

# El Luto: Su Travesía de Sanación

Usted ha surcado y sobrevivido el primer año luego de su pérdida.

El luto frecuentemente desafía nuestro sentido del tiempo en la medida en que puede sentirse que la pérdida ocurrió hace mucho, tan solo ayer, o completamente acorde al tiempo. A medida que su travesía de sanación continúa, ofrecemos algunos recordatorios de cierre para apoyarlo en los meses que vienen.

## Recuerde:

- Buscar una mezcla de descanso, reflexión, ejercicio, alimentación sana y recreación
- Continuar su sanación con paciencia, amabilidad y compasión
- Considerar expectativas razonables y realistas para usted mismo, dándose cuenta de que usted es el experto sobre usted, y estando al tanto de lo que puede hacer de momento a momento – sin importar lo que piensen los demás
- Conéctese con su apoyo espiritual (la naturaleza, el arte, la música, lecturas inspiradoras) o con su comunidad religiosa
- Haga uso y cree rituales personales, particularmente en días especiales (por ejemplo, plante un árbol o brinde por su ser querido)
- Acostúmbrese tener tiempo en solitario. Puede lidiar con la situación mediante actividades como caminar, trabajar en un pasatiempo, realizar un proyecto en su hogar, o llamar a un amigo
- Adopte una perspectiva de mente abierta... estar abierto a nuevas rutinas, nuevas personas y/o nuevos patrones en su vida diaria
- Acepte los placeres y gozos simples
- Continúe con una manera sana y positiva para expresar sus emociones (por ejemplo, llevar un diario o compartir su historia con alguien bueno al escuchar y empático.
- Explore oportunidades de aprendizaje para desarrollar una nueva habilidad o para ganar conocimiento en un tema de su interés
- Adopte el humor, el juego y la risa cuando sea posible
- Siga y cree un nuevo sentido de propósito y significado mediante la conexión con los demás

## Conéctese con empatía:

- Cuide de sus vecinos
- Cuide de sus amigos
- Cuide de flores o plantas
- Cuide de una mascota
- Cuide de un niño
- Cuide de su hogar
- Cuide de su familia (parientes o no)
- Por último... cuide de USTED

**SuncoastHospice.org**

Licencia para servir ya que 1981



Acreditado por el Joint Commission