

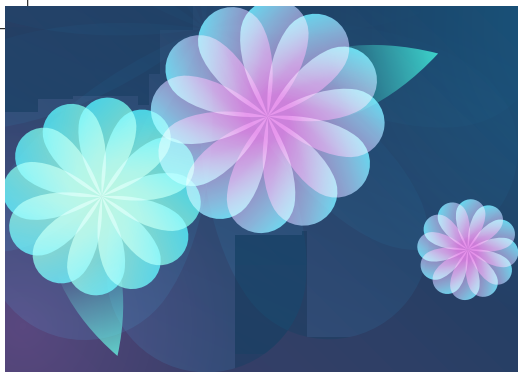
Spanish

Cuando muere un ser querido

INFORMACIÓN Y APOYO



Western Health



El personal y los voluntarios de Western Health les damos el pésame a usted y a todos aquellos afectados por la muerte de su ser querido.

Entendemos que puede ser un momento difícil y que a menudo se deben tomar decisiones y hacer preparativos que nos resultan desconocidos.

Este folleto contiene información que esperamos encuentre de utilidad, como cuestiones prácticas que puede que sea necesario considerar y servicios donde puede buscar más apoyo. También contiene información sobre algunos de los sentimientos y emociones que pueden experimentarse cuando alguien muere.

Ha sido un privilegio cuidar de su ser querido y le tenemos en nuestros pensamientos en este difícil momento.





Contenido

Después de la muerte de un ser querido	2
Preparativos para el funeral	3
A quién hay que informar (lista)	4
Duelo	8
Cuidar de sí mismo	9
Los niños, adolescentes y el duelo	10
Cuidar de los niños y adolescentes	11
Servicios de apoyo	12
Asistencia legal y financiera	14
Otros servicios	14



Después de la muerte de un ser querido

Tómese su tiempo para estar con su ser querido.

Avísele al personal si usted o su ser querido tienen preferencia por alguna costumbre espiritual o cultural.

Cuando esté listo para dejar el hospital, avísele al personal de la sala. Su ser querido será trasladado a un lugar dentro de Western Health o a una funeraria cercana. La funeraria de su elección se encargará de trasladar y cuidar a su ser querido.

Certificado de defunción

Un médico confirmará el fallecimiento de su ser querido y notificará al **Registro de Nacimientos Defunciones y Matrimonios**. Por lo general, la funeraria que haya elegido, solicitará un certificado de defunción estándar en su nombre. Asegúrese de que la funeraria sepa a quién debe enviar el certificado de defunción.

Tenga en cuenta que la emisión del certificado de defunción puede demorar varias semanas.

Para mayor información, contacte al Registro de Nacimientos, Defunciones y Matrimonios al **1300 369 367** o **www.bdm.vic.gov.au**

Remisión al médico forense

Un médico puede remitir algunos casos al médico forense para averiguar la causa de la muerte. Si es necesario, el personal de la sala le explicará el proceso.

Para mayor información, contacte a **Coronial Admissions and Enquiries** al **1300 309 519** o **www.coronerscourt.vic.gov.au**

Asistencia financiera

Dependiendo de su situación puede tener derecho a recibir asistencia financiera del gobierno. Para mayor información, contacte a **Services Australia** al **13 23 00** o **www.servicesaustralia.gov.au**

Testamentos

Un testamento es un documento legal que establece cómo se distribuirán los bienes de una persona luego de su fallecimiento. El albacea es responsable de llevar a cabo las instrucciones del testamento. Si su ser querido no tiene un testamento o si no puede encontrarlo, es posible que necesite la asistencia legal de su abogado u otro servicio legal (ver página 12) para que lo guíe en este proceso.

Preparativos para el funeral

Existen muchas formas diferentes de planificar un funeral para cumplir con los deseos de la persona que ha fallecido y las necesidades de familiares y amigos. A veces, una persona puede haber expresado sus deseos relacionados con su funeral en su testamento o puede haber pagado el funeral por adelantado a la funeraria que haya elegido.

