

CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DE DESARROLLO CÓMO PROCESAR EL DUELO

Los profesionales en el campo del duelo y de la pérdida sugieren que los profesionales de apoyo directo se familiaricen con las maneras en las que el duelo y la pérdida influyen en las personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo (IDD). La acumulación de pérdidas durante la vida de una persona puede provocar graves problemas de salud si no se las reconoce/trata. Las siguientes ideas se expresan en función de ayudar a las personas a procesar la muerte de una persona que apreciaban, pero pueden adaptarse para ayudar a procesar cualquier experiencia significativa de pérdida o cambio. Lo fundamental es que las personas reconozcan su pérdida y los sentimientos que la acompañan y se les ofrezca oportunidades para experimentar los sentimientos y avanzar, a su propio ritmo, hacia su “nueva normalidad”.

- Use imágenes (revistas/búsquedas informáticas) para permitirle a una persona describir concretamente sus sentimientos, emociones, etc. sobre la persona fallecida.
- Participe en actividades de dibujo para reflejar acontecimientos, sentimientos, emociones, etc. sobre la persona fallecida.
- Creen juntos una caja de recuerdos de elementos que le recuerden a la persona fallecida (no se olvide de usar elementos con aromas, como lociones, jabones, especias, café).
- Haga un álbum de fotos o de recortes sobre la persona fallecida o de momentos compartidos.
- Visiten juntos la tumba, el hogar en el que vivía, el lugar donde trabajaba o un lugar significativo que compartió con la persona fallecida.
- Pida a la persona a colaborar en la planificación del funeral o participar en el servicio conmemorativo o en las celebraciones de despedida.
- Hagan algo juntos que la persona solía hacer con la persona fallecida o hagan algo en homenaje o tributo de la persona fallecida.
- Use YouTube o programas de televisión/películas que muestren a personas haciendo el duelo para ayudar a ilustrar y normalizar la experiencia y los sentimientos.
- Designe un “espacio” para conservar los elementos del servicio conmemorativo. Puede usarse en conjunto con un calendario que marque fechas significativas.
- Use imágenes/fotos que cuenten/compartan historias sobre la persona fallecida.
- Use colores para simbolizar los sentimientos.

- Ayude a la persona a ilustrar (con imágenes/dibujos/etc.) lo que extrañan de la persona fallecida.
- Confeccionen un “diario de recuerdos” en el que puedan agregar recuerdos a medida que pasa el tiempo.
- Hagan una lluvia de ideas para homenajear la vida de la persona fallecida o los momentos que disfrutó con ella en lugares significativos usando un objeto de importancia o simbolismo.
- Escriban cartas a la persona fallecida y entiérrelas/quémelas/etc.
- Coloque un lugar en la mesa, ponga una foto de manera visible en ese lugar, nombre a la persona en una “memoria compartida” antes de la comida para hacerle un homenaje o una conmemoración de un día festivo.
- Haga una ceremonia, muestre fotos, cuente historias, comparta lo que extrañará de la persona fallecida y despídala.
- Dedíquele una hora cada mes, en el día del aniversario de la muerte, para manipular objetos, ver fotos o escribir sobre la experiencia de pérdida.
- Plante un árbol o flores para honrar a la persona fallecida o el momento de una pérdida.
- Visite <https://www.pinterest.ca/kmatitich/grief-activities/> para ver más de 300 actividades que puede elegir.

La preparación de este documento contó con el respaldo del NJ Department of Human Services, Division of Developmental Disabilities (N.º de contrato 04ME20C).

Abril de 2020

RUTGERS

Robert Wood Johnson
Medical School

The Boggs Center on Developmental Disabilities
Department of Pediatrics
Rutgers, The State University of New Jersey
Liberty Plaza, 335 George Street
New Brunswick, NJ 08901

rwjms.rutgers.edu/boggscenter
p. 732-235-9300
f. 732-235-9330