

Índice: Table of Contents:

Números de teléfono importantes Important Phone Numbers

Qué tiene que hacer ahora: What To Do Next:

Planear el funeral Funeral Planning

Entierro y cremación Burial and cremation

Preparativos funerarios alternativos

Alternative funeral arrangements

¿Qué pasa si no puedo pagar el funeral?

What if I can't pay for the funeral?

Los niños y los funerales Children and funerals

Seguimiento del informe de autopsia Autopsy Report Follow-up

Preocupaciones legales y económicas Financial and Legal Concerns

Reacciones comunes en las etapas iniciales del duelo

Common Initial Grief Reactions

Lo que los familiares y amigos deben y no deben hacer

Do's and Don'ts for Family and Friends

Días especiales y días festivos Special Days and Holidays

Recursos para personas en duelo Bereavement Resources



Tras el fallecimiento de su ser querido

Upon the Death of Your Loved One

El personal del sistema de salud de la Universidad de Michigan desea expresarle nuestras condolencias por la muerte de su ser querido. The staff of the University of Michigan Health System wish to extend our condolences to you on the death of your loved one.

Esperamos que esta información le sea útil a usted y a su familia durante los muchos cambios que se avecinan. Aunque sabemos que esta información no cubre todas las preguntas que usted pudiera tener, no dude en ponerse en contacto con nosotros si tuviera otras preocupaciones relacionadas con la muerte de su ser querido. We hope this information will be helpful for you and your family throughout the many transitions that lie ahead. Although we know this information is unable to give you answers to every question you may have, please do not hesitate to contact us if you have additional concerns related to the death of your loved one.

Le tenemos presente en nuestros pensamientos. Por favor llame si desea nuestra ayuda. Our thoughts are with you. Please call if you would like our assistance.

Números de teléfono importantes en la U de M *Important Phone Numbers at U of M*

Póngase en contacto con la operadora del Hospital en el número **734-936-4000** las 24 horas del día para que le pasen a cualquiera de estos u otros departamentos en UMHS. Contact the Hospital Operator at **734-936-4000** 24 hours per day to be directed to any of these or other departments within UMHS.

Unidad de enfermería: Nursing Unit:

Número de teléfono: Phone number:

Miembros del equipo de atención médica:
Health Care Team Members:

Decedent Affairs (Asuntos de los difuntos): 734-232-4919 Decedent Affairs:

Si tiene preguntas o desea obtener información sobre recursos a su disposición después de un fallecimiento, tales como preguntas sobre seguimiento de una autopsia, información sobre el entierro/cremación, donación anatómica o referencias para obtener terapia. For questions and resource information about after-death issues, such as questions about autopsy follow-up or funeral/cremation information, anatomical donation, or counseling referrals.

Atención espiritual: 734-936-4041 Spiritual Care

Para el cuidado espiritual y referencias al clero local y/o líderes espirituales de confianza. For spiritual care and referrals to local clergy and/ or trusted spiritual leaders.

Trabajo social: 734-764-6893 o or 800-888-9825 Social Work

Para apoyo emocional, terapia y referencias a recursos comunitarios. For emotional support, counseling, and referrals to community resources.



Oficina de seguridad clínica: 734-936-4330 Office of Clinical Safety

Para preguntas sobre las políticas y procedimientos de UMHS o preocupaciones y comentarios sobre el tratamiento
For questions regarding UMHS policies and procedures, or concerns and comments about treatment

Servicio de seguridad: 734-936-7890 Security Services

Para preguntas relacionadas con las pertenencias personales. For questions regarding personal belongings.

Oficina de negocios: 734-936-6939 o or 800-992-9475 Business Office

Para preguntas sobre las facturas médicas. For questions regarding medical bills.

Qué tiene que hacer ahora What To Do Next

- Sería bueno que se pusiera en contacto con otros familiares, amigos y líderes espirituales o de la comunidad para que le apoyen y guíen en las primeras etapas del proceso de duelo. Le pueden ayudar a tomar decisiones, con los planes inmediatos (tales como preparación de comidas) y a comunicar la noticia. You may want to contact other family, friends, and spiritual and/or community leaders to support and guide you through these early stages of the grief process. They can help you with decision making, immediate plans (such as meal preparation), and helping to get the word out.
- Usted puede pedir hablar con un trabajador social o uno de los capellanes de atención espiritual antes de salir del hospital. You could ask to speak with a social worker or one of the chaplains from spiritual care before you leave the hospital.
- El único papel que se le pedirá firmar antes de salir del hospital es el permiso de autopsia en el cual usted puede dar su consentimiento o rechazar que se haga una autopsia. **USTED DEBE SER EL PARIENTE MÁS CERCANO LEGALMENTE, NO LA persona con poder notarial** pues, lamentablemente, este poder termina en el momento de la muerte. El pariente más cercano legalmente es: el/la cónyuge, después un hijo adulto, después los padres, después los hermanos, después otros parientes o el tutor. The only paper you will be asked to sign before you leave the hospital is the autopsy permit in which you consent or decline to have an autopsy performed. **YOU MUST BE THE LEGAL NEXT OF KIN, NOT THE Durable Power Of Attorney** which unfortunately ends at the time of death. Legal next of kin is: spouse, then adult child, then parents, then siblings, then other relatives or guardian.
- No tiene que elegir la funeraria, la sociedad de cremación o hacer los preparativos funerarios antes de salir del hospital. Una vez que haya elegido, el director de la funeraria se pondrá en contacto con el Servicio de Anatomía Patológica de la UM para hacer los preparativos para el transporte y cesión del cuerpo de su ser querido. El cuerpo puede permanecer en la morgue durante unos días mientras se hacen los preparativos. El director de la funeraria tiene que pedirle a usted que firme una autorización por la que le da permiso a esa funeraria para que recoja el cuerpo en la morgue. Esta autorización no es un formulario del hospital. You do not need to decide on the funeral home, cremation society or funeral arrangements before you leave the hospital. Once you do make a selection, the funeral director will contact the Pathology Department at UM to make arrangements for the release and transportation of your loved one's body. The body can be held in the morgue for a few days while arrangements are being made. The funeral director is required to ask you to sign an authorization giving permission for that funeral home to pick up the body from the morgue. This is not a hospital form.
- Una vez que sea capaz, tendrá que revisar documentos legales y económicos. Sugerimos que se ponga en contacto con su abogado para tratar temas legales específicos. Trate de no tomar decisiones importantes y decisivas en los primeros 6 meses. Once you are able, you will need to review legal and financial documents. We suggest you contact your attorney to discuss specific legal issues. Try not to make major, life-changing decisions in the first 6 months or so.



Información para planear el funeral:

Funeral Planning Information:

Es muy difícil tener que pensar en los preparativos del funeral de una persona amada. El funeral y los servicios conmemorativos son una manera de honrar la vida y la memoria de la persona fallecida. También es una manera de ayudar a cerrar la herida para los sobrevivientes y comenzar el proceso de curación. Los entierros son una experiencia compartida para las personas en duelo y las que han venido a brindarles consuelo y tal vez a compartir recuerdos. Si encuentra el proceso demasiado abrumador o difícil, consiga la ayuda de amigos o de otros familiares que estén dispuestos a hacer estas llamadas en su nombre. Los funerales deberían honrar a los muertos y consolar a los vivos. Algunas personas eligen hacer de este evento una celebración de la vida. It is very difficult to have to think about funeral arrangements for someone you love. Funerals and memorial services are a way to honor the life and times of the person who has died. It is also a way to gain closure for the survivors and begin the process of healing. Funerals are a shared experience for the mourners and the people who come to provide comfort and perhaps to share memories. If you find the process too difficult or overwhelming, enlist the help of friends or other family members who are willing to make these calls on your behalf. Funerals should honor the dead and comfort the living. Some people choose to make this event a celebration of life.

