

## Cuando está muriendo un ser querido

### Es doloroso saber que un ser querido está muriendo.

Cuando se entera que un ser querido está muriendo, su mundo se pone patas para arriba. Cambia todo en un instante. Recibir esta noticia puede ser uno de los peores momentos de su vida. También puede iniciar el proceso doloroso de duelo.

### ¿Cuándo empieza el duelo?

El duelo puede empezar aunque su ser querido siga vivo. Esto se llama **duelo anticipado**. Su ser querido aún no está muerto, pero está enfrentando la muerte. Y usted no puede dejar de pensar en su muerte.

Este tipo de duelo es distinto al duelo que sentirá *después* de que muera la persona. Todas las personas viven el duelo a su manera. Pero muchas personas se sienten tristes, enojadas o aturdidas. Estas son algunas experiencias comunes con el duelo anticipado:

- **El duelo antes de la muerte puede ser una bendición.** Puede darle suficiente tiempo para:
  - expresar su amor,
  - pedir perdón y que lo perdonen,
  - hacer preguntas,
  - pasar tiempo juntos,
  - resolver experiencias dolorosas del pasado y
  - revivir momentos de alegría.
- Las personas que se permiten sentir el duelo antes de la muerte frecuentemente pueden aliviar los sentimientos fuertes y aterradores que a veces les hacen desear morir junto a su ser querido.

- **Comprender el duelo anticipado puede explicar por qué tal vez se sienta desconectado.**

Algunas personas se desconectan de su ser querido *antes* de la muerte. Puede que esperen que la distancia emocional hará que la muerte sea menos dolorosa. Pero en general no funciona así. También puede hacer que su ser querido sienta que usted no lo ama.

Si se siente desconectado, obtenga algún tipo de apoyo. Hable con un amigo de confianza o familiar. Dígale lo que siente. Está bien sentir lo que siente. Aceptar nuestras emociones nos lleva a comprender mejor nuestras vidas y relaciones.

### ¿Enfrentar el duelo antes de la muerte acorta el proceso del duelo?

#### El duelo lleva tiempo.

El duelo por la enfermedad y la muerte de un ser querido puede tardar *muchos años*. Su salud emocional será mejor si se permite elaborar el duelo ahora y después de que muera su ser querido. Dese tiempo para llorar, reírse, estar enojado y sentarse en silencio. Cuídese, siempre. Respire. Luego, dé otro paso para adelante.

### ¿Necesita ayuda para enfrentar el duelo antes de que llegue la muerte?

YoloCares ofrece apoyo con el duelo a adultos y menores de edad. Y es **gratis**. Si vive en el condado de Yolo, Solano, Colusa, Sutter, o Sacramento, comuníquese con nosotros:

Tel: **530-758-5566**

Email: **[griefsupport@yolocares.org](mailto:griefsupport@yolocares.org)**