

# El Duelo: Tiempo de Reflexión

## ¿Qué aspecto tiene la sanación?

Es diferente para cada persona. Cuando busque sus propios hitos, considere estos. Han sido signos de esperanza para otros que están de duelo.

“Eché mi propia gasolina”.

“Podía hablar de él sin derrumbarme”.

“De repente me di cuenta que tenía ganas de hacer algo”.

“Aprendí a pagar las cuentas”.

“Podía concentrarme en el trabajo”.

“Pude celebrar su cumpleaños aunque lo extrañe mucho”.

“No me sentía culpable por pasarla bien”.

La adaptación de los últimos meses ofreció oportunidades para cambiar y crecer.

Tómese un momento para reflexionar sobre los progresos que ha hecho al pensar en las siguientes preguntas.

## ¿Qué decisiones ha tomado en el último mes?

---

---

---

## ¿Qué ha descubierto que es capaz de lograr?

---

---

---

## ¿Qué ha aprendido?

---

---

---

## ¿En qué ha cambiado?

---

---

---

## ¿Qué objetivos tiene para los próximos meses?

---

---

---

**Hospicio Suncoast de Hillsborough ofrece una variedad de opciones de asesoría para el duelo, incluidos grupos de apoyo y asesoría privada. Llame al (813) 651-7300 para obtener más información.**

Vea el reverso

SHHC-23-0341

# El Duelo: Su Viaje de Sanación

## Ya atravesó y sobrevivió el primer año de su pérdida.

Con frecuencia, el duelo desafía nuestro sentido del tiempo. La pérdida puede parecer que fue hace mucho tiempo, ayer mismo o totalmente exacta en el tiempo. A medida que su viaje de sanación continúa, le ofrecemos algunos recordatorios finales para apoyarlo en los meses venideros.

### Recuerde:

- Continúe su sanación con paciencia, amabilidad y compasión.
- Opte por expectativas razonables y realistas de usted mismo, al darse cuenta de que usted es el experto en sí mismo y en lo que puede hacer en cada momento, independientemente de lo que piensen los demás.
- Conecte con su apoyo espiritual (naturaleza, arte, música, lecturas inspiradoras) o con su comunidad religiosa.
- Utilice y cree rituales personales, sobre todo en días especiales (por ejemplo, plantar un árbol o brindar por un ser querido).
- Siéntase cómodo con la soledad. Puede afrontarla con actividades como pasear, dedicarse a un hobby, hacer una tarea doméstica o llamar a un amigo.
- Adopte una perspectiva de apertura; apertura a nuevas rutinas, nuevas personas o pautas en su vida cotidiana.
- Siga expresando sus emociones positiva y saludablemente (por ejemplo, escribiendo en un diario o compartiendo su historia con alguien que lo escuche atentamente).
- Acepte el humor, el juego y la risa siempre que sea posible.
- Busque y cree un nuevo sentido de propósito y significado al tender la mano a los demás.
- Cuide de sus vecinos, amigos, flores o plantas, mascotas, un niño, su casa y, lo más importante... ¡USTED MISMO!

**Hospicio Suncoast de Hillsborough ofrece una variedad de opciones de asesoría para el duelo, incluidos grupos de apoyo y asesoría privada. Llame al (813) 651-7300 para obtener más información.  
[SuncoastHospiceofHillsborough.org/Grief](http://SuncoastHospiceofHillsborough.org/Grief).**



[SuncoastHospice.org](http://SuncoastHospice.org)