¿Entierro o cremación? *Burial or Cremation?*

Un primer paso, difícil pero importante, es decidir entre un entierro y la cremación. Puede tomar esta decisión en familia o con la orientación de un líder espiritual o el director de una funeraria. (En Michigan, es obligatorio que participe el director de una funeraria). El cuerpo puede permanecer en la morgue durante unos días mientras se toman decisiones. El estado de Michigan no requiere embalsamamiento, a no ser que el cuerpo vaya a cruzar fronteras estatales en un medio de transporte común (por ejemplo, avión, tren, autobús). An important first step is to decide

whether to have a burial or a cremation. You can make this decision as a family or with the guidance of a spiritual leader or funeral director. (In Michigan, a funeral director must be involved). The body can be held in the morgue for a few days while decisions are being made. Embalming is not required in the State of Michigan unless the body is going across state lines on a common carrier (such as plane, train, bus).

Los directores de las funerarias están obligados por ley a dar precios por teléfono y a tener una lista de precios disponible. El comparar precios o limitar los servicios ofrecidos por la funeraria no refleja una falta de amor si el costo es un problema para su familia. Con frecuencia, es más fácil empezar con funerarias en la propia comunidad que han sido utilizadas y recomendadas por gente que usted conoce. En última instancia, elija la funeraria que le respete a usted, sus valores y su presupuesto. Aunque parezca difícil, recuerde que es usted quien tiene el control al hacer los preparativos funerarios. Funeral directors are obligated by law to give you prices over the phone and to produce a price list. It is not unloving to compare prices or to limit services provided by the funeral home if cost is a concern for your family. It is often easier to start with funeral homes in your community that people you know have used and recommended to you. Ultimately, choose the funeral home that respects you, your values, and your budget. Although it may seem difficult, try to remember that you are in control when making the funeral arrangements.

Cremación: La opción menos costosa es una cremación donde el cuerpo va directamente al crematorio desde la morgue sin pasar por la funeraria. Se necesita un director funerario para estos preparativos, ya que el cuerpo aún tiene que ser transportado y se tiene que presentar el certificado de defunción. Esta opción elimina el costo del velorio, del embalsamamiento, del ataúd y del lote en el cementerio. Pero también elimina la posibilidad de decir un último adiós, algo que puede que usted o su familia y amigos necesiten. No tiene que decidir qué hacer con las cenizas inmediatamente. Puede tomarse el tiempo necesario para decidir el destino final de las cenizas. (Pida información sobre la funeraria más cercana a la morgue donde está el cuerpo para reducir al mínimo los costos de transporte. Después puede hacer una cita para



recoger las cenizas usted mismo.) **Cremation:** The least expensive choice is to have a cremation where the body goes directly to the crematory from the morgue and does not go to the funeral home. A funeral director is required for this arrangement since the body still has to be transported and the death certificate filed. This choice eliminates the cost of visitation, embalming, casket and cemetery plots. But it also eliminates the chance for a viewing, if that is something you or family and friends might need. You do not have to dispose of the ashes immediately. You can take the time to decide where the ashes should ultimately reside. (Ask for information for a funeral home closest to the morgue where the body is being kept to minimize the transportation costs. You can then make an arrangement to pick up the ashes yourself.)

La cremación también se puede llevar a cabo después de que familiares y amigos hayan velado el cuerpo en la funeraria. Si el costo es un factor a considerar, pregúntele al director de la funeraria si ofrecen ataúdes para la cremación o si prestan los ataúdes. El director de la funeraria le puede explicar estas opciones, ayudarle con todos los preparativos y decirle cuáles de estos costos y honorarios le corresponde pagar a usted. A cremation may also take place after the body has been viewed by family and friends at the funeral home. If cost is a factor, ask the funeral director whether they offer cremation caskets or caskets on loan. The funeral director can talk with you about these options, help with all of the arrangements, and let you know which of these costs and fees you will be paying.

Entierro: Hay muchos costos asociados con los entierros. Piense en el tipo de ataúd que desea. Las opciones de ataúd pueden variar desde sin ataúd (una mortaja), un ataúd de cartón, una caja de pino que puede ser de encargo o hecha por usted mismo, hasta ataúdes que cuestan miles de dólares. Su elección dependerá de sus valores familiares, los deseos de su ser querido y su situación económica. También hay costos relacionados con abrir y cerrar la tumba, una cripta de concreto, si el cementerio lo requiere, y la lápida. El director de la funeraria también tiene honorarios y gastos, entre ellos el transporte, el embalsamamiento si usted lo desea, la presentación y obtención de

certificados de defunción o el publicar una esquila en el periódico. **Burial:** There are many costs associated with burials. Think about the type of casket you desire. Casket options can range from no casket (a shroud), a cardboard coffin, a plain pine box that can be ordered or self-made, to caskets that cost thousands of dollars. Your choice depends on your family values, the wishes of your loved one, and economics. There are also costs involved in opening and closing a gravesite, a concrete vault if required by the cemetery, and the headstone. The funeral director has fees and costs as well, including transporting, embalming if desired, filing and obtaining death certificates, or publishing death notices in the paper.

Donación anatómica: Este proceso requiere la participación de una funeraria, para presentar el certificado de defunción y transportar el cuerpo. Si está interesado en hacer una donación anatómica, contrate una funeraria y pídale que se ponga en contacto con el Programa de donaciones anatómicas, Escuela de medicina de la Universidad de Michigan, (734) 764-4359. Personal del Programa de donaciones anatómicas está disponible fuera de horario de oficina, si fuera necesario. La causa de la muerte puede influir en si el cuerpo es o no adecuado para la donación; por lo tanto, incluso si su ser querido había hecho preparativos antes de su muerte para una donación anatómica, el programa de donaciones anatómicas tomará una decisión final con respecto a la donación en el momento de la muerte. Vea www.med.umich.edu/anatomy/donors

Anatomical Donation: This process requires the involvement of a funeral home, for the purposes of filing the death certificate and transporting the body. If interested in anatomical donation, hire a funeral home and ask them to contact the Anatomical Donations Program, University of Michigan Medical School, (734) 764-4359. Anatomical Donations staff members are available outside of normal business hours if necessary. The cause of death may affect whether or not the body is acceptable for donation; therefore, even if your loved one made arrangements for anatomical donation prior to death, the Anatomical Donations Program will make a final decision regarding donation at the time of death. See www.med.umich.edu/anatomy/donors



Trasporte fuera del estado: Puede ponerse en contacto con una funeraria local o la funeraria en la ciudad de destino para ayudar con los planes de transporte del cuerpo de su ser querido fuera del estado. Ellos coordinarán los arreglos de transporte entre ciudades. Si el cuerpo tiene que ir en avión, tren o autobús, tendrá que ser embalsamado. Si va en vehículo privado no es necesario. Si usted tiene una petición inusual (por ejemplo, que un miembro de la familia transporte el cuerpo), es mejor consultar con la funeraria para ver si puede complacer su petición. El transporte internacional puede requerir la asistencia de la embajada del país. La tarifa aérea es un costo adicional. La funeraria local puede guiarle durante este proceso. Otra opción es incinerar el cuerpo localmente y llevar los restos a la ciudad de destino. Está permitido llevar las cenizas en un transporte público. *Out of State Transport:* You may contact either a local funeral home or the funeral home in the destination city to assist with the plans for out of state transport of your loved one's body. They will coordinate the arrangements of transport between cities. If the body has to go by plane, train, or bus it will need to be embalmed. If it is going in a private vehicle this is not required. If you have an unusual request (such as a family member transporting the body), it is best to check with the funeral home to see if your request can be accommodated. International transport may require the assistance of the country's embassy. The airfare is an additional cost. The local funeral home can guide you through this process. Another option is to have the body cremated locally and take the remains to the destination city. It is permissible to take the ashes on public transportation.