Si el funeral no ha sido organizado con antelación, el primer paso es contactar a una funeraria. Usted puede encontrar una compañía funeraria en la Internet o llamando a **Australian Funeral Directors Association** al **9859 9966** o **www.afda.org.au**

- Los gastos funerarios de estas compañías pueden variar. Quizás desee ponerse en contacto con varias compañías antes de tomar la decisión definitiva. La mayoría de los directores funerarios están disponibles las 24 horas del día.
- Una vez que haya seleccionado una funeraria, esta realizará los trámites necesarios para que su ser querido sea trasladado a su cuidado. La funeraria hará los trámites necesarios para el funeral y para el Registro de Nacimientos, Defunciones y Matrimonios.
- A veces las pólizas de seguro privado de salud, enfermedad, accidente o vida pueden ayudar a pagar el funeral y otros gastos. Si su ser querido tenía un seguro, usted puede llamar a la compañía para preguntar si dicha asistencia está disponible.
- Las personas **aborígenes y los isleños del Estrecho de Torres** que requieran ayuda y asistencia para organizar un funeral pueden llamar a:

Aborigines Advancement League
2 Watt Street
Thornbury, Victoria, 3071
Teléfono: 9480 7777

Las familias pueden preferir hablar con el personal en su **Cooperativa local para la comunidad aborígen**. Ellos estarán conectados con los servicios de asistencia destinados a satisfacer las necesidades de las familias y personas que sufren la pérdida de un ser querido.

Los funcionarios aborígenes de enlace del hospital (AHLO) están disponibles en todos los hospitales de Western Health. Usted puede comunicarle al personal del hospital si desea ver a un AHLO y ellos se pondrán en contacto con esa persona en su nombre o le darán la información para que les llame directamente.

A quién hay que informar (lista)

La siguiente lista detalla a algunas personas u organizaciones con las que puede ser necesario comunicarse en relación con el fallecimiento. Quizás no sea necesario contactar inmediatamente a algunos de ellos.

Persona/Organización a contactar	Persona a contactar, número de teléfono y dirección (si es necesario)	Datos de la persona fallecida (por ejemplo, cuenta o número de referencia)	Notificar sobre la muerte (Sí/No)
Contador			
Oficina de Impuestos de Australia	13 28 65		
Bancos/cooperativas de crédito			
Services Australia	13 23 00		
Servicios de asistencia infantil	13 12 72		
Grupos comunitarios o clubes (por ejemplo, RSL, deporte, social, cultural)			
Departamento de Asuntos de Veteranos de Guerra (DVA)	13 32 54		
Comisión Electoral de Australia	13 23 26		
Empleadores/Socios comerciales			
Alquiler de equipo (por ejemplo, hospital o alquiler privado)			
Albacea del testamento			

Persona/Organización a contactar	Persona a contactar, número de teléfono y dirección (si es necesario)	Datos de la persona fallecida (por ejemplo, cuenta o número de referencia)	Notificar sobre la muerte (Sí/No)
Pensión en el extranjero Autoridad (Servicios internacionales de Services Australia)	13 16 73		
Funeraria			
Seguro funerario	(Sí/No)		
Profesionales de la salud (por ejemplo, doctores, gestores, dentistas, podólogos)			
Compañías de seguros (automóvil, salud, vivienda y contenido, vida)			
Arrendador/Inmobiliaria			
Municipalidad local y servicios comunitarios (Meals on Wheels, biblioteca, impuestos, asistencia en el hogar, Bolton Clarke)			
Oficina de correos local			
Medicare	13 20 11		
"My Aged Care"	1800 200 422		
Proveedores de servicios de NDIS			
Fiduciario público			
Escuela/Universidad/Colegio			

