

Benefits of Counseling

Algunos de los beneficios al buscar Asesor son:

- La consejería - puede ayudarle a construir las herramientas y estrategias para que pueda continuar en las actividades de la escuela, jugar y poder relacionarte con los demás.
- Establecer un grupo de apoyo puede disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que generalmente suceden con el pesar.

El pesar se puede utilizar como una oportunidad para crear confianza en sí mismo y evitar aislamiento.

¿Quién puede ayudar?

La Unidad De Servicios Para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis puede proporcionar asistencia con información sobre el estado del caso, los derechos de las víctimas de delitos, compensación para víctimas del crimen, como navegar el sistema de Justicia Penal y referencias a profesionales o organizaciones que le pueden proporcionar ayuda de acuerdo a sus necesidades específicas.



Resources

The Christi Center
512-467-2600
www.christicenter.org

Austin Center for Grief and Loss
512-472-7878
www.austingrief.org

**Explaining Funerals
to Children**
Como Explicar
Funerales a los Niños

Victim Services Unit
5555 Airport Blvd
Austin, TX 78751
512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748
Austin, TX 78767

Quizás dudemos en hablar con los niños, pero si hablamos con ellos podremos aprender lo que ellos saben y lo que no saben. Nos daremos cuenta si ellos tienen algún miedo o alguna idea errónea al respecto. Una vez que sepamos esto, podemos hacer uso de esta información para poder ayudarlo en el proceso de la pérdida de algún ser querido. Podemos también hacer uso de esta información para que llegue a entender que la muerte es un proceso natural y que el servicio funeral puede ayudar con el proceso de sanación.

Que Decir...

Acerca del funeral y del entierro...

Cuando una persona muere, por lo general hay un funeral y un servicio. El cuerpo es transportado en un carro especial, llamado carroza a la funeraria. Para preparar el servicio, la persona es vestida con su mejor ropa o su ropa favorita y depositada(o) en un ataúd. El cuerpo estará en la funeraria hasta que sea la hora del servicio.

Algunos familiares tienen el servicio de cuerpo presente al momento del servicio. Esto permite que la familia y amigos vean al difunto y puedan expresar su tristeza. En ocasiones las personas ponen objetos, dibujos o poemas en el ataúd. El servicio se lleva a cabo en la funeraria, en el cementerio o en alguna casa religiosa, o en la iglesia. En el servicio religioso los líderes religiosos usualmente rezan por la persona fallecida y hablan de su vida. Esta plática se le llama remembranza y les hace recordar a las gentes las cosas buenas de la persona fallecida. En algunas ocasiones hay canto o hay música. Otros amigos o familiares hablarán sobre la persona que murió.

En algunas ocasiones el ataúd se abre para que puedan ver o tocar el cuerpo de la persona fallecida. En algunas ocasiones el ataúd está cerrado y en ocasiones no hay ataúd.

Durante el servicio por lo general la gente llora. Llorar es bueno porque permite que saques tu tristeza y otros sentimientos. Le ayudará si tiene alguna persona especial o familiar a su lado durante el servicio.

Después del servicio la gente cargará el ataúd a la carroza. Después todos los carros se seguirán unos a otros en línea hacia el cementerio donde será enterrada la persona que falleció. Un pedazo de tierra a sido escarbado de antemano para depositar el ataúd y las personas se pondrán alrededor del ataúd y rezan por la persona que murió.

En ocasiones los dolientes avientan un puño de tierra sobre el ataúd y en otras ocasiones los encargados del cementerio lo cubrirán cuando haya terminado el servicio.

Posteriormente una lápida será colocada donde la persona está enterrada. La lápida puede tener el nombre de la persona, su cumpleaños, la fecha cuando falleció o quizás un poema. Visitar la tumba puede ayudar a sentirte cerca de la persona que quieres y ya falleció.

Con respecto a la cremación...

En algunas ocasiones el difunto no es enterrado en el cementerio. Sino es cremado. El embalador se encargará de recoger al difunto, y lo transportará a la funeraria para prepararlo. El cuerpo es llevado al crematorio y estos hornos estarán a muy altas temperaturas para que el cuerpo del difunto se convierta en ceniza. La ceniza parece como arena y se le dará a los familiares en una caja o una urna. Los familiares podrán mantener la ceniza en la casa, enterarla o la pueden colocar en algún lugar especial en el cementerio o esparcirlas en el lugar favorito del difunto.

Después de la cremación, la familia puede tener un servicio para recordar a la persona que falleció. La ceremonia es como si fuera un funeral. Fotografías de la persona fallecida podrán estar en el momento del servicio.

Acerca de los sentimientos...

Todos estos servicios pueden ayudar a la personas a recordar la vida del difunto. Podrá haber pensamientos alegres y otros tristes. Los sentimientos pueden confundirse. Puede ayudarte si hablas con sus padres u otro miembro familiar o amigos sobre tus sentimientos. Platica cuantas veces desees y las veces que desees. Estos servicios pueden ayudarte a ti y a tu familia y amigos para expresar el amor entre ustedes.

Conceptos Erróneos

No voy a decir o hacer las cosas correctas.

No hay las palabras o cosas correctas para decir.

Ellos no querrán hablar de ello.

Por lo general lo único que quieren es hablar de ello. Deja que esta sea la elección de ellos no la tuya.

Los voy hacer sentir mal.

Ellos ya se sienten tristes y sentirse tristes es saludable. Cuando ellos no encuentran la manera de lidiar con sus sentimientos, es cuando se convierte no saludable.

Necesitan mantenerse ocupados.

Nuevas actividades los pueden confundir. No pensar en ello solo atrasa el duelo.

Deshacerse de los recuerdos ayuda.

Deshacerse de los recuerdos les dice que están equivocados en pensar en el difunto.

No lo mencionare al menos que ellos lo hagan.

No discutirlo sugiere que algo está mal acerca de la persona que falleció. Se sentirán heridos y podrán sentir que no se siente comfortable.

Con una sola vez que ellos se sientan enojados o se sientan culpables con eso tienen.

Las facetas no siguen un patrón, pueden suceder repetidamente.

Es morboso tocar o querer hablar sobre el difunto.

Querer tocar al difunto es saludable.

Tocar y hablar con el difunto es una manera de despedirse y de hacerse consientes que la persona realmente falleció.

Es mas fácil utilizar términos como "se fue" o se fue al Paraíso.

Esto confunde a los niños. Es mejor decir falleció o murió.

Si los niños no demuestran su dolor los niños no están de luto.

Los niños probablemente no saben cómo expresar su pesar, o no se les ha permitido lidiar con su pérdida. Es posible que a los niños les preocupe que otros se sientan mal.