

CONSULTORIO VIRTUAL

Gracias por permitirme acompañarte en este proceso. Estoy aquí para ti, para escucharte y apoyarte de la manera que necesites.

Con relación a la situación planteada: *“hace días perdí a mi padre de manera inesperada y traumática, perdida la cual no asimilo y pienso que no es real, quisiera ayuda para saber cómo afrontar esta situación tan difícil y poder ayudar a mi familia”*.

Lamento profundamente la pérdida de tu padre y la difícil situación que estás atravesando. El duelo, especialmente cuando la pérdida ha sido inesperada y traumática, puede hacer que se sienta irreal y difícil de asimilar. Es completamente natural que tengas esta sensación y que, en estos momentos, las emociones estén a flor de piel.

Aquí te comparto algunos pasos que pueden ayudarte en el proceso, y que también pueden servir para apoyar a tu familia:

1. **Permítete sentir**, es normal tener sentimientos intensos y contradictorios, desde la tristeza hasta la incredulidad o el enojo. Es importante permitirse sentir sin juzgar estas emociones. Hablar de estos sentimientos con alguien de confianza puede ser un paso inicial de alivio y comprensión.
2. **Reconoce que el duelo lleva tiempo**, la pérdida de una persona tan cercana, especialmente de forma inesperada, requiere tiempo para procesarse. Cada uno vive el duelo a su manera, así que date espacio para experimentar cada fase a tu propio ritmo. En este sentido, podrías ayudar a tu familia al recordarles que es natural tener tiempos diferentes y formas distintas de expresar el dolor.
3. **Establece una red de apoyo**, a veces, compartir con personas que atraviesan un proceso similar puede traer alivio. Conversar abiertamente con personas de confianza, tanto dentro como fuera de la familia, ayuda a reducir el peso de las emociones intensas.

4. **Considera buscar ayuda profesional**, hablar con un psicólogo(a) puede proporcionarte herramientas para afrontar el dolor y ayudarte a encontrar claridad en esta etapa. Esta ayuda podría también darte estrategias para apoyar a tus familiares sin descuidar tus propias emociones. Con base a la situación que me comentas te sugiero:
- a) Establecer una rutina diaria, lo cual puede aportarte una sensación de estabilidad y normalidad, incluso en momentos de crisis. Aunque pueda ser difícil, tener pequeñas actividades diarias ayuda a evitar el aislamiento y la pérdida de motivación. Esto no implica ignorar el dolor, sino darle un espacio en el día sin dejar de realizar actividades que ayuden a mantener el equilibrio.
 - b) Practicar técnicas de mindfulness o relajación, la meditación y los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a calmar la ansiedad y el estrés que suelen acompañar al duelo. El mindfulness, en particular, permite experimentar las emociones de forma consciente y sin juicio, ayudando a aceptar los sentimientos en lugar de reprimirlos. Puedes explorar estos videos y practicar a diario:
 - Video guiado para realizar la relajación con la técnica de Jacobson:
<https://www.youtube.com/watch?v=YJZNRUXwH7g>
 - Video guiado para practicar Mindfulness:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLV6_Nxd0CwTMgxyLLM_TwgPBGjyyLGEXj
 - c) Practicar la respiración abdominal o diafragmática para sobrellevar la angustia: cómodamente acostada o sentada con los ojos cerrados, expulsa todo el aire de los pulmones (expiración), luego toma aire (inspiración) de forma constante hasta llenar por completo los pulmones. Contén el aire, haciendo una pequeña pausa en el proceso de inspiración y luego espira lentamente tratando de sacar todo el aire de los pulmones, concentrándote en cómo sale el aire y en las sensaciones percibidas. Repite el proceso 5 veces o más.

- d)** No tomar decisiones precipitadas y bajo la emoción de la tristeza. Evita el consumo de sustancias psico activas para sentirte mejor.
- e)** Conservar recuerdos significativos de la persona fallecida, para ello puedes crear un pequeño ritual de despedida, como escribir una carta o guardar objetos que representen momentos compartidos, lo que te permite procesar la pérdida y recordar a la persona de una forma positiva. Tener espacios para recordar permite que la memoria de la persona fallecida esté presente de manera saludable.
- f)** Permitir la reestructuración de roles y responsabilidades, en muchos casos, la pérdida de una persona cambia los roles familiares o sociales. Participar con tu familia en identificar y asumir estos cambios de manera gradual es importante. Reestructurar roles también implica darle sentido a nuevas responsabilidades sin dejar de lado el duelo por la pérdida.
- g)** Si no logras conciliar el sueño, acuéstate igualmente y escucha canciones que te relajen o mira la televisión, al menos tu cuerpo descansará. Frecuentemente, con el paso de los días el sueño y el apetito comienzan a mejorar antes de que tu estado de ánimo deprimido desaparezca. La nutrición puede influir en el estado de ánimo y el nivel de energía de una persona. Sigue un horario de comidas regulares (aunque no tengas hambre, intenta comer algo ligero o porcionar tus alimentos y programa la alarma para no olvidar consumirlos, como si, de un medicamento se tratara).

Recuerda que este proceso es único para cada persona, y pedir ayuda es una señal de fortaleza. Estoy aquí para acompañarte y brindarte el apoyo que necesites en este difícil camino.