



# Le Acompañamos *en su* Viaje de Duelo



# La Experiencia Después de una Pérdida



La mayoría de las personas no están preparados para una pérdida, a veces puede ser tan devastante que asusta y se siente completamente solo. También puede parecer que no hay respiro, y no hay fin a los intensos sentimientos que usted siente.

El viaje de duelo ha sido comparado a una tormenta persistente en el mar. Las olas son enarboladas y juntas. A lo largo, el mar regresa con más calma, pero en ocasiones la tormenta comienza de nuevo, fortificando sin aviso. Por varias horas, días o semanas, no siente dolor pero de repente regresa. Hay veces que pueda parecer que usted tome un paso adelante y dos atrás. Usted puede pensar, hacer y decir cosas que son muy diferentes a su normalidad, pero no están solos en esto.

Las personas que pasan por una pérdida no solo tienen algunas experiencias en común, si no que también sienten dolor exclusivamente. Aunque el duelo es una experiencia universal, no hay dos personas que sienten el duelo igual – de hecho, adentro de la misma familia, pérdidas pueden ser consideradas cada uno diferente, incluso en la misma persona. Es como una huella digital de cada persona: la experiencia de dolor tiene características propias. Como no hay instrucciones sobre cómo pasar por el duelo, no existe un calendario que puede seguir. Usted se adaptará a una nueva vida, viviendo un día a la vez.

El duelo se agrava por el estigma, la discriminación y malestar que viene con una pérdida. Incluso, personas en su vida de buena voluntad podrán decirle que se “mejore” o que lo “supere.” Usted puede sentir presión para suprimir el dolor en vez de reconocer que es un proceso natural y necesario. Su vida estará cambiada para siempre. Pero usted si puede encontrar la esperanza de curación, nuevo significado y una nueva normalidad en su vida después de la muerte de un ser querido.

# Respuestas Comunes Después de una Pérdida

Aunque el dolor es una respuesta normal a la muerte de un ser querido, hay veces que provoca reacciones que pueden ser diferente de su comportamiento normal. Estas respuestas son normales y no indican “locura.” Dolor puede afectarlo en las siguientes formas:

## Emocional

- Sobresalto e incredulidad
- Tristeza y nostalgia
- Entumecido
- Sentimiento desorganizado o confusión
- Querer estar solo o aun sentirse solo
- Resentimiento con otros que no han sufrido una pérdida
- Ansiedad, preocupación y miedo
- Sentimientos de culpa o sensación de fracazo
- Impotencia y desesperación
- Irritabilidad y enojo en:
  - La situación
  - Otros
  - Su ser querido que murió
  - Dios o su poder superior
  - Personal medico

## Físico

- Cambio en los patrones de dormir que pueden incluir malos sueños o pesadillas
- Cambios en los hábitos alimenticios, dolor con causas desconocidas - dolores de cabeza, problemas de estómago, dolor muscular
- Fatiga/Falta de energía
- Dificultades sexuales

## Comportamiento

- Falta de motivación
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Llorando con frecuencia
- Arrebatos emocionales
- Aislarse o evitar a otros
- Uso de drogas tales como el consumo de alcohol, medicación de la receta, o de las drogas de la calle como una manera de enfrentar sus emociones
- Riesgos innecesarios
- Unnecessary risk taking

---

Todas estas son experiencias comunes de dolor y puede tomar una inmensa cantidad de energía para enfrentar. Si las personas evitan su duelo, los síntomas pueden crear un duelo prolongado o complicado.

Podrá afectar de manera significativa su salud, matrimonio, amistades, trabajo, y otras áreas de su vida. El hecho de compartir con otros que se encuentran en un viaje similar es a menudo una manera útil para reconocer y evitar caer en un patrón de duelo complicado y de comenzar una nueva normalidad.

Si usted está preocupado por el número o la intensidad de sus reacciones, puede ser útil consultar con un profesional que pueda ayudarle en su dolor de viaje para dirigirlo encontrar ayuda o proveir una lista de recursos.

