

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cambios inmediatos después de una muerte



Cuando una persona cercana a ti muere, es posible que los primeros cambios que experimentes sean los relacionados con tus reacciones ante el duelo. Es posible que experimentes:

- muchas emociones diferentes,
- ningún tipo de emoción,
- emociones que no puedes describir.

Según tu relación con la persona que murió y qué papel tenía esta persona en tu vida, podrías sentir

- enojo,
- tristeza,
- frustración,
- soledad,
- dolor por su ausencia.

Es posible que algunos días te parezcan más fáciles de llevar que otros.

Los sentimientos del proceso de duelo suelen perder su intensidad con el tiempo, pero es posible que en algunos momentos sientas nuevos sentimientos intensos relacionados con el duelo, incluso años después de la muerte. Generalmente, poco a poco, puedes empezar a disfrutar cada día y aprender a vivir sin la persona que era cercana a ti, pero, a la vez, con su recuerdo siempre presente.

No hay un cronograma para los procesos de duelo ni forma de predecirlos. Tu duelo es único.

Formas en las que puede cambiar tu vida

La situación de cada persona será diferente y esto depende de diversos factores. La respuesta de alguien ante un proceso de duelo, la relación familiar que tenía con la persona que murió, el vínculo emocional que tenía con esta persona y muchos otros factores pueden influir en los cambios que ocurren después de una muerte.

Estas son algunas de las cosas que podrían cambiar cuando ocurre una muerte:

- Tal vez no puedas seguir tu rutina cotidiana. Esto podría ocurrir por los diversos eventos y rituales que se realizan cuando ocurre una muerte. Estas u otras interrupciones que se ocasionan a causa de la muerte podrían hacerte sentir enojo hacia la persona que murió o las personas que te rodean. Los cambios podrían generar sentimientos de ansiedad debido a la incertidumbre.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cambios inmediatos después de una muerte



- Tal vez notes que intentas mantenerte ocupado para evitar pensar en la muerte. A veces puede ser útil mantenerse ocupado, pero es importante que te des tiempo para pensar en la muerte y experimentar las emociones que estés sintiendo. Una opción podría ser reservar un momento de tu rutina diaria para procesar la muerte emocionalmente, cuando estés listo.
- Es posible que te cueste pensar en el futuro sin la persona que acaba de morir.
- Tal vez te olvides de que la persona murió, lo que te sorprenderá y te hará sentir triste nuevamente una vez que te acuerdes de la muerte.
- Quizás te acuerdes de repente de la persona o visites un lugar que era especial para quien murió, lo que también genera sentimientos abrumadores.
- En los días festivos y otras ocasiones especiales, como cumpleaños o aniversarios, tal vez sientas sentimientos intensos hacia su muerte.
- Tal vez tengas reacciones fuertes hacia ciertas imágenes, sonidos o aromas que te recuerden a la persona. Estos sentimientos son totalmente normales; evitarlos podría hacer que permanezcan dentro tuyo por más tiempo.
- Si la persona que murió era tu cuidador, tal vez necesites mudarte a otro hogar con nuevos cuidadores. Si esto te preocupa, habla con alguien de confianza sobre los cambios que podrían ocurrir y comienza a hacer planes para poder manejarlos. Para leer más información sobre los cambios que podrían ocurrir después de la muerte de un cuidador, haz clic aquí.
- Según cómo haya muerto la persona, es posible que, por momentos, tú pienses en tu propia muerte. Si esto te preocupa, comunícate con un familiar, amigo o acompañante profesional de confianza y coméntale tus dudas y preocupaciones.

Sugerencias útiles para sobrellevar los cambios

Pensar cómo estos cambios afectarán tu vida y tus rutinas puede ser estresante. Adaptarse a estos cambios y crear nuevas rutinas en tu vida puede ser abrumador y puede generar sentimientos de frustración o ansiedad. No hay una forma correcta o incorrecta de atravesar un proceso de duelo o experimentar sentimientos, a menos que dicha forma te cause daño a ti o a alguien más.