Opciones funerarias alternativas:

Alternative Funeral Options:

Funerales en el hogar: Esta opción no es común en Michigan pero hay algunas personas que podrían ayudarle con este proceso. Pregúntele a la funeraria si le puede ayudar con este preparativo. Un sitio web es: afterdeathhomecare.com **Home Funerals:** This is not widely available in Michigan but there are some people who may be able to help with this

process. Ask the funeral home if they will help with this arrangement. One website is: afterdeathhomecare.com

Entierros ecológicos: Un entierro natural o ecológico implica que no hay embalsamamiento. El cuerpo se entierra en un ataúd o mortaja que se degrada fácilmente en la tierra. Algunos cementerios reservan espacios para entierros naturales que pueden ser una pradera natural, sin uso de plaguicidas y con cantos rodados como lápidas. Estos cementerios no usarían una cripta de concreto. **Green Burials:** A green or natural burial indicates that there is no embalming. The body is buried in a casket or shroud that easily degrades in the earth. Some cemeteries are setting aside areas for natural burials which might be a natural meadow, no use of pesticides, and boulders as headstones. These cemeteries would not use a concrete vault.

¿Qué pasa si necesito ayuda para pagar el funeral? What if I need help paying for the funeral?

Si cree que va a tener dificultades para pagar el funeral, considere estas sugerencias: If you think you will have difficulty paying for the funeral, here are some suggestions:

Director de la funeraria: Es posible que la funeraria le pueda establecer un plan de pagos. Pregunte. A menudo el director de la funeraria sabe de recursos locales que le pueden ayudar. Puede que las funerarias que cuestan menos no tengan planes de pago.

Funeral Director: The funeral home may be able to work out a payment schedule for you. Please ask. Often the funeral director knows about local sources of help. You may find that the funeral homes that cost the least do not take payment plans.

Departamento de Servicios Sociales: DHS ofrece dinero de emergencia para entierros para cubrir los gastos de entierro o cremación, pero no cubre el importe total. Para averiguar si usted cumple los requisitos, póngase en contacto con su oficina local del DHS del Condado (que está en la guía telefónica en el apartado Gobierno estatal) ANTES de que se lleve a cabo el entierro o la cremación. El sitio web para la solicitud es <http://www.michigan.gov/>



documents/dhs/DHS-1514_239238_7.pdf, vea <http://www.michigan.gov/dhs> *Department of Human Services*: DHS offers emergency burial money to go towards the expenses of a funeral or cremation, but does not cover the full amount. To see if you qualify, please contact your local county DHS office (which can be found in the phone book under State Government) BEFORE the burial or cremation takes place. The website for the application is http://www.michigan.gov/documents/dhs/DHS-1514_239238_7.pdf, see <http://www.michigan.gov/dhs>

Administración de Veteranos: Si la persona fallecida estuvo en algún momento en el ejército, póngase en contacto con la VA para ver si hay beneficios para ayudar con el entierro. Pida hablar con un oficial de servicios bien a través de la VA o a través de grupos de veteranos como VFW, PVA, DVV, VVA. Esta persona puede ser útil para guiarle en el proceso. Vea www.cem.va.gov *Veteran*

Administration: If the person who died was ever in the military, contact the VA to see if there are benefits to help with the funeral. Ask to speak with a Service Officer either through the VA or through veteran's groups such as VFW, PVA, DVV, VVA. This person can be helpful in guiding you through the process. See www.cem.va.gov

Pólizas de seguro: Compruebe si hay alguna póliza de seguro que se pudiera usar para pagar los gastos del funeral. A veces la funeraria tomará en cuenta esta fuente de pago incluso si el dinero aún no está disponible. **Insurance Policies:** Check to see if there are any insurance policies which might be used to pay for the funeral expenses. Sometimes the funeral home will consider this even if the money is not yet available.

Familia, amigos, comunidad: Póngase en contacto con su familia y amigos, así como también con el clero de instituciones religiosas locales, grupos cívicos como los Elks, Kiwanis, Club Rotario, compañeros de trabajo o incluso con un grupo de apoyo relacionado con asuntos médicos. Cada pequeño aporte cuenta. **Family, Friends, Community:** Contact family and friends, as well as clergy from local religious institutions, civic groups such as Elks, Kiwanis, Rotary Club, co-workers, or even a medical related support group. Every little bit helps.

¿Preguntas? Office of Decedent Affairs (Oficina de Asuntos de los difuntos) de la UM: 734-232-4919. Questions? UM Office of Decedent Affairs: 734-232-4919.

La sociedad de información para los usuarios de funerarias: 313-886-0998 en Detroit. www.funeralinformationsociety.org. The Funeral Consumers Information Society: 313-886-0998 in Detroit. www.funeralinformationsociety.org

La Alianza de usuarios de funerarias: 800-865-8300 o en www.funerals.org www.funerals.org The Funeral Consumers Alliance: 800-865-8300 or at www.funerals.org www.funerals.org



Los niños y los funerales *Children and Funerals*

Ayudar a los niños a entender y a enfrentarse a la muerte es uno de los muchos desafíos asociados con la pérdida de un ser querido. Helping children cope and understand death is just one of the many challenges that come with the loss of a loved one.

A menudo surge la pregunta: *"¿Debo llevar a los niños al funeral?"* No hay una respuesta correcta a esta pregunta. Lo que los niños entienden y cuánta información pueden procesar depende de su edad, nivel de desarrollo y experiencias previas con la muerte, así como con el grado de consuelo que reciban de los padres y la familia. Often the question arises, *"Should I take children to the funeral?"* There is no right answer to this question. What children understand, and how much information they can handle, depends on their age, developmental level and previous experiences with death, as well as the degree of comfort on the part of the parents/family.

El incluir a los niños en los funerales, bien a través de la asistencia o bien a través de otra forma de participación, les ayuda a aceptar la realidad de la muerte y a comenzar el proceso de despedida. Including children in funerals whether through attendance or other participation helps them to accept the reality of the death and begin the process of letting go.

Solamente usted y su niño pueden decidir lo que es mejor para ustedes. Sería bueno empezar con explicaciones muy básicas de cómo será el funeral o la ceremonia conmemorativa. Por ejemplo, puede empezar diciéndole: "el funeral es una oportunidad para que la familia y los amigos que amaban a tu [hermano, abuela, padre] se reúnan y apoyen los unos a los otros. Podemos compartir historias, reír y hasta llorar". Otra buena guía para explicarlo es contestar las preguntas quién, qué, dónde, cuándo y por qué. Este es también un buen momento para compartir sus creencias espirituales sobre la muerte y explicarles el significado de los rituales o tradiciones que van a ver. Después de que haya respondido todas sus preguntas sobre el funeral, es adecuado que les pregunte si desean asistir. También es importante que si el niño decide no asistir al funeral, no lo presione ni haga que se sienta culpable. **Only you and your child can decide what**

is right for them. You may want to start with very basic explanations of what the funeral or memorial service will be like. For example you can start by saying, "A funeral is a chance for family and friends who loved your [brother, grandma, father] to come together and support each other. We may share stories, laugh, and even cry." Another good guide for explaining this is using who, what, where, when and why. This is also a time to share any spiritual beliefs you have about death and explain the meaning of the rituals or traditions they may see. After you have answered all their questions about the funeral, it is then appropriate to ask them if they would want to attend. It is also important that if the child chooses not to attend the funeral, they must not be pressured or made to feel guilty.

