



Recuerde

No se trata (ni se tratará nunca) de detener o "superar" el duelo. Eso es como detener el océano. La cuestión es encontrar formas de nadar.

A medida que pasan los meses y las "tareas pendientes" quedan atrás, es habitual preguntarse qué es lo siguiente. Puede ser abrumador pensar: ¿Qué es importante para mí en este momento? ¿Cómo voy a avanzar? Recuerde lo que ha aprendido hasta ahora:



No está solo. Busque el apoyo de las personas que se preocupan por usted.



Hay muchas reacciones ante el duelo. Era de esperar. Cuide su salud física. Busque el apoyo de su familia, sus amigos y su comunidad espiritual.



El tiempo avanza. El proceso de duelo tiene su propia cronología. Cada uno de nosotros es único. Vaya con cuidado y tenga paciencia con usted mismo. Busque ayuda cuando la necesite. Va a hacer el duelo a su manera, no hay una manera correcta o incorrecta.



El torbellino de dolor que llevamos dentro incluye una amplia gama de emociones y reacciones personales que cambian continuamente. Habrá desencadenantes inesperados que provoquen oleadas de emociones.



El duelo afecta a todas las partes de nuestro ser. Cuidese social, emocional, espiritual y físicamente. Acercarse a los demás es importante para su salud y su sanación.



Integrar la pérdida en nuestra vida es un reto y requiere tiempo y autocompasión. Reconozca su dolor. Reconectar, confiar y ser abierto puede ayudarlo a empezar a sanar.



Puede que los demás esperen que nos "recuperemos", pero las olas de dolor siguen arrastrándonos, sobre todo cuando menos lo esperamos. Utilice las estrategias que le hayan funcionado.



Cuando esté preparado, hable del futuro y de la vida después de la pérdida. Tómese tiempo para notar pequeños signos de sanación en su vida cotidiana. Tome conciencia de las cosas que lo ayudan y haga más de ellas.

"El duelo tiene dos partes. La primera es la pérdida. La segunda es rehacer la vida". — Anne Roiphe



hospiceoforange.com
845-561-6111
Bereavement Counselor x 232



Scan to learn
more about our
bereavement
services.