Recusos en Español

Resources in Spanish

Frank Lemus, Spanish-speaking counselor

Llámalo para más información (775) 323-1330.

- Un Mensaje Especial
- Sobreviviendo La Pérdida De Un Ser Querido
- Primeros Auxilios Emocionales
- Reaccione Tipicas Despues De Un Suceso Tragico
- Maneras Efectivas De Cómo Salir Adelante Después De Un Suceso Traumático
- Ayudar A Los Niños A Llorar

Un Mensaje Especial

¿Cuál es la función que cumple la oficina del médico forence y porque se ineresan en la muerte de mi ser querido?

La ley estatal (G.C. 27491) requiere que la Oficina del Médico Forence investigue todas las muertes consideradas como no naturales o en casos cuando el médico de cabesera no puede dar la causa de la muerte y también en casos donde el difunto no haya sido visto por un médico por más de veinte días antes de fallecer. Nuestra responsabilidád es de establecer la indentidad del difunto, determinar el lugar, fecha, hora, causa y tipo de muerte. La Oficina del Médico Forence no solo se limita a examinar al difunto, también conduce entrevistas a miembros de familia y otros testigos; colecta evidencias físicas y cuida de las pertenencias personales encontradas en el lugar de un siniestro.

¿Es necesaria una autopsia?

Una autópsia solo se hace en casos requeridos por la ley.

¿Que es una autopsia?

Una autópsia es un examen hecho por un médico. Este examen es un procedimiento quirúrgico hecho con el más alto grado de profecionalismo dentro de las normas médicas.

¿Que hago ahora?

Contacte la funeraria de su elección. Ellos están preparados para asistirle para hacer sus selecciones y desiciones. Ellos se encargarán de retirar los restos de su ser querido de nuestras instalaciones.

¿Cuándo puedo hacer el velorio?

Nuestra examinación no demorará sus planes. El médico forence completará el examen lo más pronto posible, comunmente dentro de las 24 horas.

¿Qué necesita la oficina del médico forence para entregar los resto y efectos personales?

La funeraria debe entregar a nuestra oficina un formulario de entrega firmado por un pariente más cercano al difunto.

¿Despues de la autopsia, nos enteraremos de la causa de muerte?

En la mayoría de los casos, sí.

¿Demorará el funeral de mi ser querido si el caso tiene una investigacion legal pendiente?

No. El certificado de defunción indicará que existe un caso pendiente, pero esto no causará ninguna demora. Pero eso si, algunas materias financieras, inmobiliarias, legalización de testamentos o negocios pueden depender de tal certificado.

¿Puedo comprar un certificado de defunción que indique que exciste una investigacion pendiente?

Sí. En todos casos tenemos disponibles a petición suya y libre de cargos un certificado llamado “VERIFICATION OF DEATH LETTER” o una carta de verificación de muerte. Esto no substituye un certificado de defunción, pero puede solucionar algunos problemas.

¿Como puedo conseguir una copia certificada del certificado de defunción?

Estas se pueden comprar a través del departamento de salud del condado de Washoe, localizado en 1001 E 9th St # B, Reno, NV 89512 teléfono (775) 328-2455. Si usted está famlia Ud. debe ponerse en contacto con la siguiente oficina.

¿Cómo puedo conseguir un a copia del reporte del medíco forence?

Copias del reporte de la autópsia se pueden comprar por 20 centavos por hoja y pueden ser ordenadas por correo o en persona. Si desea ordenar las por correo por favor incluya el nombre del difunto, fecha de defunción, número del caso y un cheque a para de Washoe County Coroner Office.