Es posible que cada día sientas una amplia gama de emociones:

- Algunas veces tal vez te sientas triste porque esta persona ya no está en tu vida.
- Otras veces tal vez no te sientas triste o quizás la tristeza parezca algo pequeño y lejano.
- También es posible que notes que te estás riendo y pasándola bien. Estas reacciones son naturales y el hecho de que te sientas bien, no significa que no te importaba la persona que murió.
- A veces te sentirás feliz porque pensarás en los buenos momentos que pasaste con la persona que murió.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cambios inmediatos después de una muerte



Si te sientes abrumado, estas ideas podrían ayudarte:

- Sé amable contigo mismo.
- Haz cosas buenas para ti mismo.
- Comparte tus sentimientos y pensamientos con alguien de confianza o un profesional.
- Pasa tiempo practicando algún hobby que te haga sentir bien.
- Crea algo nuevo: una obra de arte, un poema, un jardín o alguna manualidad.
- Escucha música o toca algún instrumento para hacer tu propia música.
- Mira tus películas o videos favoritos.
- Mueve tu cuerpo: ve a caminar, corre o baila.
- Pasa tiempo en la naturaleza o cerca del agua. Haz senderismo o simplemente siéntate al aire libre.
- Pasa tiempo solo.

La religión y la espiritualidad pueden ayudar a sobrellevar estos cambios

Si eres una persona religiosa o espiritual, o si te sientes conectado con el universo a través de la naturaleza, estas cosas pueden ayudarte a sobrellevar una muerte. Si este tipo de conexiones te ayudó en otros momentos difíciles, es posible que te ayuden a atravesar el duelo.

Este podría ser un buen momento para volver a buscar el apoyo que tu comunidad religiosa te brindó en otro momento. Si no eres parte de una comunidad religiosa, tal vez es un buen momento para intentar encontrar una.

La fe y la espiritualidad son importantes y pueden ayudarte a recordar:

- qué aspectos de tu vida son importantes;
- que hay gente que te quiere;
- que no estás solo;
- que hay que tener fe en que todo mejorará;
- que ser parte de una comunidad religiosa podría ofrecerte:
 - un grupo de personas que te brindarán su apoyo,
 - ayuda con comidas, transporte y otras necesidades básicas,
 - personas que reconocerán tu duelo y
 - tus rituales en aniversarios u otras ocasiones especiales.

Formas de recordar a la persona que murió

Muchas veces, las personas buscan una forma de recordar a quien falleció. Recordar a una persona que murió puede hacerte sentir mejor porque ayuda a que la sientas cerca, aunque ya no esté físicamente presente en tu vida. Otras personas creen que pensar en

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cambios inmediatos después de una muerte



alguien que murió es doloroso porque los hace sentir tristes o solos, especialmente poco tiempo después de la muerte.

Si te gustaría encontrar formas de recordar a alguien que murió, podrías probar algunas de las sugerencias que incluimos a continuación. Algunas de estas ideas te pueden ser útiles y otras tal vez no.

No hay un momento específico en el que las debas probar. Tal vez una idea no sea útil poco tiempo después de una muerte, pero es posible que te ayude a sentirte mejor cuando hayan pasado meses o años.

- **Ten fotos de la persona cerca.** Para algunas personas, esta es una forma útil de recordar los buenos momentos que pasaron juntos. Para otros, podría ser doloroso porque les recuerda que esta persona ya no está en su vida. Tú puedes decidir qué es lo mejor para ti.
- **Usa algo de la persona que murió, como ropa o joyas.** Usar un sombrero, un suéter, un abrigo o el collar o anillo favorito de la persona que murió podría ayudarte a sentirla cerca porque podrías recordar su aroma o un momento en que esta persona usó estos objetos cuando estaban juntos.
- **Escribe una carta o un poema, o dibuja una imagen de la persona.** Si decides hacer obras de arte, podrías compartirlas con familiares y amigos para mostrar un recuerdo alegre o gracioso de la persona que murió. También es válido que te las guardes y no las compartas.
- **Comparte tus recuerdos** sobre la persona que murió para que otros sepan qué cosas la hacían especial.
- **Visita el cementerio** donde la enterraron o visita un lugar que era especial para esta persona.
- **Trabaja como voluntario** en el lugar religioso al que esta persona asistía, el centro de cuidados en el que vivía o en un refugio de animales si es que esta persona amaba los animales.