



El Duelo: Los Primeros Momentos

¿Cómo está usted?

A medida que pasan los meses, es posible que sienta que otras personas volvieron a su vida “normal” mientras que la suya cambió drásticamente.

Recuerde: es normal, natural y esperable que el duelo afecte su vida de muchas maneras.

¿Qué cambios ha notado físicamente?

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

It may help to:

- Consultar a su médico
- Descansar cuando pueda
- Hacer ejercicio

¿Cómo el duelo afecta su forma de pensar?

Muchas personas dicen sentirse más dispersas de lo normal o como si estuvieran en la niebla. Es normal sentirse distraído, tener dificultades para concentrarse y experimentar pensamientos acelerados y olvidos. Puede notar que tiene dificultades para leer, establecer prioridades o tomar decisiones.

Puede ser útil:

- Hacer listas y guardarlas en un lugar designado
- Mantener las citas importantes y los recordatorios
- Concentrarse en respirar lenta y profundamente
- Escribirse notas a sí mismo

¿Cómo se siente emocionalmente?

La pérdida puede ser una experiencia abrumadora; es posible que experimente un amplio abanico de emociones.

Puede ser útil:

- Escribir en un diario
- Hablar con un amigo que sepa escuchar
- Comer alimentos sanos
- Limitar el consumo de cafeína después del mediodía
- Pasar un rato tranquilo
- Pasear o hacer ejercicio

Vea el reverso

El Duelo: Los Primeros Momentos

¿Cómo afecta el duelo a su sentido de la vida?

El duelo puede impulsarnos a hacernos preguntas espirituales sobre lo que realmente importa y en lo que realmente creemos.

Puede ser útil:

- Hablar con alguien cuyos valores respete
- Practicar rituales que lo reconforten
- Reconocer que este es un momento de búsqueda y aprendizaje
- Explorar fuentes de apoyo espiritual
- Acudir a una comunidad religiosa

¿Cómo le afecta el duelo socialmente?

¿Sus sentimientos acerca de estar solo o de participar en actividades sociales que antes disfrutaba han cambiado en los últimos seis meses? Es posible que haya notado que no solo se siente diferente, sino que los demás actúan de forma diferente a su alrededor. Amigos, compañeros de trabajo y familiares pueden evitar hablar de la persona que falleció e incluso preguntarle cómo se encuentra, porque no quieren disgustarlo. Aunque sus intenciones son buenas, esto puede hacer que se sienta más aislado y solo.

Puede ser útil:

- Buscar amigos, vecinos, compañeros de trabajo y familiares que estén dispuestos a escuchar y a ser comprensivos
- Romper el hielo para que los demás hablen al iniciar con: "¿Te acuerdas de cuando...?" o "Extraño hablar de él. ¿Qué crees que diría de...?"
- Darse tiempo para adaptarse a los nuevos roles
- Equilibrar el tiempo a solas con oportunidades de estar rodeado de personas afectuosas

Camino hacia la curación

1. Reconozca la pérdida; Sea sincero consigo mismo sobre su dolor.
2. Recuerde a su ser querido; mire las fotos; escriba un poema o una carta de recuerdo.
3. Cuente su historia; hable con alguien a quien le importe; escriba en un diario; envíe una nota a un amigo.
4. Atienda a sus conexiones espirituales; nútrase haciendo cosas que le aporten paz.
5. Acepte los rituales y tradiciones familiares y muéstrese abierto a crear otros nuevos; aférrase a lo que lo reconforta y lo conecta; busque nuevas formas de celebrar ocasiones especiales.
6. Trátese con amabilidad y delicadeza; sea paciente consigo mismo cuando se enfrente a los retos de cada nuevo día.
7. Disfrute de los placeres sencillos; contemple una puesta de sol; camine despacio; disfrute de una comida sana.
8. Aprenda más sobre cómo vivir el duelo en SuncoastHospiceofHillsborough.org/Grief.
9. Encuentre un buen oyente; únase a un grupo de apoyo del Hospicio Suncoast de Hillsborough; acérquese a amigos comprensivos o hable con un grupo de apoyo del Hospicio Suncoast de Hillsborough.
10. Esté abierto a momentos de alegría y esperanza; haga algo amable por otra persona; reconozca los pequeños momentos de curación.

Llame al Hospicio Suncoast de Hillsborough el (813) 651-7300 para obtener más información.