

# ¿Qué necesitamos durante el luto?

## **Tiempo**

Tiempo solo y tiempo con otras personas en quien usted confíe y que lo escuchen cuando necesite hablar. Permítase sentir lo que está sintiendo y dése el tiempo que necesita para hacerlo.

## **Descanso/Relajación/Apoyo Emocional/Diversión**

Tal vez necesite hacer más de ciertas actividades que antes: baños calientes, siestas por la tarde, un viaje o una oportunidad a través de un trabajo o voluntariado para ayudar a otros lo puede ayudar a tener una sensación general de bienestar y un sentido de propósito en la vida. El luto es un proceso emocionalmente agotador por lo que usted necesita oportunidades para reponerse.

## **Seguridad**

Trate de disminuir o de encontrar ayuda con los factores estresantes de su vida. Permítase estar cerca de aquellos en quien confía. Volver a la rutina lo ayudará. Tendrá que permitirse hacer las cosas a su propio ritmo.

## **Esperanza**

Puede encontrar esperanza y consuelo en otros que hayan pasado una pérdida similar. Considere incorporarse a un grupo de apoyo para quienes han perdido un ser querido.

## **Atenciones**

Trate de permitirse aceptar las atenciones de otros a pesar de que puede resultarle incómodo o molesto. Ayudar a un amigo o pariente que también esté sufriendo la misma pérdida puede darle una sensación de cercanía.

**Si desea más información llame al (727) 467-7423 o visite [SuncoastHospice.org](http://SuncoastHospice.org).**

SUNCOAST  
**HOSPICE**  
LICENSED TO SERVE SINCE 1981



# ¿Qué necesitamos durante el luto?

## Metas

Por un tiempo, puede parecer que la vida no tiene sentido. En momentos como estos, es útil fijar pequeñas metas. Algo que esperar con deseo como jugar tenis con un amigo la semana entrante; una película mañana por la noche o un viaje el mes que viene ayuda a atravesar el tiempo en el futuro inmediato. Una regla de oro es vivir un día por vez. Al comienzo, no se sorprenda si no disfruta estas cosas como antes. Es normal. Mientras pasa el tiempo, necesitará trabajar en metas de mayor alcance para dar estructura y dirección a su vida. Puede necesitar terapia o consejería que lo ayuden con esto.

## Pequeños Placeres

Do not underestimate the healing effects of small pleasures. Sunsets, a walk in the woods or a hot fudge sundae — all are small steps toward regaining some pleasure in your life. Feeling pleasure is okay, even during your grief.

## Actividades de Rememoración

- Le pueden resultar útiles las actividades de rememoración tales como hacer un diario, crear un álbum de recuerdos, mirar fotos, escribir un poema o canción, hacer un dibujo, pintar o hacer un collage.
- Cree su propio ritual como encender una vela, leer un poema o decir una plegaria en los feriados o aniversarios.

## Estar en Contacto Con Otras Personas y/o Ofrecerse Como Voluntario Para Ayudar a Otros

Es importante estar conectado con su sistema de apoyo o comunidad. En ocasiones, permitir que otras personas lo ayuden profundiza las relaciones y la conexión con aquellos que lo aman. Los grupos de apoyo ayudan a las personas a sentirse conectados con otros que están pasando por experiencias similares. A veces ayudar a otros es una manera de devolver el sentido y la afinidad a su vida.

**Si desea más información llame al (727) 467-7423 o visite [SuncoastHospice.org](http://SuncoastHospice.org).**

SUNCOAST  
**HOSPICE**  
LICENSED TO SERVE SINCE 1981