Persona/Organización a contactar	Persona a contactar, número de teléfono y dirección (si es necesario)	Datos de la persona fallecida (por ejemplo, cuenta o número de referencia)	Notificar sobre la muerte (Sí/No)
Abogado/Asesor legal			
Fondo de jubilación			
Subscripciones de TV (por ejemplo, Netflix, Foxtel, Stan, etc.)			
Servicios (por ejemplo, gas, electricidad, agua, teléfono, Internet, Citylink)			
VicRoads (registro del vehículo)	13 11 71		
Otros:			



Duelo

El duelo es nuestra respuesta a la pérdida. Es la respuesta normal y natural a una pérdida, y puede afectar todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo nuestros pensamientos, comportamiento, creencias, sentimientos, salud física y relaciones con los demás.

Experimentamos y expresamos el duelo a nuestra manera. No hay una forma “correcta” o “incorrecta” de hacer el duelo y no hay un tiempo estipulado. Cuando estamos de duelo, nos estamos acostumbrando a los cambios en nuestra vida.

Podemos experimentar varias cosas y son todas respuestas normales.

Estos son algunos ejemplos:

Sentimientos de:

- Tristeza
- Ansiedad, pánico
- Rabia, irritabilidad
- Incredulidad
- Alivio
- Adormecimiento
- Preocupación

Síntomas físicos:

- Cambios en los patrones de sueño
- Fatiga/cansancio
- Falta de apetito
- Dolores de cabeza
- Náuseas
- Dolores y malestares

Social:

- Pérdida de interés por las cosas que antes disfrutaba
- Falta de interés por salir a pasear, ver amigos o realizar las tareas normales de la casa, ir de compras, comidas, etc.
- Falta de interés por lo que ocurre en el mundo
- Ser sobreprotector con familiares y amigos cercanos

Cuidarse a sí mismo

Tomarse el tiempo para cuidarse a sí mismo puede ayudarle a afrontar el día a día. A continuación encontrará algunas sugerencias que pueden resultarle útiles.

- Asegúrese de mantener rutinas normales dentro de lo posible, por ejemplo, comidas regulares, sueño adecuado, ejercicio.
- Permita que otros le ayuden.
- Haga cosas que le relajan y le producen calma, por ejemplo, leer, escuchar música, organizar un lugar especial para reflexionar, jardinería, caminar, darse un masaje, meditar.
- Compartir sus recuerdos, historias, pensamientos y sentimientos con los amigos y familiares puede reducir la sensación de aislamiento y soledad que acompaña al duelo.
- Trate de demorar la toma de decisiones que no puedan revertirse, tales como vender una casa o regalar pertenencias. Los primeros meses pueden estar llenos de muchas emociones y quizás no sea el mejor momento para tomar estas decisiones.
- Permítase expresar sus pensamientos y sentimientos en privado, por ejemplo, escribir en un diario, coleccionar fotos, dibujar, escribir una carta o un poema.
- Considere unirse a un grupo de apoyo para compartir con otras personas que hayan vivido experiencias similares.

La mayoría de las personas descubren que, con la ayuda de sus familiares y amigos y sus propios recursos, encuentran gradualmente la manera de aprender a vivir con la pérdida y no necesitan buscar ayuda profesional.

Sin embargo, a veces, las circunstancias de un fallecimiento pueden ser particularmente angustiantes, como una muerte traumática o repentina, o puede haber habido otras situaciones en su vida que compliquen su duelo.

Si le resulta difícil manejar la vida cotidiana, puede ser útil hablar con su médico de cabecera, quien podrá informarle sobre la asistencia que otros profesionales de la salud, por ejemplo, un consejero o un psicólogo le pueden ofrecer.

Los niños, adolescentes y el duelo

Cuando los niños o los adolescentes experimentan un fallecimiento, sus padres, cuidadores o maestros con frecuencia se preocupan de proveerles el mejor apoyo y satisfacer sus necesidades.

Los niños y los adolescentes experimentan el duelo de distintas maneras dependiendo de su edad, etapa de desarrollo, personalidad y si han experimentado una pérdida en el pasado.