# Enfrentando el Duelo

Cada persona pasa por duelo y sanación en su proceso unico y las personas lo manejan en muchas diferentes maneras. Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar:

## Acepta ayuda

Buscar apoyo y ayuda de amigos, familiares, grupos de apoyo, profesionales o líderes religiosos. Personas en su vida preguntaran, “¿qué puedo hacer?” O “dime que necesita.” Haga una lista y tengala preparada para cuando se presente la ocasión, encontrar a alguien que es capaz de proporcionar el tipo de asistencia que necesita (solo estar allí, escuchando, hablando, socializar, etc.). Cuando alguien le ofrece ayuda, no tenga miedo a aceptarlo.

## Estar activo

Puede ser útil para programar actividades o hacer planes para tener algo que lo espera. Recuerde que usted es la cura y al hacer algo, usted mismo se da permiso para disfrutar la vida.

- **Ejercicio** - Puede mejorar su salud en general, el estado de ánimo y nivel de energía, la

calidad del sueño, y también es una manera segura de liberar emociones.

- **Trabajar como voluntario** - Hacer algo para ayudar a los demás puede ayudar a usted mismo
- **Socializar** - Compartir una comida con amigos o pasar tiempo con otras personas que también han pasado por una pérdida.
- **Yoga** - Puede ayudar a calmar la mente con la meditación y práctica activa.
- **Jardinería** - Ofrece ventajas como la relajación, el ejercicio, la meditación y la conexión con la naturaleza.

Ofrecemos oportunidades para participar en estas actividades en el Centro de Christi (The Christi Center). Por favor llámenos o visite nuestro sitio web para obtener una

lista de actividades.

### **Cuidarse a usted mismo**

Sea amable con usted mismo y haga las cosas que disfruta. Descubra hábitos que ha tenido en el pasado o aprenda algo nuevo.

- **Leer** - Hay muchos libros de duelo y pérdida. También puede encontrar citas o poemas que son útiles para usted. El Centro de Christi tiene una biblioteca de recursos llenos de muchos libros que nuestros clientes han encontrado útil su viaje de dolor que han compartido con nosotros. Usted está bienvenido para llegar y pedir prestado material aunque no lleve a usar nuestros servicios.
- **Mantener un Diario** - Puede ayudar a reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos y aumentar la comprensión de las reacciones de dolor.
- **Salud** - Dormir lo suficiente y nutrición adecuada es importante para la sanación

### **Conmemorar**

Muchas personas encuentran alivio en mantenerse conectados con sus seres queridos en honorando su memoria. Hay muchas maneras

como lo pueda hacer:

- Pasando una herencia de su ser querido.
- Plantar un árbol o otro monumento viviente.
- Intentar una nueva actividad creativa de la memoria como una manta, mosaico, pintura, escultura, un vidrio mancha, etc. que permite crear una memoria de su ser querido.
- Crear una caja de los recuerdos llenos de objetos que representa a su ser querido.
- Colectar sus historias favoritas sobre su ser querido y ponerlas en un libro.
- Escribir en el blog o desarrollar una página memorial / sitio web.
- Poner en línea sus fotografías en una presentación con sus canciones favoritas o canciones que significan algo para ti en tu dolor viaje.
- Crear una lista de canciones favoritas de sus seres queridos.
- Disfrutar la comida favorita de sus seres queridos.
- Escribir o decir un brindis, una meditación o la oración para su ser querido.
- Escribir una carta a su ser querido.
- Encender una vela en su

---

El Centro de Christi ofrece un servicio anual durante los días festivos. Además de las numerosas oportunidades conmemorativas en el centro. Por favor llámenos para obtener más información. También puede visitar en [christicenter.org](http://christicenter.org) para leer más acerca de cómo otras personas recuerdan a sus seres queridos.

# Cosas Para Recordar Durante su Viaje de Duelo

## **El Dolor es Trabajo Duro**

La expresión “el trabajo de dolor” es muy cierto. La experiencia del duelo puede ser el trabajo más duro que cualquier otro dolor, pero puede encontrar sanación.

## **Entendiendo es Esencial Para la Sanación**

La expresión de dolor es esencial para la buena salud emocional y física, a pesar de que puede ser difícil y doloroso, no hay manera por debajo, por arriba, o alrededor de su dolor. Aunque el dolor duele, usted debe seguir su dolor. Las emociones estarán cambiando y es importante para que pasen.