Sobreviviendo La Pérdida De Un Ser Querido

- **La primera respuesta a su pérdida podría ser de desconcierto:** Se podría sentir adormesido y como si la situasión no fuera real. Usted podría tener momentos en los que no va a creer que su ser querido se haya ido. Otros querrán “que usted acepte la realidad y continue con su vida”. Pero no se apresure, no existe un determinado tiempo. Aceptar la pérdida de su ser querido, podría ser un proceso lento y gradual.
- **Participe en los planes del funeral y entierro:** Tome tiempo para explorar las di sintas opciones disponibles para usted. Planee el funeral de significativo y especial para usted y su familia. No hay reglas rígidas para llevar acabo esto. Encárguese de convertir lo que decida en un planeamiento que refleje sus deseos y los de su famila.
- **Evite tomar descisiones mayores:** Espere hasta que se haya recobrado del impacto inicial de lo acontecido.
- **Como preparar a los niños:** Dígales la verdad sobre lo que ha pasado. Responda a sus preguntas en una manera directa. Deje que los niños también demuestren su melancolía y que sean parte de los ritos y costumbres que se lleven a cabo. Proteja a sus niños de cualquier culpa imaginaria, por ejemplo: “Yo no me portaba bien – fue mi culpa”. Muéstreles mucha confianza y amor.
- **Acepte sus propias emociones:** Podría estar pasando por un período de sub y baja de emociones. Esto podría ser por semanas o meses después de la pérdida de su ser querido. No trate de eludir o escapar estos sentimientos, pues esto es normal. Usted tiene que pasar por esas emociones. Por ejemplo:
  - **Ira:** Podría culparse a usted mismo, a un miembro de su familia, al difunto, o a Dios por esta pérdida (¿por qué yo?).
  - **Culpa:** “Si tan solo yo hubiera…”
  - **Depresión:** Usted podría sentirse incapaz de hacer hasta las labores más básicas. Usted podría decirse a sí mismo – “¿Para qué?”
- **Mantenga un diario:** Podría ayudarle escribir como se está sintiendo.
- **Busque la ayuda de otros:**
  - *Amigos y familia:* Hablar con personas que no son de su propia familia podría ayudarle a expresar sus sentimientos sin culpar a aquellos cercanos a usted.
  - *Ayuda profesional:* Busque ayuda profesional si la desesperación y tristeza persisten, si las relaciones con su familia y amigos se están deteriorando o si usted continúa sentiendose culpable por el fallecimiento de su ser querido.
  - *Grupos de apoyo:* Existen grupos de apoyo como “Compassionate Friends” (Amigos Compasivos). Este grupo y muchos come este están conpuestos de personas que

brindan apoyo a personas, que también como ellos han perdido a un ser querido.

- **Dese gustos:** Diariamente, haga algo bueno para usted mismo.
- **Esperanza y cura:** Tomará tiempo y empeño, pero usted podrá superar su terrible pérdida. Tal vez nunca consiga hacerlo por completo. Pero eventualmente, usted podrá superarse y vivir su vida con alegría y quizá con un nuevo entendimiento y propósito.

Primeros Auxilios Emocionales

Ayudar a los heridos emocionalmente después de una tragedia ocurre.

1. Acérquese personalmente
   - Siéntese al lado de la víctima
   - Toque – a menos que la víctima se sienta desconforme
   - Use un tono de voz suave
   - Use el nombre de la víctima
2. Cómo conseguir contacto emocional
   - Pregúntele a la víctima cómo se siente
   - Reconozca el dolor de la víctima
   - No minimise el dolor de la víctima
3. No menosprésie a las víctimas calladas: Después de un evento trágico muchas víctimas están desconcertadas y podrían aparentar que no han sido afectadas. Recuerde que muchas personas pueden ser afectadas después de un evento trágico – testigos, personal de rescate, niños, etc.
   - No subestime a estas “víctimas invisibles”.
   - Cuando usted sospeche que alguien esté afectado por un evento trágico, haga contacto con prudencia y curiosidad – por ejemplo “¿Cómo se siente?”.
4. Proteja a la víctima de hacer decisiones impulsivas: La mayoría de decisiones pueden esperar hasta que la víctima esté pensando más claramente.
   - Proteja a la víctima de ser victimizada por otros que tal vez no tengan la mejor intención de la víctima.
   - Esté al tanto de las necesidades físicas de la víctima, por ejemplo: alimento, medicinas, y un lugar seguro.
5. Proporcione seguridad: Muchas víctimas tienen la urgente necesidad de obtener información después de un evento traumatico. Por ejemplo: “¿Qué pasó?”… “¿Por qué?” La víctima podría precisar de alguien de absoluta confianza que le ayude a obtener la información que necesite.
   - Las víctimas por lo general se culpan a sí mismas por un suceso traumático. Usted puede ayudar a la víctima a recobrar su sensatez al pedirle que le cuente todos los acontecimientos.
   - Trate sutilmente de decirle a la víctima las cosas que hizo bien, antes, durante o después de un evento trágico.