La mayoría de los niños en algún momento experimentarán la muerte de un familiar o amigo. **Con frecuencia su primera reacción es protegerles del dolor.** Es una reacción natural. Puede que sienta que los está protegiendo del dolor que usted experimenta. Por desgracia, esto no siempre es lo más saludable para el niño. Los niños que no son capaces de enfrentarse al dolor abiertamente pueden presentar problemas emocionales y del desarrollo duraderos. En lugar de tratar de evitar la tristeza, tenemos que ayudar a nuestros hijos a experimentar la de una manera saludable. Most children at some point will experience the death of a relative or friend. **Very commonly your first reaction is to shield them from grief.** This is natural. You may feel as though you are protecting them from the pain that you are personally experiencing. Unfortunately, this is not always the healthiest thing for the child. Children who aren't able to cope openly with grief can develop lasting emotional and developmental problems. Instead of trying to avoid the sadness, we have to help our children to experience it in a healthy way.

Si usted y su hijo deciden que es mejor para él no asistir, aún hay otras maneras en las que puede participar. Puede preguntarle si le gustaría hacer algo para poner en el ataúd, o tal vez escribir una carta para leer en el servicio. También puede tomar fotos y recrear el servicio con ellos después en su hogar, para que puedan ver cómo fue y sientan que fueron parte de este. **If you and your**



child decide that it is better for them not to attend there are still ways that they can be involved. You can ask them if they would like to make something that could be included in the casket, or maybe a letter to be read at the service. You could also take pictures and be able to walk through the service with them after the fact in the comfort of your own home, so they can see what it looked like and feel as though they were a part of it.

Si piensa que su propio dolor le puede impedir ayudar a su hijo en este momento difícil, pídale a un amigo o familiar de confianza que sea la persona de apoyo de su hijo durante el servicio. Elija a alguien con quien su hijo se sienta cómodo y a quien no le importaría salir del servicio con el niño si fuera necesario. **If you think your own grief might prevent you from helping your child at this difficult time,** ask a friend or family member whom you trust to be the support person for your child during the service. Choose someone your child is comfortable with and who wouldn't mind leaving the service with the child if necessary.

A muchos padres les preocupa que sus hijos vean su dolor. Es importante que sepa que al permitir que su niño vea su dolor le muestra que el llanto es una reacción natural a la pérdida. Y puede hacer que los niños se sientan más cómodos compartiendo sus propios sentimientos. **Many parents worry about letting their children witness their own grief.** It is important for you to know that allowing your child to see your pain shows that crying is a natural reaction to loss. And it can make children more comfortable sharing their own feelings.

Por último, recuerde que los niños aprecian el tener opciones tanto como los adultos. Este es un momento de tristeza y confusión para ellos. El darles información que pueden manejar, y también opciones, les permite sentir que son un miembro valioso de la familia y que su opinión cuenta, incluso durante este tiempo difícil. **Finally, remember that children appreciate choices as much as adults do.** This is a time of sadness and confusion for them. Giving them the information that they can handle, as well as providing choices for them, allows them to feel as though they are a valued member of the family and that their opinion counts, even during this difficult time.

Para más información también puede consultar al pediatra, consejero escolar o trabajador social de la escuela. For more information you can also check with the child's pediatrician, school counselor or school social worker.

También puede consultar la Office of Decedent Affairs (*Oficina de Asuntos de los difuntos*) de la UM llamando al UM Office of Decedent Affairs can also be consulted at 734-232-4919.



Reacciones de duelo *Grief Reactions*

"El duelo es algo tan natural como el llorar cuando estás herido, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre. Es la manera que tiene la naturaleza de sanar un corazón roto".

– Doug Manning

"Grieving is as natural as crying when you are hurt, sleeping when you are tired, eating when you are hungry. It is nature's way of healing a broken heart."

– Doug Manning

"El duelo es como un valle largo y sinuoso en el que cualquier curva puede revelar un paisaje totalmente nuevo".

– C.S. Lewis

"Grief is like a long, winding valley where any bend may reveal a totally new landscape."

– C.S. Lewis

Reacciones iniciales del duelo: Sea paciente. Las reacciones de duelo vienen y van, y pueden durar muchos meses. La mayoría de las reacciones de duelo se suavizan con el tiempo. El tiempo que cada persona necesita es diferente. **Initial Grief Reactions:** Be patient. Grief reactions come and go, and can show up over many months. Most grief reactions begin to soften over time. Every person's time line is different.

- **Ira:** Esta es una reacción confusa pero frecuente a la pérdida de un ser querido. Es una manera de sentir la impotencia y la frustración de que ya no tiene a esa persona en su vida. **Anger:** This can be a confusing but common reaction to the loss of a loved one. It is a way of feeling the helplessness and frustration that you can no longer have this person in your life.
- **Negación:** Es difícil creer que el mundo realmente ha cambiado porque la persona que amaba ya no está en él. Intentamos aparentar que no ha sucedido nada, que esto no es verdad. **Denial:** It is hard to believe that the world has really changed because the person you loved is no longer in it. We try to pretend that nothing has happened, that this can't be real.
- **Entumecimiento:** Puede ser una forma de bloquear los sentimientos abrumadores de dolor y pérdida. **Numbness:** This can be a way we block out the overwhelming feelings of pain and loss.
- **Confusión:** Se puede presentar como distracciones, olvidos, dificultad para poner los pensamientos en orden. **Confusion:** This can show up as absent-mindedness, forgetfulness, trouble putting thoughts in order.
- **Tristeza:** Algunas personas lloran mucho, otras no tanto. Las lágrimas son una manera de liberar las hormonas del estrés que se acumulan en el cuerpo. **Sadness:** Some people cry a lot, others not so much. Tears are a way of releasing stress hormones that build up in our bodies.
- **Culpa:** Es la sensación de no haber hecho lo suficiente para ayudar. O de que las cosas que se debían haber dicho quedaron sin decir. **Guilt:** This is the feeling that not enough was done to help. Or that the things that needed to be said were left unspoken.
- **Alivio:** Si usted y el difunto tenían una relación difícil, o el difunto estaba muy enfermo, sentir alivio puede ser una expresión normal del proceso de duelo. **Relief:** If things had been difficult between you and the deceased, or the deceased had been very ill, this can be a normal expression of the mourning process.



Síntomas físicos normales del duelo: No se preocupe, estos síntomas desaparecen con el tiempo. **Normal Physical Symptoms of Grief:** Rest assured, these symptoms go away over time.

- Cambios en el apetito, bien comer en exceso o comer poco. Change in appetite, either overeating or undereating.
- Bajo nivel de energía o fatiga, incluso cuando no ha hecho ninguna actividad física. Low energy level or fatigue, even when there has been no physical activity.
- Malestar de estómago o dolores de cabeza son reacciones comunes. Stomach upset or headaches are common reactions.
- Perturbaciones del sueño, ya sea dormir mucho o no poder dormir. Sleep Disturbance, either sleeping a lot or not able to fall asleep.