## **Evitar las Decisiones Importantes**

Usted debe evitar tomar decisiones


importantes (como mover, cambiar de empleo, etc.); al menos que sea absolutamente necesario durante las primeras etapas de duelo cuando su discernimiento puede ser afectado.

## **El Duelo No Tiene Un Horario**

El Duelo es un camino y la duración es diferente para cada persona. Lo que ayuda a tomar la vida en un minuto, una hora y un día a la vez.

## **Usted se Curará**

Las personas tienen una tendencia natural a sanar, pero sea paciente con usted mismo - la curación del duelo lleva tiempo.



**“El duelo no es un trastorno, una enfermedad o un signo de debilidad. Es un sentimiento emocional, espiritual, y física necesidad, el precio que pagas por amor. La única cura para el duelo es sentirlo.”**

**EARL GROLLMAN**

# Lo Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a una Persona Que Está de Duelo

Las personas que pasan por duelo necesitan amor, paciencia, y la asistencia. A veces, hay una avalancha de apoyo inmediatamente después de la pérdida. Luego, todos vuelven a la vida de forma normal, mientras que la persona que está doliendo se queda solo, sin sus seres queridos. Hay muchas cosas que los familiares y amigos pueden hacer para apoyar a las personas en su dolor viaje.

## **Estar Presente**

La presencia de un amigo o un miembro de la familia vale más que palabras. La gente se preguntan o se sienten incómodos por que se preocupan que decir a una persona que está de duelo. No hay una sola cosa que decir y a veces lo mejor que se puede ofrecer es estar allí para hablar, sentarse, llorar, gritar o simplemente estar en silencio y no evitar una persona que está de duelo por su molestia. No se necesita decir nada profundo, solo usted sea presente y se sienta con ellos.

## **Escuchar**

A veces simplemente la persona el duelo quiere que le pregunte de la persona que a ha falleció, de sus recuerdos y sentimientos acerca de lo que ocurrió. Estar allí para escuchar. Usando el nombre de un ser querido puede ser reconfortante, permite que la

persona que está de duelo saber que nada esta fuera de límites.

## **Alcanze**

Manténgase en contacto con aquellos que han perdido a sus seres queridos, llamando, visitando, enviar cartas y incluyéndolos en actividades. A veces, la gente le dira “llama si necesitas algo,” pero hay que recordar que los de duelo estan demasiado abrumados para saber lo que necesitan. Ofreciendo servicios especificos como cortar el zacate, preparación de las comidas, o traer a los niños a la escuela podría ayudara aliviar a las personas.

## **Reconocer el Derecho de Tener Tiempo Para El Duelo**

Permitir que la persona en duelo exprese toda una gama de emociones. Es posible que no desea llorar, o necesita de llorar. Enojo, resentimiento, y la ansiedad son también reacciones comunes. Acepta y apoya las emociones sin juzgar.

## **Consuelo con un Toque**

A veces, la fuerza emocional de un buen abrazo puede hacer maravillas. Siempre este consciente de qué forma de tocar es apropiada para cada persona. El contacto de una mano, una palmadita en la espalda o un abrazo puede ser todas las formas significativas para mostrar su cariño.



# Como Ayudar a un Niño en Duelo

## **Consejos generales que pueden ayudar cuando su hijo esta impactado por el duelo:**

### **Proporcionar información clara y verdadera**

- Recuerda que usted es la mejor persona para dar información por qué se siente seguro con usted
- Encuentre una manera para decirles que ha sucedido que sea apropiado para su edad
- Crear un plan con su familia sobre como hablar sobre la perdida con los demás

### **Involucrar a los niños en su luto y en rituales**

- Habla sobre el entierro, memorial, cremación, etc.
- Involucre a los niños tanto que sea posible en el proceso
- Nunca obligue a los niños que participen si no quieren

### **Continuar las rutinas**

- Proporcione oportunidades para la misma rutina

Los niños prosperan en su rutina, lo más posible permíteles participar en la escuela, campamientos, etc.

