

# El Luto: Los Primeros Meses

## ¿Cómo Está?

A medida que pasan los meses, usted puede sentir que las demás personas han regresado a sus vidas "normales" mientras que la suya ha cambiado dramáticamente.

***Recuerde: Es normal, natural, y se espera que el luto afecte su vida de muchas maneras.***

## ¿Qué Cambios ha Notado Físicamente?

Las reacciones físicas en el luto pueden incluir una falta de energía, fatiga, una sensación de pesadez, y cambios en el apetito y el sueño.

### Puede Ayudarlo:

- Visitar a su doctor
- Comer alimentos saludables
- Descansar cuando pueda
- Limitar el consumo de cafeína luego del medio día.
- Ejercitarse

## ¿Cómo Está el Luto Afectando Sus Pensamientos?

Muchas personas describen sentirse más desconcentrados de lo usual, o como si estuviesen en una niebla. Es normal sentirse distraído, tener dificultad para concentrarse, y experimentar pensamientos fugaces y que se olviden las cosas. También puede notar que tiene dificultad para leer, priorizar y tomar decisiones.

### Puede Ayudarlo:

- Hacer listas y mantenerlas en un lugar designado
- Centrarse en respirar profunda y lentamente
- Escribase notas a usted mismo
- Mantenga las citas y recordatorios importantes en un calendario diariamente

## ¿Cómo Se Siente Emocionalmente?

El duelo puede ser una experiencia abrumadora. Puede estar experimentando una amplia variedad de emociones.

### Puede Ayudarlo

- Escribir en un diario
- Tener tiempo a solas
- Hablar con un amigo que sea bueno escuchando
- Dar una caminata o ejercitarse

## ¿Cómo Está Afectando el Luto Su Sentido del Propósito o Significado de la Vida?

El luto puede llevarnos a hacernos preguntas espirituales sobre lo que verdaderamente importa y en lo que realmente creemos.

# El Luto: Los Primeros Meses

## Puede Ayudarlo:

- Hablar con alguien cuyos valores usted respete
- Practique rituales que sean reconfortantes para usted
- Reconozca que este es un momento de búsqueda y aprendizaje
- Explore fuentes de apoyo espiritual
- Involúcrese en una comunidad de fe

## ¿Cómo lo Está Afectando el Luto Socialmente?

¿El sentirse solo o el interés en hacer parte de actividades sociales que disfrutaba han cambiado en los últimos meses? Puede haber notado que no solo se siente diferente, sino que los demás actúan diferente a su alrededor. Los amigos, compañeros de trabajo y familiares pueden evitar hablarle de la persona que ha fallecido, e incluso evitar preguntarle cómo está usted porque no quieren incomodarlo. Si bien sus intenciones son buenas, esto puede dejarlo sintiéndose más aislado y solo.

## Puede Ayudarlo

- Buscar a algún amigo, vecino, compañero de trabajo o pariente que esté abierto a escucharlo y a servirle de apoyo
- Rompa el hielo para hablar con los demás empezando con "recuerdas cuando...", o "extraño hablar sobre él. ¿Qué crees que diría sobre...?"
- Dese tiempo para ajustarse a los nuevos roles
- Logre un equilibrio entre el tiempo a solas y las oportunidades de estar con otras personas

Por favor llame al **(727) 467-7423** para recibir más información sobre cómo vivir con el luto y la pérdida. Considere unirse a un grupo de apoyo de luto, o hablar con un terapeuta. Estamos aquí para usted.

**SuncoastHospice.org**

Licencia para servir ya que 1981



Acreditado por el Joint Commission