Maneras de enfrentarse a un sentido de pérdida abrumadora: **Ways to Cope with a Sense of Overwhelming Loss:**

- Exprese sus sentimientos (hable con un amigo, escriba en un diario, exprese sus sentimientos de alguna manera). Express your feelings (talk to a friend, write in a journal, somehow vent your feelings).
- Busque personas atentas (un grupo de apoyo, familia y parientes, alguien que sepa escuchar). Seek caring people (support group, family and relatives, someone who has the ability to listen.)
- Evite hacer cambios de vida importantes durante los primeros 6 meses si es posible, tales como mudarse o cambiar de trabajo. Avoid making major life changes for the first 6 months if possible, such as moving, changing jobs.
- No se olvide de cuidar su propia salud. Coma bien y haga ejercicio, aunque solo sea dar un paseo de 20 minutos al día. Make sure to look after your own health. Eat well and exercise, even a 20-minute walk a day.

- Sea paciente; puede que tarde meses o años en empezar a aceptar su pérdida. Be patient; it may take months or years to begin to accept your loss.

(Adaptado de Asesoramiento sobre el duelo y terapia de duelo: J. William Worden)

(Adapted from Grief Counseling and Grief Therapy: J. William Worden)

Si experimenta alguna de estas respuestas emocionales y físicas, y se hacen extremadamente difíciles, insoportables o molestas, u obstaculizan su capacidad de funcionar día a día, hable con su médico, proveedor de salud mental o líder espiritual. Estas personas le pueden ayudar a manejar su duelo. If you are experiencing any of these emotional and physical responses, and they become extremely difficult, unbearable or intrusive, or are hindering your ability to function on a daily basis, please talk with your doctor, mental health provider, or spiritual leader. They can assist you in dealing with your grief.

También se puede poner en contacto con el Centro de depresión de UMHS al 734-936-4400, www.med.umich.edu/Depression/ o la sala de emergencia psiquiátrica de su hospital local. You may also contact UMHS Depression Center at 734-936-4400, www.med.umich.edu/depression/ or the Psychiatric Emergency Room of your local hospital.



Preocupaciones legales y económicas *Financial and Legal Concerns*

El evento de la muerte resulta en una transferencia automática tanto de los activos como de las deudas del difunto a otra persona, posiblemente usted. La siguiente información le ayudará a iniciar el proceso de definir las cuestiones económicas y legales. Piense en la posibilidad de consultar a un abogado o asesor financiero para que le guíe en estos asuntos complejos. The event of death results in an automatic transfer of both assets and debts from the deceased to another party, possibly you. The information below will help begin the process of defining financial and legal matters. Please consider consulting an attorney or financial advisor to guide you through these complex matters.

¿Cómo puedo obtener copias del certificado de defunción?

How Do I Obtain Copies of the Death Certificate?

Puede obtener copias del certificado de defunción en el registro civil del condado en el que murió el difunto. UMHS está situada en el Condado de Washtenaw. Se puede comunicar con la oficina de registro civil y registro de documentos públicos de Washtenaw llamando al 734-222-6720 o en www.ewashtenaw.org/government. Esto tiene un costo. You can obtain copies of the Death Certificate from the County Clerk's Office in the county in which the decedent died. UMHS is located in Washtenaw County. The Washtenaw County Clerk/Register of Deeds Office can be contacted at 734-222-6720 or www.ewashtenaw.org/government. There is a cost.

El director de la funeraria o de su oficina local del Condado le puede ayudar con el proceso y darle una idea de la cantidad de copias que necesitará. Es responsabilidad del director de la funeraria presentar el certificado de defunción. The funeral director or your local county office can assist with the process, and give you an idea of the number of copies you will need. It is the responsibility of the funeral director to have the death certificate filed.

Seguro social Social Security

800-772-1213 o or

www.ssa.gov/pubs/deathbenefits.htm

Póngase en contacto con la Administración del seguro social para solicitar los beneficios por muerte lo más pronto posible. Esto ayudará a garantizar que la familia reciba todos los beneficios a los que pueda tener derecho. Los posibles beneficios incluyen: Contact Social Security Administration to apply for death benefits as soon as possible. This will help make sure that the family receives all benefits to which they may be entitled. Possible benefits include:

- Un pago único de \$255 (actualizado al 2010) se puede pagar al cónyuge sobreviviente si él o ella estaba viviendo con el difunto; o si vivían separados, pero recibía ciertos beneficios del Seguro Social en el expediente del difunto. Un niño elegible puede recibir este beneficio si no hubiera un cónyuge sobreviviente. Consulte con la SSA para determinar la elegibilidad. A one-time payment of \$255 (as of 2010) can be paid to the surviving spouse if he or she was living with the deceased; or if living apart, was receiving certain Social Security Benefits on the decedent's record. An eligible child may receive this benefit if there is no surviving spouse. Check with SSA to determine eligibility.
- Algunos miembros de la familia pueden ser elegibles para recibir beneficios mensuales, entre ellos: Certain family members may be eligible to receive monthly benefits, such as:
 1. Cónyuge sobreviviente que tenga 60 años o más
Surviving spouse age 60 or older
 2. Cónyuge sobreviviente que tenga 50 o más años, si está incapacitado
Surviving spouse age 50 or older, if disabled



3. Cónyuge sobreviviente de cualquier edad, que está cuidando de un hijo del difunto menor de 16 años o incapacitado (restricciones en los ingresos)
Surviving spouse at any age who is caring for the decedent's child under age 16 or disabled (income restrictions)
4. Hijos sobrevivientes menores de 18 años de edad, o de 18 o 19 años si son estudiantes a tiempo completo en una escuela primaria o secundaria
Surviving child younger than age 18, or age 18 or 19 but still a full-time student at an elementary or secondary school
5. Hijo sobreviviente, de 18 años o más con una incapacidad que comenzó antes de los 22 años
Surviving child, age 18 or older with a disability that began before age 22

Administración de veteranos Veterans Administration

800-827-1000 o or
www.cem.va.gov

- Usted puede ser elegible para asistencia limitada con los gastos funerarios y gastos de entierro en un cementerio de VA, si el difunto era un ex militar dado de baja en forma honorable. You may be eligible for limited assistance toward burial costs and funeral expenses for a VA cemetery, if the deceased was an honorably discharged veteran.
- Si el fallecido ya estaba recibiendo pagos mensuales, tiene que notificar a VA de su muerte. El cónyuge sobreviviente y los hijos dependientes de veteranos discapacitados pueden tener derecho a una suma global de dinero, pagos mensuales y posiblemente ayuda educativa y médica. If the deceased was receiving monthly payments already, you need to notify VA of the death. The surviving spouse and dependent children of disabled veterans may be entitled to a lump sum of money, monthly payments, and possibly educational and medical assistance.
- Si desea obtener una bandera para el funeral, puede solicitar la bandera llenando un **formulario 21-2008 de la VA, Solicitud de bandera de los**

Estados Unidos para fines de entierro. Usted puede obtener una bandera en cualquier oficina regional de VA u oficina de correos de los EE. UU. Generalmente, el director de la funeraria le ayudará a obtener la bandera. If you wish to obtain a flag for use at the funeral, you may apply for the flag by completing **VA Form 21-2008, Application for United States Flag for Burial Purposes.** You may get a flag at any VA regional office or U.S. Post Office. Generally, the funeral director will help you obtain the flag.