Algunas reacciones comunes que podrían afectarlos incluyen:

Sentimientos de:

- Conmoción, no creer que la persona haya muerto
- Tristeza
- Miedo
- Culpa
- Rabia
- Ansiedad sobre el futuro
- Preocupación
- Preocupación por la muerte y querer saber los detalles.

Los niños pequeños pueden hacer las mismas preguntas varias veces durante algún tiempo. Continúe respondiendo con sencillez y honestidad.

Físico:

- Cambios en los patrones de sueño y el apetito
- Dolores de cabeza, cansancio, náuseas, “dolor de estómago”
- Dificultades para concentrarse o recordar cosas

Social:

- Aferrarse a los miembros restantes de la familia, especialmente los niños más pequeños
- Comportamiento negativo; pelear, discutir, ignorar las indicaciones
- Reacios a ir a la escuela
- Abandonar las actividades sociales
- Cambios de humor
- Necesidad de controlar a otros miembros de la familia y querer estar físicamente cerca de ellos.

Cuidar de los niños y adolescentes

A continuación encontrará algunas sugerencias que puede encontrar útiles en el cuidado de niños y adolescentes.

- Es mejor empezar preguntándoles qué es lo que saben. Hable abierta y honestamente con ellos sobre lo ocurrido de forma adecuada a su edad, por ejemplo, “La abuela ha fallecido porque su cuerpo ya no funcionaba correctamente”.
- Escuche. Quizás no quieran hablar de inmediato, pero continúe preguntando en caso de que cambien de opinión.
- Trate de incluir a los niños en la experiencia del duelo familiar, por ejemplo, presenciar el funeral, si así lo desean. Si deciden asistir, prepárelos tanto como sea posible con antelación para que sepan lo que puede pasar. Los niños más grandes y los jóvenes pueden preferir tomar parte activa en el funeral.
- Asegúreles que continuarán siendo cuidados y amados.
- Los niños, especialmente los más pequeños, expresan muchas de sus emociones a través del comportamiento y el juego. Puede resultarles útil dibujar, contar cuentos, o incluso construir una caja de recuerdos con fotos y cartas. Además, a los niños mayores les puede gustar crear un diario o un poema.
- Hable sobre sus necesidades de apoyo con sus profesores.
- Mantenga la rutina tanto como sea posible, por ejemplo, deporte, pasatiempos, contacto con amigos.
- Asegúreles que está bien si el duelo es diferente al de otros miembros de la familia.

Es importante que se cuide a sí mismo, tanto físicamente como emocionalmente para poder apoyar a los niños. No tenga miedo de buscar ayuda.

Con buena información, amor y apoyo los niños y los jóvenes pueden aprender a entender y sobrellevar el duelo. Sin embargo, si piensa que puede necesitar más asistencia y apoyo, no dude en acudir a su médico de cabecera, quien podrá sugerirle el apoyo de otros profesionales de la salud, por ejemplo, el consejero escolar, un psicólogo.

Servicios de apoyo

Los servicios de apoyo a continuación son una guía de algunos de los servicios disponibles.

Servicios de duelo y luto

Médico general (médico de cabecera)

Un buen inicio es conversar sobre sus sentimientos con su médico de cabecera. Si fuera necesario, los médicos lo pueden derivar a otros profesionales de la salud para que le proporcionen más apoyo.

Servicios comunitarios de la salud (CHS)

Los CHS le pueden ofrecer asesoramiento para adultos, niños y adolescentes gratuito o a bajo costo. Comuníquese con su servicio local buscando en la Internet a centros o servicios comunitarios de la salud. Los servicios CHS locales incluyen IPC Health y CoHealth.

Mercy Grief Services (MGS)

MGS le ofrece asesoramiento profesional gratuito a toda persona de la región metropolitana del oeste que esté de duelo luego de la muerte de un miembro de la familia, un amigo o un colega del trabajo. MGS también tiene programas de apoyo para niños, adolescentes y adultos.