6. Organización: Por lo general, después de un suceso trágico las victimas se sienten paralizadas y pierden su capacidad de ponerse al tanto de las cosas. Ayude a la víctima a desarrollar un plan nuevo. Sugiera – “Vamos a enfocarnos en lo que se necesita hacer ahora”.
7. Apoyo: Dé apoyo a las decisiones que la víctima quiera tomar o a lo que decida hacer para superar la tragedia. La víctima va a tratar de esforzarse para encontrar algo o alguien en quién apoyarse en las primeras horas. Usted, tal vez va a necesitar “abrir camino” para que se haga lo que la víctima desee hacer.
8. Resumen: Por lo general, en las primeras horas después de un suceso trágico, la víctima es rodeada de gente que tiene opiniones sobre lo que debería o no debería hacer. La meta principal de la persona que está proporcionando “Primeros Auxilios Emocionales” es de permitir que la víctima actúe de acuerdo a sus deseos, valores, y creencias y no de acuerdo a lo que otros piensen.
    - No “proteja de más” o haga demasiado por la víctima. Recuerde que el primer desafío sicológico para la víctima es volver a recuperar su sentido de control. Esto implica que la víctima debe ser alentada a tomar decisiones y que usted las lleve a acabo.
    - Finalmente, un corazón roto no puede “ser enmendado”. Así es que; ni lo trate! Lo que usted puede proporcionarle a alguien que está destruido emocionalmente es una presencia atenta. El “solo estar ahí” es un vínculo de fuerza para la víctima, y lo recibirá con agradecimiento.

Que Decir	**Que No Decir**
“¿Qué pasó? “Lo siento mucho”	“Yo sé como te sientes”
“Esto ha de ser múy difícil para ti” “Es normal sentirse...”	“¡Cálmate!” “No llores” “Podría ser peor”

Reaccione Tipicas Despues De Un Suceso Tragico

Los que proveen servicios de emergencia al igual que vecinos podrían experimentar los siguientes síntomas después de un suceso trágico. En una situación de crisis, uno puede experimentar indiferencia emocional para así poder aguantar y funcionar como se requiera en ese momento. Las siguientes reacciones podrían ocurrir horas, días, semanas o meses después del suceso.

- **Efectos Físico**
  - Problemas estomacales/indigestión
  - Dolores de cabeza
  - Dolores de pecho
  - Dificultades al respirar
  - Alta presión sangre
  - Sobresaltarse fácilmente/Hiperactivo
  - Irritable/Enojado/a
  - Preocupación con el suceso y su papel que usted debe desempeñar
  - Depresión
  - Culpabilidad
  - Ansiedad
  - Adormecimiento emocional
- **Conducta**
  - Impulsivo/a
  - Toma muchos riesgos
  - Callar/se apartarse
  - No puede dormir
  - Sufre pesadillas
  - Cambio en hábitos personales o de trabajo
- **Razonamiento Mental**
  - Poca concentración
  - Dificultades haciendo decisiones
  - Problemas con su memoria
  - Dificultades con detalles