Otras preocupaciones económicas y legales: Other Financial and Legal Concerns*:*

- Compruebe todos beneficios de seguros de vida y accidentes, incluyendo el Seguro Social, cooperativas, sindicatos, lugares de empleo y organizaciones fraternales. Pregunte sobre posibles ingresos de estas fuentes. Check all life and casualty insurance benefits, including Social Security, credit unions, trade unions, places of employment, and fraternal organizations. Ask about possible income from all these sources.
- Verifique con prontitud todas las deudas y pagos a plazos del difunto. Algunos pueden tener cláusulas de seguro que cancelan los pagos futuros. También, si va a haber un retraso en el cumplimiento de los pagos, notifíquese a los acreedores y haga los arreglos necesarios para obtener un tiempo adicional. Promptly check on all the decedent's debts and installment payments. Some may carry insurance clauses that cancel future payments. Also, if there will be a delay in meeting any payments, notify the creditors and make arrangements for additional time.
- Notifique a las compañías de seguros tales como seguro de vida, automóvil, hogar, etc. Notify insurance companies such as life, automobile, home, etc.
- Si el difunto era empleado de la Comisión de administración pública, sus beneficios se pueden solicitar en cualquier agencia federal. If the decedent was employed by the Civil Service Commission, your benefits can be applied for at any federal agency.



Documentos necesarios para presentar los papeles de solicitud de los diversos beneficios y para ocuparse de asuntos económicos:
Necessary Papers for Filing for Various Benefits and to Take Care of Financial Matters:

- Certificado de defunción (generalmente una copia certificada) Death Certificate (usually a certified copy)
- Certificado de matrimonio (disponible en el registro civil donde se emitió la licencia de matrimonio) Marriage Certificate (available at the county clerk where the marriage license was issued)
- Certificados de nacimiento del difunto y de todos los hijos dependientes (disponibles bien en la oficina de registros públicos del estado o bien en el condado donde nació la persona) Birth Certificates for the decedent and all dependent children (available at either the state or county public records office where the person was born)
- Números de seguro social del cónyuge y de los hijos dependientes del difunto Social Security numbers for the decedent's spouse and dependent children
- Documentos de baja (DD-214) si el difunto era un ex militar. (National Personnel Records Center, 9700 Page Boulevard, St. Louis, MO 63132-5200, attn: rama del servicio en la que sirvió el difunto) Discharge papers (DD-214) if the decedent was a veteran. (National Personnel Records Center, 9700 Page Boulevard, St. Louis, MO 63132-5200, attn: to Branch of Service in which decedent served)
- Testamento original. Puede estar entre los objetos personales del difunto o lo puede tener el abogado que escribió el testamento originalmente. Original Will – It may be in the decedent's personal belongings or with the attorney who originally wrote the will.

- Declaraciones de impuesto sobre la renta recientes (si no están fácilmente disponible debe completar el formulario 4506 del IRS y adjuntar la documentación mostrando que usted está autorizado para actuar en nombre del difunto) Recent Income Tax Returns (if not readily available you must complete IRS Form 4506, and attach documentation that you are authorized to act on behalf of decedent)
- Lista de las propiedades y activos del difunto (ejemplos: bienes raíces, acciones, bonos, cuentas bancarias, títulos y bienes personales) List of decedent's property and assets (examples: real estate, stocks, bonds, bank accounts, deeds, and personal property)

Visite www.aarp.org (sección de Duelo y pérdida) para obtener información adicional si fuera necesario. Check www.aarp.org (Grief and Loss section) for additional information if necessary.



Seguimiento de la autopsia Autopsy Follow-Up

Si se realiza una autopsia, los resultados no estarán disponibles hasta que pasen al menos 60 días. Si desea que le envíen una copia de la autopsia a usted o a su médico y no lo pidió en el momento de la muerte, póngase en contacto con Asuntos de los difuntos, 734-232-4919, para obtener más información. No se le cobrará por el informe a menos que la autopsia estuviera bajo la jurisdicción del médico forense. Para solicitar el informe de autopsia de un médico forense escriba a: If an autopsy has been performed, the results will not be available for at least 60 days. If you would like a copy of the autopsy sent to you or your physician, and did not request one at the time of death, please contact Decedent Affairs 734-232-4919 for further information. There is no charge for the report unless the autopsy was under the jurisdiction of the Medical Examiner. To request a Medical Examiner's autopsy report write to:

Washtenaw County Medical Examiner's Office
300 N. Ingalls
Room NI2D22
Ann Arbor, MI 48109

- 1. Indique el nombre del difunto y la fecha de su muerte** Indicate the name of the deceased and the date of death
- 2. Indique cuántas copias desea.** Indicate how many copies you would like.
- 3. Incluya un cheque o giro postal por \$25.00 por copia** Include a check or money order for \$25.00 per copy
- 4. Incluya la dirección a la que desea que le envíen el informe** Include the address of where the report should be sent
- 5. Para preguntas llame al 734-232-1127** For questions call 734-232-1127

** Difunto quiere decir la persona fallecida.*

** Decedent refers to the person who died.*





Lo que los familiares y amigos deben y no deben hacer

Do's and Don'ts for Friends and Family

Pésame es el arte de dar ánimos

Condolence is the Art of Giving Courage

1. **Escuche con atención.** Las personas necesitan hablar extensamente sobre la muerte de su ser querido. Cuanto más hablan, más procesan la realidad. **Be a good listener.** People need to talk a lot about the death of their loved one. The more they talk, the more they process the reality.
2. **No critique.** No hay un calendario escrito para el proceso del duelo. Con frecuencia las personas se ofenden cuando alguien les dice: "Ya tendrías que haberlo superado". El avanzar hacia la resignación es un proceso largo, incluso si las personas vuelven pronto al trabajo. **Don't be judgmental.** There is no timetable for completing the grieving process. People frequently resent being told, "You should be over it by now." Moving toward reconciliation is a lengthy process – even if people return to work quickly.
3. **Hable de la persona que murió.** No tenga miedo de mencionar el tema por miedo a hacerles sentir peor. Ellos ya se sienten muy mal y están pensando en su ser querido la mayor parte del tiempo. Al hablar del ser querido, usted da validez a la importancia que él o ella tenía para usted también y muestra que no lo olvida. **Talk about the person that died.** Don't be afraid to bring up the subject for fear of making the person feel worse. They are already feeling bad and think about their loved one most of the time. By talking about the loved one, you validate that he or she was important to you as well and is not forgotten.
4. **Pregunte cómo están los amigos y parientes.** A veces se supone que ciertas personas están bien cuando en realidad no lo están. **Inquire about the well-being of friends and family members.** Some people may be presumed to be okay when, in fact, they are not.
5. **Manténgase en contacto.** Las personas no tendrán la energía para llamarlo. Comuníquese usted y llámelos por teléfono o hágalos una visita. Invite a comer o a cenar a la familia que está de luto. **Stay in touch.** People will not have the energy to call you. Reach out and make the contact by phone or a personal visit. Invite the bereaved family out for a meal.



6. No utilice clichés. Sea sincero con sus propios sentimientos. Si le cuesta encontrar algo que decir, simplemente esté disponible para cuando le necesiten. Ofrézcales su ayuda o envíe una tarjeta. Decir muy poco es mejor que decir demasiado. Don't use clichés. Be honest with your own feelings. If you have trouble thinking of something to say, just be there for the person. Extend a touch or send a card. Saying too little is better than too much.
7. Intente comprender el proceso del duelo. Hay muy buenos libros de referencia en las librerías y bibliotecas. Try to understand the grieving process. There are many good reference books on the market and in libraries.
8. Busque una necesidad inmediata y cúbrala. Esta necesidad podría ser ir de compras, preparar una comida, contestar el teléfono, cuidar de los niños o ayudar con parientes de fuera de la ciudad. Manténgase en contacto periódicamente para ofrecer su apoyo. Look for an immediate need and fill it. This could be shopping, preparing a meal, answering the telephone, babysitting or helping with out-of-town relatives. Check back periodically to offer support.

