



Un enfoque holístico del duelo

El duelo afecta a todas las partes de nuestro ser, la intelectual, la emocional, la espiritual y la física.

“Aunque el duelo nunca termina, cambia. Es un pasaje, no un lugar. Es el precio del amor”.

Bienestar intelectual

- Lea para autoconocerse o simplemente para divertirse. Lo mejor son las lecturas cortas y fáciles.
- Tome nota de los pensamientos autocríticos y contrárréstelos con otros positivos y tranquilizadores.
- Coloque afirmaciones positivas sobre usted mismo en el espejo del baño y repítalas en voz alta cada día.
- Absténgase de proyectos intelectualmente desafiantes cuando los sentimientos sean intensos.
- Evite las decisiones precipitadas. Posponga las decisiones importantes todo lo posible.

Descargo emocional

- Hable sobre sus emociones, tantas veces como sea necesario, aunque sea con la persona que murió. Diga las ansiedades y los miedos en voz alta.
- Escriba sus sentimientos más íntimos.
- Expresarse por escrito puede ayudarlo a sanar.
- No tenga miedo de llorar; las lágrimas arrastran los restos emocionales.
- Relájese respirando lenta y profundamente. Inhale paz y calma, y exhale lentamente ansiedad y estrés.

Apoyo espiritual

- Dese cuenta de que el dolor del duelo puede cambiar la percepción de las propias creencias espirituales.
- Acepte la humanidad del dolor, que no implica debilidad espiritual.

- Utilice lecturas inspiradoras y oraciones que lo reconforten.
- Busque orientación en una persona o comunidad espiritual o de confianza.

Physical Care

- Elimine el estrés con ejercicio.
- Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia.
- Reduzca su consumo de cafeína y azúcar.
- Beba mucho líquido. Se recomiendan 8 vasos al día.
- Limite el consumo de drogas que alteran el estado de ánimo y de alcohol.
- Divida las tareas en pequeñas partes.
- Duerma, duerma la siesta, descanse y relájese varias veces al día, siempre que sea posible.

“Todas las partes de nuestro ser, la intelectual, la emocional, la espiritual y la física están entrelazadas y necesitan cuidados y nutrirse por igual”.

