

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cambios cuando muere un cuidador



Cuando muere un cuidador, es normal tener sentimientos de pérdida. Los cuidadores suelen ofrecer apoyo, por lo que la ausencia de un cuidador se siente mucho.

Es posible que extrañes su presencia, su compañía, su comida y mucho más. Hasta es posible que extrañes cosas que no te gustaban. Es totalmente normal porque la relación que tenías con tu cuidador es especial para ti.

La posibilidad de un nuevo entorno

Cuando muere tu cuidador, es posible que veas muchos cambios en tu vida, incluso en tu entorno. Si necesitas mudarte debido a la muerte de tu cuidador, es importante que hables con alguien en quien confías sobre tus derechos, opciones y preferencias. Si solo hay personas nuevas a tu alrededor, es posible que tengas que hablar con alguien que acabas de conocer. Intenta hablar con miembros del personal o personas que estén asociadas a organizaciones de servicios comunitarios.

Como resultado de la muerte de un cuidador pueden ocurrir diferentes situaciones cotidianas. En todas estas situaciones, es posible que tu rutina diaria sea diferente. Si tuviste que mudarte, es probable que extrañes ver a tu familia o tus vecinos todos los días.

En algunos casos, puede ser frustrante o atemorizante porque tal vez no puedas elegir dónde vivir o con quién vives y todo será nuevo al principio.

Cosas a tener en cuenta cuando muere un cuidador

- Es normal sentir muchas emociones.
- Estos sentimientos pueden sentirse muy fuertes o no sentirse en absoluto, pasando por cualquier fase en el medio de estas dos.
- Lo que sea que sientas es natural. No hay forma correcta o incorrecta de experimentar una pérdida, siempre y cuando nadie salga herido.
- Si sientes que necesitas apoyo, busca ayuda en gente en la que confías.
- Si necesitas mudarte debido a la muerte de tu cuidador, habla con alguien en quien confías sobre tus derechos, opciones y preferencias.
- Es posible que sientas olas de este sentimiento de pérdida incluso años después de que la persona haya muerto. Es normal.
- Incluso si no te gustaba tu cuidador, es normal que sientas la pérdida porque dependías de esta persona y ya no estará ahí para ayudarte.
- Planificar con antelación los cambios que podrías necesitar cuando muera tu cuidador es una forma de prepararse para el futuro.