Referencias: References:

Beyond Endurance. Ronald J. Knapp; Schocken Books; 1986

Helping Children Cope With Grief. Alan Wolfelt; Accelerated Development, Inc; 1983

The Art of Condolences. Leonard Zunin; Harper Collins 1991



Duelo y días especiales Bereavement & Special Days

Por desgracia, a pesar de lo bien preparado que esté, el dolor le puede tomar por sorpresa, especialmente durante el primer año sin su ser querido. Días especiales como los días festivos, cumpleaños y aniversarios pueden ser difíciles. Considere cambiar las tradiciones si son demasiado dolorosas en ausencia de un miembro de la familia. Unfortunately, no matter how well prepared you try to be, you may find yourself blindsided with grief, particularly during the first year without your loved one. Special days such as holidays, birthdays, and anniversaries may be difficult. Think about altering traditions if they are too painful in the absence of a family member.

Estos consejos le pueden ayudar a sobrellevar la situación:

Here are some tips to help you cope:

- Prepárese a tener cambios de humor mientras se aproxima ese día especial independientemente de lo bien que lo esté enfrentando y dígame a otros que se acerca el día. Be prepared for mood swings leading up to that special day no matter how well you are coping and let others know that the day is approaching.
- Decida lo que puede manejar cómodamente y dígaselo a su familia y amigos. Decida si quiere hablar sobre la muerte abiertamente; si prefiere que alguien asuma las tareas tradicionales, como la cena familiar, o si quiere quedarse en casa o ir a algún lugar nuevo. Decide what you can handle comfortably and then let your family and friends know. Consider whether you'd like to talk about the death openly; whether you'd prefer someone else take on traditional tasks, such as the family dinner, or whether you will stay home or get away to someplace new.
- Comparta sus preocupaciones, sentimientos, temores, etc., con un pariente o amigo cuando se acerque el día especial. Dígales que este es un momento difícil para usted. Acepte su ayuda. Apreciará su amor y apoyo en este momento. Share your concerns, feelings, apprehensions, etc. with a relative or friend as the special day approaches. Tell them that this is a difficult time for you. Accept their help. You will appreciate their love and support at this time.
- Un cambio puede hacer las cosas menos dolorosas; dese permiso para hacer las cosas de manera diferente. Por ejemplo, deje que otros asuman algunas de sus tareas, cambie de lugar de culto, celebre en casa de otra persona o cene a una hora diferente. Change can make things less painful; give yourself permission to do things differently. For example, let others take over tasks, attend a new place of worship, celebrate in someone else's home or have dinner at a different time.
- Encuentre consuelo ayudando a los demás. Done tiempo o dinero para una causa especial. Haga un regalo o done dinero en nombre de su ser querido. Find comfort in helping others. Donate time or money to a special cause. Donate a gift or money in your loved one's name.
- Dese permiso para descansar y hacer algo que le gusta. Give yourself permission to relax and do something nice for yourself.
- No se agote. Si el hacer las compras le resulta abrumador, pídale a un pariente o amigo cercano que le ayude. Considere la posibilidad de hacer las compras por catálogo o por Internet. Don't wear yourself out. If shopping seems to be too much, have a relative or close friend help you. Consider shopping through a catalogue or the internet.
- Cocinar y limpiar la casa pueden convertirse en una tarea pesada. Si el hacerlo es un pasatiempo agradable, hágalo, pero no se agote haciéndolo. Puede comprar comida precocinada o pedir que le traigan la comida de un restaurante. Cooking and cleaning the house can get out of proportion. If these chores are enjoyable, go ahead, but not to the point that it is tiring. You could buy precooked meals or order carry out.

- Tenga cuidado con las cosas que “debe hacer”. En cambio, haga lo que les ayude más a usted y a su familia. Si una tradición especial le parece difícil de mantener, no participe si es posible. Be careful of “shoulds”. Instead, try and do what is most helpful for you and your family. If a special tradition seems difficult to keep; don’t get involved if possible.
- Encuentre una manera de honrar a la persona que ha muerto. Considere maneras en las que conmemorar a su ser querido para reconocer su ausencia. Por ejemplo, coloque una foto, encienda una vela especial o haga un brindis. Find a way to honor the person who has died. Consider ways you can memorialize your loved one to acknowledge their absence. For example display a photo, light a special candle, or make a toast.
- Dese permiso para llorar. Los días especiales traen muchas emociones, alegres y tristes. No las ignore; más bien, abrácelas. Cuídese y sea amable consigo mismo. Allow yourself to cry. Special days bring up many emotions happy and sad. Don’t push them aside; rather let yourself feel them. Pamper and be kind to yourself.
- Ponga límites. Admita que no va a ser fácil. Haga las cosas que son muy especiales o importantes para usted. Haga lo mejor que pueda por usted y su familia, los niños incluidos. Set limits. Realize that it isn’t going to be easy. Do the things that are very special and/or important to you. Do the best that you can for you and your family members, including children.
- Los días especiales son agotadores emocional, física y psicológicamente. Necesita toda su fuerza. Trate de cuidarse y de descansar lo suficiente. Emotionally, physically, and psychologically special days are draining. You need every bit of strength. Try to take care of yourself and get enough rest.
- Los días especiales a menudo aumentan los sentimientos de pérdida de un ser querido. Es importante y natural experimentar la tristeza que sobreviene. Mantenga viva la memoria positiva del ser querido. Special days often magnify feelings of loss of a loved one. It is important and natural to experience the sadness that comes. Keep the positive memory of the loved one alive.
- Todo el mundo se recupera de distinta manera después de una pérdida. La persona fallecida siempre será importante para usted, pero su ausencia durante los días especiales puede resultar menos difícil con el tiempo. Algunas personas esperan que usted “se haya recuperado” en un año. Sea paciente consigo mismo y pídale a otros que también lo sean. Con el tiempo, los días especiales pueden llegar a ser agradables de nuevo. Everyone recovers differently from a loss. The person who died will always be important to you but their absence during special days can become less difficult with time. Some people will expect that you will be “over it” within a year. Be patient with yourself and ask others to do the same. Eventually special days can become enjoyable again.