- Proporcione oportunidades para tomar descansos de

“salud mental” si hay algunas actividades donde no quieren participar

- Proporcione otras oportunidades donde se pueden expresar sus emociones, como la terapia, grupos de apoyo, campamiento de arte

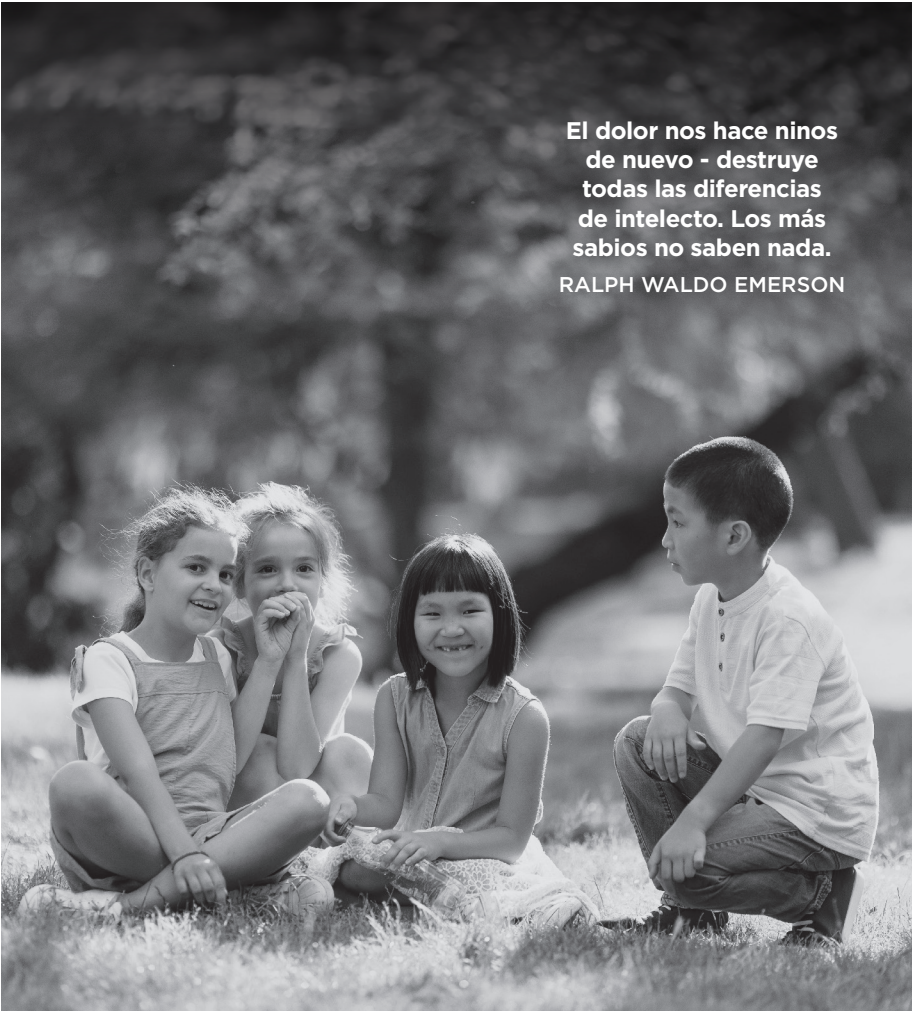
### **Servir como un modelo saludable en duelo**

- Encuentre tiempo para cuidarse como individuo  
Encuentre apoyo para usted mismo
- Reconozca que no lo puede hacer todo

### **Expresión de emociones y pensamientos**

- Aliente a los niños a encontrar maneras de expresarse: a través de conversaciones, arte, diarios, deportes
- Expresé sus propias emociones de dolor y demuestre que está bien expresar sus emociones
- Encuentre maneras que se ajusten a las necesidades de sus hijos. Tome nota: si tiene varios hijos, todos pueden tener necesidades diferentes





**El dolor nos hace niños  
de nuevo - destruye  
todas las diferencias  
de intelecto. Los más  
sabios no saben nada.**

**RALPH WALDO EMERSON**

### **Ayudar a su hijo continuar el sentido conectado**

- Los niños tienen miedo perder sus recuerdos
- Evite las pérdidas secundarias tanto que sea posible (tirar posesiones viejas, mudarse, cambios en la escuela)
- Proveer oportunidades de tomar tiempo y recordar su ser querido

