



Duelo: Camino Hacia la Sanación

- 1. Reconocimiento de la pérdida. Sea honesto con usted mismo sobre su duelo.**
- 2. Recuerde a su ser querido.** Vea fotos. Escriba un poema o carta de recuerdo.
- 3. Cuente su historia.** Hable con alguien que se preocupe. Escriba un diario. Envíe una nota a un amigo.
- 4. Preste atención a las conexiones espirituales.** Cuídese haciendo cosas que le brinden paz.
- 5. Adopte rituales y tradiciones familiares y esté abierto a crear nuevas.** Aférrese a lo que lo reconforte y conecte. Busque nuevas formas de conmemorar las ocasiones especiales.
- 6. Trátese amable y gentilmente.** Sea paciente con usted mismo mientras enfrenta los desafíos de cada nuevo día.
- 7. Adopte placeres simples.** Observe una puesta de sol. Dé un paseo lento. Disfrute una comida saludable.
- 8. Conozca más sobre vivir con el duelo.** Visite SuncoastHospice.org/Grief o una de las bibliotecas de préstamo de Empath Health en Clearwater, Palm Harbor o St. Petersburg.
- 9. Encuentre un buen oyente.** Únase al grupo de soporte Suncoast Hospice, contacte a amigos comprensivos o hable con un consejero de duelo de Suncoast Hospice.
- 10. Esté abierto a momentos de alegría y esperanza.** Haga algo amable por alguien más. Reconozca pequeños momentos de sanación.

Suncoast Hospice ofrece una variedad de opciones de consultoría sobre el duelo, incluyendo grupos de apoyo y consultoría privada. Llame al (727) 467-7423 para obtener más información. SuncoastHospice.org/Grief

Vea el lado posterior

Duelo: Tiempo Para la Reflexión

¿Cómo es la sanación?

Es diferente para cada persona. Tenga esto en mente mientras observa sus propios acontecimientos. Han sido señales de esperanza para otros que están atravesando por un duelo.

"Me animé a mí mismo."

"Pude hablar sobre él sin derrumbarme"

"¡De pronto me di cuenta de que realmente estaba esperando algo!"

"Aprendió cómo pagar las cuentas."

"Pude concentrarme en el trabajo."

"Pude honrar su cumpleaños a pesar de que la extraño mucho."

"No me sentí culpable de pasar un buen rato."

El ajuste durante los últimos meses ha ofrecido oportunidades para cambiar y crecer.

Tome un momento para reflexionar el avance que ha hecho pensando en las siguientes preguntas.

¿Qué decisiones ha tomado en los últimos meses?

¿Qué ha descubierto que es capaz de lograr?

¿Qué ha aprendido?

¿Cómo ha cambiado?

¿Qué metas tiene para los próximos meses?

Suncoast Hospice ofrece una variedad de opciones de asesoramiento para el duelo incluyendo grupos de apoyo y asesoramiento privado. Llame al (727) 467-7423 para obtener más información.