Recursos durante el duelo: Bereavement Resources:

Bibliografía abreviada sobre el duelo y la pérdida y sitios web

An Abridged Bibliography on Grief and Loss and Websites

Para adultos: For Adults:

No Time for Goodbyes (No hubo tiempo para decir adiós). Janice Harris Lord; 2006

How To Go On Living When Someone You Love Dies (Cómo seguir viviendo cuando se muere alguien que amas). Therese A. Rando; 1991

A Grief Like no Other (Un dolor sin igual). Kathleen Ohara; 2006

I Wasn't Ready to Say Goodbye: Surviving, Coping and Healing After the Sudden Death of a Loved One (No estaba listo para decir adiós: Sobrevivir, hacer frente y recuperarse después de la muerte repentina de un ser querido). Brook Noel; 2008

Finding Your Way After a Spouse Dies (Cómo encontrar su camino después de la muerte de su cónyuge). Marta Felber; 2000

Grief as a Family Process (El duelo como proceso familiar). Ester Shapiro; 1994

When Men Grieve: why men grieve differently and how you can help (Cuando los hombres están de duelo: por qué los hombres experimentan el duelo de forma diferente y qué puede hacer usted para ayudar). Elizabeth Levang; 1998

The Courage to Grieve (El valor para llorar su pérdida). Judy Tatelbaum; 1993

Motherless Daughters (Hijas sin madre). Hope Edelman; 2006

Don't Take my Grief Away (No me quite mi dolor). Doug Manning; 1984

When Bad Things Happen to Good People (Cuando les pasan cosas malas a las personas buenas). Harold Kushner; 2004

Healing Your Grieving Heart (Cómo sanar su corazón afligido). Alan Wolfelt; 2001

Healing a Spouse's Grieving Heart (Cómo sanar el corazón afligido de un cónyuge). Alan Wolfelt; 2003

Surviving the Death of a Sibling: Living Through Grief When an Adult Brother or Sister Dies (Sobrevivir la muerte de un hermano: Sobrevivir el dolor después de la muerte de un hermano o hermana adultos). Wray TJ; 2003

Essence of Grieving: Using Poetry as a Guide for the Grieving Process (La esencia del proceso de duelo: Uso de la poesía como una guía para el proceso de duelo). Ed Gray; 2009

Living Through Mourning (Sobrevivir el proceso de duelo). Harriet Schiff; 1987

On Death and Dying (Sobre la muerte y el morir). Elizabeth Kubler Ross; de 1969

Para padres e hijos: For Parents and Children:

Guiding Your Child Through Grief (Cómo guiar a su hijo durante el duelo). Emswiler and Emswiler; Bantam Books; August 2000.

Lifetimes (Vidas). Bryan Mellonie and Robert Ingpen; Bantam Books; 1983

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping with the Loss of a Parent (La sonrisa ausente de Samantha Jane: Una historia sobre cómo afrontar la pérdida de uno de los padres). Julie Kaplow and Donna Pincus; 2007

After the Darkest Hour The Sun Will Shine Again (Después de la hora más oscura, brillará de nuevo el sol). Mehren; Simon and Schuster; 1997

Help Me Say Goodbye. Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (Ayúdame a decir adiós. Actividades para ayudar a los niños a afrontar la muerte de una persona especial). Janis Silverman; 1999



Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss (Estar triste no es algo malo: Una guía del buen duelo para niños que han sufrido una pérdida). Michaelene Mundy; 1998

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (Cuando muere alguien muy especial: Los niños pueden aprender a sobrellevar el dolor). Marge Heegaard; 1988

How Do We Tell the Children?: A Step-by-Step Guide for Helping Children Cope When Someone Dies (¿Cómo se lo decimos a los niños?: Una guía paso a paso para ayudar a los niños a afrontar la muerte de una persona). Third Edition, Dan Schaefer, Christine Lyons, David Peretz MD; 2002

Children and Grief: When a Parent Dies (Los niños y el duelo: Cuando muere uno de los padres). J. William Worden; 2001

Teenagers Face to Face with Bereavement (Adolescentes cara a cara con el duelo). Karen Gravelle and Charles Haskins; 2000

Talking About Death: A Dialogue between Parent and Child. (Cómo hablar sobre la muerte: Un dialogo entre padres e hijos). Earl Grollman; 1990

A Complete Book about Death for Kids (Un libro completo sobre la muerte para niños). Earl A. Grollman, Joy Johnson, and Brad Donner; 2006

Beyond Endurance / When a Child Dies. (Un dolor insoportable / Cuando muere un niño.) Ronald Knapp; 1986

Bereaved Children and Teens (Niños y adolescentes en duelo). Earl Grollman; 1995

Companionship the Grieving Child (Cómo ser un apoyo para el niño durante el duelo). Alan Wolfelt 2012

Healing a Child's Grieving Heart (Cómo sanar el corazón afligido de un niño). Alan Wolfelt 2001

Helping Children Cope with Separation and Loss. (Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la separación y la pérdida). Claudia Jewett; 1994

En el UMHS: At UMHS:

www.cancer.med.umich.edu/support/grief_loss.shtml

Educación del paciente/familia, duelo y pérdida Patient/Family Education, Grief and Loss

www.med.umich.edu/depression/groups.htm#workshops

Centro de depresión de UM UM Depression Center

www.med.umich.edu/geriatrics/communityprograms/counseling.htm

Clínica geriátrica de UM UM Geriatric Clinic

www.med.umich.edu/mott/pvguide/support_grief.html

Ayuda durante el duelo del Mott Children's Hospital Mott Children's Hospital Grief Assistance

www.med.umich.edu/socialwork/programs

Departamento de Programas y Servicios Sociales Department of Social Work Programs and Services



Otras organizaciones: Other Organizations:

Puede encontrar servicios de duelo de la comunidad y grupos de apoyo durante el duelo en su periódico local, o poniéndose en contacto con la funeraria local, organización para enfermos terminales o un lugar de culto en su comunidad. Community Bereavement Services and Grief Support Groups may be listed in your local newspaper, or found by contacting your local funeral home, hospice organization, or a local place of worship.

www.arborhospice.org

Para buscar un grupo de apoyo durante el duelo For grief support groups ongoing

www.kitenetwork.org

Para apoyo personal For one on one peer support

www.elsesplace.org

La casa de Ele para familias y niños. Ele's place for families and children.

www.caringinfo.org

Conexiones que se preocupan (Caring Connections), un programa de la Organización Nacional de Atención para Enfermos Terminales y Cuidados Paliativos (NHPCO). El programa le puede proporcionar información sobre grupos de apoyo en su área. Caring Connections, a program of the National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO). The program can provide you with information regarding support groups in your area.

www.hospicefoundation.org Teléfono: 800-854-3402

www.centering.org

Centering Corporation es una organización sin fines de lucro dedicada a proporcionar educación y recursos a personas en duelo. Teléfono: 866-218-0101. Centering Corporation is a non-profit organization dedicated to providing education and resources for the bereaved.

www.griefnet.org

Grief Net es un grupo de apoyo en línea que ayuda a personas que han sufrido una pérdida y están de duelo. Este sitio web también ofrece muchos enlaces a recursos disponibles. Grief Net is an online support group to assist people with loss and grief issues. The website offers many links to resources as well.

www.compassionatefriends.org

Ayuda a las familias "a avanzar hacia una resolución positiva del duelo después de la muerte de un niño de cualquier edad y proporciona información para enseñar a otras personas cómo ofrecer ayuda". Teléfono: 877-969-0010. Helps families "toward the positive resolution of grief following the death of a child of any age and to provide information to help others be supportive."

www.dougy.org

The Dougy Center para niños en duelo. Teléfono: 866-775-5683. The Dougy Center for Grieving Children.

www.growthhouse.org

Growth House, Inc., ofrece un buscador para ayudarle a acceder a la colección completa en Internet de recursos revisados para la recuperación después de la muerte de un ser querido. Growth House, Inc., offers a search engine to help you access the Internet's comprehensive collection of reviewed resources for post death healing.

www.aarp.org/relationships/grief-loss

AARP ofrece recursos generales sobre el duelo y consejos útiles. AARP offers general bereavement resources and useful tips.

www.helpstartshere.org/issues-and-answers/grief-loss-and-spirituality.html *National Association of Social Workers Grief Information and Support (Asociación nacional de trabajadores sociales, Información y ayuda sobre el duelo).*

National Association of Social Workers Grief Information and Support.

www.counselingstlouis.net

Para obtener ayuda tras la pérdida de un hermano For help with sibling loss