### **¡Escuchar!**

- Toma tiempo para jugar y estar con ellos
- Honrar el tiempo de su hijo y su familia. El duelo es muy único
- Recuerdo que a veces regresa el duelo en el desarrollo de su hijo
- Continúa a apoyar a su hijo cuando lo necesite

# La Muerte Desde el Punto de Vista de un Niño

Muchas veces, los niños son los dolientes olvidados. Los niños y los adultos se afligen de manera diferente. Los niños lloran más intermitente. Otros factores, como los rasgos de personalidad, estilos de afrontamiento, la dinámica familiar, factores estresantes de vida y salud mentales previos, y las circunstancias del evento, impacta cómo un niño maneja una pérdida de muerte. Los niños re-afligen en cada etapa de desarrollo. Lo que puede sentirse como un paso atrás es parte del proceso.

## **BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS**

### **La comprensión del niño**

- No tiene comprensión de la muerte
- Sienten que algo en su mundo a cambiando o es diferente
- Los cuidadores se comportan de manera diferente o diferentes personas están tomando el cuidado de ellos

### **Los comportamientos observados con frecuencia**

- Interrupciones del sueño. Pueden despertar con frecuencia en la noche, o negarse a dormir.
- Cambio en el apetito.
- Irritabilidad o llanto excesivo
- Aumento de la ansiedad de separación
- Aumento en el tiempo que necesita ser sostenido o consolado

### **¿Qué ayuda?**

- Darles más cariño...cargarlo, mecerlo, aumentar el contacto visual, hablarle en voz baja
- Ofrecer un objeto de transición (manta o un animal de peluche)

## **PREESCOLAR (EADAES 2-4)**

### **La comprensión del niño**

- Ver la pérdida como algo temporal y no permanente
- Puede sentir que tienen el poder “mágico” para desear que alguien regrese
- Confusión acerca de lo que es real y no real
- Muy egocéntricos y pueden sentir que tienen la culpa
- Su comprensión es muy literal y no entienden las metáforas

### **Los comportamientos observados con frecuencia**

- Siente el dolor en pequeños incrementos
- Adquirir las habilidades verbales, así que es difícil de comunicar sentimientos y pensamientos
- La regresión es normal (mojar la cama, los patrones de sueño, ansiedad de separación)

### **¿Qué ayuda?**

- Respondiendo honestamente usando un lenguaje simple y concreto
- “El cuerpo dejó de funcionar” es una primera definición útil de la muerte y tener claro que la

muerte no es lo mismo como estar dormido.

- Sea paciente con preguntas repetidas ...necesitan explicaciones repetidas
- Sea paciente con comportamiento regresivo
- Darles más cariño... abrazos, sentándose a escucharlos
- Rutinas consistentes y tranquilidad de que van a ser atendidos

## **EDAD ESCOLAR (EADAES 5-7)**

### **La comprensión del niño**

- La muerte es real, pero no les va a pasar
- Por lo general, pueden comprender que la muerte es definitiva
- La muerte puede ser visto como una persona real, espíritu, o estar
- Algunos desarrollan una preocupación por los detalles "morbosos"

### **Los comportamientos observados con frecuencia**

- Muchos desarrollan temores (separación, la oscuridad, pesadillas, etc.)
- Pueden compartir sus sentimientos o mantenerlos adentro
- Colectar información para enfrentar la muerte
- Se puede producir regresión
- Puede ver los cambios en el comportamiento con la agresión o de ser retirado

### **¿Qué ayuda?**

- Esperar que ellos quieren hablar... No es necesario hablar

todo el tiempo

- Responda a sus preguntas con honestidad y con palabras concretas... información les da una sensación de control
- Reflexionar sentimientos y darles palabras para identificar sus sentimientos
- Proporcionar actividades expresivas y físicas para la liberación de energía
- Rutinas y estructura ayudan mantener consistencia.
- Comunicarse con la escuela

## **EDAD ESCOLAR (EADAES 7-11)**

### **La comprensión del niño**

- Comprende la muerte como permanente e irreversible
- Puede cuestionar su propia mortalidad
- Puede estar preocupado por lo que sucede después de que una persona muere