Maneras Efectivas De Cómo Salir Adelante Después De Un Suceso Traumático

1. Acepte todas las emociones que usted esté sintiendo como algo normal hacia un suceso inesperado. Usted no se está “enloqueciendo”. Usted sólo está reaccionando normalmente a un suceso inesperado. Sea paciente con usted mismo. El poder recuperarse emocionalmente después deun suceso trágico.
2. Acepte el hecho de que usted ha sido una víctima y acepte las emociones que han surgido al cabo de ello. Recuerde: Quizá nadie le de el valor necesario a sus sentimientos. Es más, tal vez hasta minimicen cómo usted se sienta y tal vez escuche cosas como – “Pero tu sólo fuiste un testigo” o “Tuvistes mucha suerte” o “Ya han pasado dos semanas, por qué aun sigues tan sensible?”
3. No se ponga a beber bebidas alcohólicas, a tomar drogas o a comer demasiado para contrarrestar su tragedia. Todo eso solo hará que su situación empeore.
4. Mantenga su rutina cotidiana. Siga con sus rutinas diarias, al igual que con sus asuntos pendientes.
5. Para entender mejor lo que pasó, tratar de conocer los hechos.
6. Desahóguese, hable acerca de lo acontecido y también escriba al respecto.
7. Luche contra cualquier sentimiento de culpabilidad que pueda tener. Esto se puede llevar a cabo de la siguiente manera:
    - Aceptar que usted no tuvo nada que ver
    - Hablar con otros acerca del papel que usted desempeñó y el papel que ellos también desempeñaron durante la tragedia. Probablemente no solo usted se sienta culpable sino también otras personas a su alrededor.
    - Ser realista al ver que usted fue una víctima y no una persona entrenada para salvar o rescatar.
    - Reconocer lo que usted hizo bien.
    - Reconocer los factores circunstanciales relacionados con lo acontecido: que fue inesperado, repentino, etc…
    - Ayudándose a sí mismo
    - Trate de ayudar a aquellos que están particularmente más traumatizados.
    - Respete la manera que cada quién manifiesta para hacerle frente a la situación. No víctimia a las víctimas al criticar la forma que cada uno adapta para hacer frente a la

situación. Deje que se “lamenten” los que quieran lamentarse y deje a aquellos que prefieran empezar a “seguir adelante” que sigan.

Ayudar A Los Niños A Llorar

- Asegure a los niños que han sufrido estrés emocional, que se les va a proporcionar el mismo cuidado, cariño y amor de siempre. El miedo más grande de un niño inconsolable es de ser abandonado.
- El contacto físico, sosteniendo y abrazando a los niños es la forma más poderosa para decirle a un niño que se preocupa.
- Explíquele a los niños que su papá o mamá no tenían, intenciones de morirse ni tampoco querían morirse. A los niños se les necesita asegurar que su papá o mamá no los abandonó intencionalmente.
- Explíquele a los niños que no fue su culpa que su papá o mamá hayan fallecido. Los niños pequeños por lo general creen poseer poderes mágicos y por medio de estos tal vez ellos (los niños) provocaron el fallecimiento de sus papás o mamás. Algunos niños tal vez necesiten ayuda para deshacerse de su sentimiento de culpabilidad.
- Aliente a los niños a hacer preguntas acerca de cualquier duda que tengan. Haga esto en repetidas ocasiones.
- Conteste todas las preguntas de los niños en una forma sencilla, directa y honesta. Los niños son múy rápidos y pueden persivir si usted les está mintiendo. Esto les pudiera resultar en no confiar más en los adultos.
- Permita que los niños participen en el funeral. Describir las cosas en detalle antes de que sucedan. El funeral tiene una función cultural, religiosa y terapéutica importante para la familia. Los niños también son miembros de la familia.
- Sea muy tolerante. Es normal para los niños que están pasando una crisis muy grande que se porten por debajo de su normal nivel de madurez.
- Motive a los niños a que expresen sus sentimientos y pensamientos.