



## El Duelo: Las Primeras Semanas

**Las primeras semanas luego de un fallecimiento generan muchos cambios y una amplia gama de reacciones.**

La palabra "duelo" se utiliza para describir los sentimientos que experimentamos cuando perdemos a alguien que tiene un significado en nuestras vidas. En estos primeros días de duelo puede que se pregunte si es "normal" o si "está haciendo el duelo de la manera correcta".

### **Tenga la seguridad de que es natural y normal sentirse así:**

- Entumecido(a)
- Aturdido(a)
- Confuso(a)
- Incrédulo(a)
- Aliviado(a)
- Calmado(a)
- Agradecido(a)
- Aceptación
- Lloroso(a)
- Fuera de control
- Enfadado(a)
- Listo(a) para seguir adelante
- Vacío(a)
- Solitario(a)
- Centrado(a) en el pasado

### **También es normal:**

- Cambios en el estado de ánimo y el nivel de energía
- Llorar en momentos inesperados
- Cambios en sus hábitos alimenticios y de sueño
- Experimentar una sensación física de pérdida o pesadez
- Centrarse en –o evitar– las tareas de "hacer las cosas"
- Desear que lo(a) toquen o estar solo(a)
- Tener dificultades para prestar atención y recordar información

### **Adaptarse a la pérdida es un proceso complejo que requiere tiempo y energía.**

Su duelo será único y dependerá de su relación con la persona fallecida.

- Acérquese a los demás
- Encuentre formas sanas y seguras de expresar sus emociones
- Sea paciente consigo mismo
- Llore cuando lo necesite
- Ría cuando pueda
- Restablezca una rutina
- Aprenda más sobre el duelo

**Llame al Hospicio Suncoast de Hillsborough al (813) 651-7300 para obtener más información [SuncoastHospiceofHillsborough.org/Grief](https://SuncoastHospiceofHillsborough.org/Grief).**