### **Los comportamientos observados con frecuencia**

- Los sentimientos pueden ser expresados o los pueden mantener adentro... a "parecer" estar haciendo bien
- Puede desarrollar una "máscara" de broma o indiferente
- Regresión es común
- Las relaciones con los amigos llegan a ser más importante
- Puede asumir el papel de la persona que murió
- Puede ver los cambios en el comportamiento, estado de ánimo, grados, y las relaciones

## ¿Qué ayuda?

- Respete sus sentimientos y apoye su estilo de afrontamiento
- Este disponible y abordar las preocupaciones que puedan tener sobre la forma de la muerte ha afectado su vida
- No le pida al niño a ser valiente, fuerte, en el control, o responsable de cuidar de los demás
- Responda “No sé... ¿qué te parece?” Cuando no se dispone de las respuestas
- Proporcionar actividades expresivas y físicas para la liberación de energía
- Dar oportunidades para las opciones para proporcionar una sensación de control
- Continuar rutinas consistentes y comunicación con la escuela

## ADOLESCENTES (EADADES 12+)

### La comprensión del niño

- La plena conciencia de la muerte, pero sólo empezando a lidiar con él espiritualmente
- Posiblemente se culpa por ser el sobreviviente
- Tratar de darles sentido a la pérdida

### Los comportamientos observados con frecuencia

- Puede probar su propia mortalidad con el aumento de actividades riesgosas
- La depresión y la regresión es común
- Siente que la vida es injusta y puede actuar, retirar, expresar con enojo

- Centrarse en relaciones fuera de la familia
- La lucha por la independencia, aunque a sean frágiles en el interior

## ¿Qué ayuda?

- Esté disponible y hágalos saber que está allí para cuando lo necesiten
- Validar sus sentimientos y estar abiertos a discutir todos los “por qué” preguntas sobre la vida y la muerte
- Sea comprensivo y tolerante de la conducta, siempre que no sea perjudicial para ellos mismos u otros
- Respetar que los adolescentes necesitan trabajar de forma independiente a través del dolor y su dependencia de los amigos
- Fomentar salidas expresivas para canalizar las emociones fuertes y la búsqueda de significado

# Qué Decirle a Una Persona Que Está en Duelo

A veces cuando las personas están tratando de ser útil o no estan seguro de qué es lo se debe decir que una persona que está de duelo, hace declaraciones que no son útiles. Estos tipos de comentarios pueden despidir las emociones asociadas con el dolor. Está bien para una persona que está de duelo que sienta toda una gama de emociones, y que es importante reconocer que cada persona puede estar afectado diferente. No hay una cosa que decir o hacer, pero hay que tener en cuenta lo siguiente:

Comentarios bien intencionados común	Por qué no son útiles	Alternativas a considerar
Decir nada en absoluto.	En realidad, esta es una de las peores cosas que puede hacer porque ignora la persona que esta en duelo.	No estoy seguro de qué decir, pero quiero que sepa que estoy aquí para usted.
Es la voluntad de dios, dios nunca te dará más de lo que puede manejar, tal vez dios está tratando de enseñarle algo, dios necesitaba un ángel, dios necesita a él/ella.	Aunque la persona en duelo tenga fe en dios, esta usted poniendo su percepción de fe. La persona alomejor esta luchando con su fe. Usted esta suponiendo de saber las intenciones de dios.	Debe ser duro para usted. Es difícil comprender por qué ocurren esas cosas
Yo sé cómo se siente.	Aunque usted ha sufrido una pérdida, la pérdida de cada persona es diferente por lo que no se sabe exactamente cómo la persona se siente.	Sólo puedo imaginar cómo se siente. ¿Me puede decir más?

**Comentarios bien  
intencionados común**

**Por qué no  
son útiles**

**Alternativas a  
considerar**

---

Él/ella no habría querido que estes triste.

Tristeza y enojo son suficientemente difíciles. No presentan culpabilidad en el proceso del duelo.

Veo que estas triste y lo extrañas mucho.

---

Ya han pasado semanas / meses / años desde que el / ella murió. ¿Todavía no se te pasa?