3 Devonshire Road, Sunshine, Victoria, 3020
Teléfono: 1300 369 019

El Centro Australiano para el Duelo y Luto (ACGB)

El ACGB es una organización sin fines de lucro que ofrece formación, asesoramiento, investigación y servicios clínicos en el área de duelo y luto. Asesoramiento para adultos, niños y jóvenes (pueden aplicarse honorarios).

253 Wellington Road, Mulgrave, Victoria, 3170
Teléfono: 9265 2100 o 1800 642 066
www.grief.org.au

Servicio de Salud para Aborígenes de Victoria (VAHS)

VAHS ofrece asesoramiento gratuito a familias de la comunidad aborígen.

186 Nicholson street, Fitzroy VIC 3065
Teléfono: 9419 3000
www.vahs.org.au





Servicios de asesoramiento telefónico y en línea

GriefLine **9935 7400** (12:00pm to 3:00am)
1300 845 745 (solo regional)

Servicios de asesoramiento y apoyo para individuos y familias.
www.griefline.org.au

KKids Helpline **1800 551 800** (24 horas)
(Línea directa para niños)

Servicio de asesoramiento y apoyo para niños y jóvenes de 5 a 25 años.
www.kidshelpline.com.au

CanTeen **1800 835 932**

CanTeen brinda servicios de asesoramiento gratuitos y confidenciales para jóvenes de 12 a 25 años afectados por el cáncer.
www.canteen.org.au

Conversación en línea / teléfono / correo electrónico
10:00am - 10:00pm días de la semana
11:00am - 6:00pm fin de semana

Lifeline **13 11 14** (24 horas)

Servicios de apoyo en situaciones de crisis y prevención de suicidios.
www.lifeline.org.au

Beyond Blue **1300 224 636** (24 horas)

Información y apoyo para la salud mental y el bienestar general.
www.beyondblue.org.au

Headspace **1800 650 890**

Información y apoyo para jóvenes y sus familias.
www.eheadspace.org.au

SuicideLine **1300 651 251** (24 horas)

Servicios de asesoramiento y apoyo en situación de crisis.
www.suicideline.org.au

Red Nose Australia **1300 308 307** (24 horas)

Apoyo e información para cuando un bebé muere antes, durante o luego del parto.
www.rednose.org.au

Asistencia financiera

Services Australia

13 23 00 o **13 12 02** (multilingüe)

Dependiendo de su situación, puede tener derecho a recibir asistencia financiera y servicios del gobierno. Visite:
www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/what-do-following-death

Línea Nacional de Asistencia para Deudas

1800 007 007

Información y apoyo gratuito por teléfono para personas que experimenten dificultades financieras. Si fuera necesario, le pueden derivar a otros servicios.

Asistencia legal

Victoria Legal Aid

1300 792 387

Información legal gratuita.
www.legalaid.vic.gov.au

Federación de Centros Jurídicos Comunitarios

9652 1500 (para buscar su centro local)

Asistencia legal gratuita para aquellos que experimentan desventajas financieras o sociales.

Servicios Legales para Aborígenes de Victoria

9418 5999 o **1800 064 865**

Asesoramiento legal y representación gratuita para la comunidad Koori.
www.vals.org.au

Otros servicios

Servicio Funerario de Asistencia en el Duelo

9564 7778

Servicios funerarios a bajo costo para personas sin recursos o de recursos limitados.
www.bereavementassistance.org.au



Servicio de traducción e interpretación 131 450 (24 horas)

Servicio de interpretación telefónica gratuita para personas procedentes de entornos cultural y lingüísticamente diversos.
www.tisnational.gov.au

**Registro de Nacimientos,
Defunciones y Matrimonios**

1300 369 367

www.bdm.vic.gov.au

Tribunal Forense de Victoria

1300 309 519

www.coronerscourt.vic.gov.au

Prepared by Palliative Care Consultancy,
Spiritual Care and Social Work.



Western Health