Nunca realmente se le “pasara” el dolor. El dolor se disminuye y comenzar a sanar. El plazo es diferente para cada persona, y por lo tanto no imponer plazos.

Estaré aquí el tiempo que sea necesario.

---

Él/ella vivió una buena vida plena y que era su hora de morir.

Saber que alguien vive una vida plena no facilita la tarea de decir adiós.

Lo vamos a extrañar.

---

Usted debe estar agradecido por sus otros hijos, casarse de nuevo puede casarse.

Una persona no puede reemplazar a otro. Estas declaraciones descuentan el amor único que tiene para cada persona.

Puedo ver lo mucho que lo amaba.

**Comentarios bien  
intencionados común****Por qué no  
son útiles****Alternativas a  
considerar**

Él está en un lugar mejor. Debe ser feliz es que ya no tiene dolor. Debe tener algún sentimiento de alivio después de su larga enfermedad, etc.

La persona que está de duelo quiere su ser querido en su vida, y su ausencia se hace sentir fuertemente.

Usted debe de extrañarlo mucho.

Usted necesita ser fuerte para sus hijos, esposa, etc.

Ocultar las emociones no ayuda a nadie en proceso del duelo. Estaría mejor modelar duelo normal a los demás que también están afligidos.

¿Cómo están sus hijos (o esposa) reaccionando con esto?

Es necesario moverse adelante, usted debe permanecer ocupado. Debería de \_\_\_\_\_.

Cada viaje de dolor es diferente, ya que no es el lugar para sugerir los horarios o actividades que permitan alcanzar los en duelo se sientan mejor.

¿Qué es lo que necesita? Yo te apoyo como pueda.

Me llama si necesita algo.

Saber lo que necesita o a pedir ayuda puede ser abrumadora para una persona que está de duelo, hacer sugerencias concretas y pedirle permiso para ayudar.

Parece que hoy es un día duro para usted. ¿Puedo llevarle una cena a las 5?  
  
Hoy es el día de la basura ¿Está bien si le recojo la basura?  
  
Sé que tiene mucho que hacer, ¿puedo recoger a los niños y llevarlos al parque un rato?



# Cómo Podemos Ayudarle

Por más de tres décadas, hemos estado conectando a personas en duelo después de una pérdida de un ser querido con otras personas que han pasado por pérdidas similares a través de grupos de apoyo. Ofrecemos apoyo abierto en cualquier momento después de su pérdida. Nuestros grupos de apoyo incluir:

## Adultos

- Pérdida de un hijo
- Pérdida de una pareja
- Pérdida mixta (hermanos, padres, otros familiares, amigos)
- Pérdida al suicidio
- Pérdida al sobredosis
- Víctimas de delitos/pérdidas por un crimen
- Grupo de hombres
- Grupo de madres
- Pérdida de su pareja (la segunda época)
- Grupo en condado de Williamson
- Grupo de adultos jóvenes



Para aprender más sobre nuestros servicios, por favor visita nuestro sitio web [christicenter.org](http://christicenter.org) o escanea el código QR.



Una alegría  
destroza cien  
penas

CHINESE PROVERB



**Nosotros ayudamos profesionales y la gente en la comunidad entender como el duelo puede impacta cada área de la vida de una persona.**

## En la Comunidad

A ayudamos a los profesionales y personas de la comunidad a entender cómo el duelo puede afectar todos los aspectos de la vida de una persona. Aproximadamente uno de cada diez personas estarán impactados por duelo sin resolver o complicado. Es un problema muy real y potencialmente devastante a la salud mental. Para promover el conocimiento y la intervención temprana, le ofrecemos:

- Información / referencia
- Grupos y presentaciones sobre el dolor y el duelo
- Servicio anual de conmemoración en los días festivos

- “Segundo Escenario Lunes,” una serie cada mes explorando actividades de sanación y temas de duelo

Nuestra misión es ofrecer esperanza después de la muerte de un ser querido, proporcionando redes de apoyo, educación a la comunidad y las actividades terapéuticas que son gratis y disponibles para siempre. Nuestra visión es una comunidad donde nadie tenga que pasar por duelo solo. Siempre estamos aquí para usted después de su pérdida.

Cuando te conviertes en un miembro de un grupo de apoyo en El Centro de Christi, se puede esperar lo siguiente:

# Declaración de Derechos

- Usted tiene el derecho de facilitación responsable que tenga en cuenta el mejor interés de cada individuo y el grupo entero.
- Usted tiene el derecho de estar libre de obligaciones financieras de los servicios de grupos de apoyo en El centro de Christi.
- Usted tiene el derecho de saber que su información personal y todo lo que comparten en el grupo se mantendrá en confidencia por el personal y los facilitadores de El Centro de Christi al menos que alguien sospecha que usted es un peligro de usted mismo o de otros, o si alguien le hace daño.
- Usted tiene el derecho que su grupo se terminará a tiempo.
- Usted tiene el derecho a excusarse si usted necesita salir.
- Usted tiene el derecho a una cantidad adecuada de tiempo para compartir en grupo.
- Usted tiene el derecho y la responsabilidad de ser un miembro activo en su grupo. Esto puede ser en la forma de compartir acerca de su pérdida, escuchar activamente, o aprender y apoyar los compañeros de su grupo.
- Usted tiene el derecho de saber que usted esta aceptado y respetado en El Centro de Christi por lo que eres, sin importar la raza, etnia, religión, orientación sexual, o cualquier otra creencia.
- Usted tiene el derecho de saber que no hay una sola manera correcta de duelo.
- Usted tiene el derecho de saber que no juzgamos en base a la relación de la pérdida o la forma en que perdió a su ser querido.
- Usted tiene el derecho hacer quejas o inquietudes del personal del Christi Center sobre su experiencia aquí.
- Usted tiene el derecho recibir referencias a otros recursos si usted tiene necesidades que no pueden ser satisfechas por los servicios del Centro de Christi.

## **Agradecimientos**

La impresión de esta publicación fue posible gracias a una generosa donación de la Fundación Donald D. Hammill. Estamos muy agradecidos por el apoyo del Comité de Examen Clínico Christi Centro en el desarrollo de esta publicación. Este Comité está integrado por profesionales de diversas disciplinas y es responsable de la evaluación de las publicaciones y cursos de capacitación para apoyar las mejores prácticas en los servicios de apoyo de duelo y de pares.

Randy Frazier, PhD  
Mary Graf, LPC  
Katy Marvel, LCSW  
Jacquelyn Rebeck, MS, CCLS  
Erin Spalding, LCSW

Translation support by Jocelyn Chamra Barrera, LCSW

## **Acerca del Centro Christi**

El 26 de octubre del 1985, las vidas de Susan y Don Cox fueron alteradas en un instante cuando un conductor ebrio mato a su hija de 20 años, Christi. Después de su muerte, los Coxes y su hijo de 16 años, Sean Lanahan, encontraron pocas opciones de apoyo para su dolor accesibles. Encontrar que su mejor fuente de apoyo era otros que también habían pasado por una pérdida.

La familia se dio cuenta de que no solo necesitaban ayuda para navegar su nueva vida sin Christi, sino que había muchos en la comunidad que habían perdido a sus seres queridos que también necesitaban ayuda.

Dos años después, en octubre de 1987, establecieron una organización sin fines llamada For the Love of Christi (más tarde rebautizada como Centro de Christi) para ofrecer esperanza después de la muerte de un ser amado proporcionando redes de apoyo, comunidad, educación y actividades terapéuticas gratuitas.

Para empezar uno de nuestros grupos de apoyo, llámenos al 512-467-2600. También puede obtener más información sobre nosotros en [www.christicenter.org](http://www.christicenter.org).

El Centro de Christi (The Christi Center) es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 que provee apoyo de duelo continuo y gratuito a niños y adultos que están afligidos. El centro proporciona un lugar seguro para compartir pensamientos, sentimientos, desafíos y fortalezas. El Centro de Christi es un lugar seguro para el duelo - y sanar.

**[christicenter.org](http://christicenter.org)**

Copyright© 2025 The Christi Center



Always Here After Your Loss

2306 Hancock Drive, Austin, Texas 78756

512.467.2600

[christicenter.org](http://christicenter.org)