



Duelo: Los Primeros Meses

¿Cómo está?

A medida que pasan los meses puede sentir que otras personas han regresado a sus vidas "normales" mientras la suya ha cambiado dramáticamente.

Recuerde: Es normal, natural y esperado que el duelo afecte su vida de muchas formas.

¿Qué cambios ha notado físicamente?

Las reacciones físicas al duelo pueden incluir la falta de energía, fatiga, un sentido de pesadez y cambios en el apetito y el sueño.

Podría ayudar:

- Consultar a su doctor
- Descansar cuando pueda
- Ejercitarse
- Comer alimentos saludables
- Limitar el consumo de cafeína después del medio día

¿Cómo afecta el duelo su pensamiento?

Mucha gente describe sentirse más dispersas que comúnmente o como si estuvieran en una niebla. Es normal sentirse distraído, tener dificultad para concentrarse y experimentar pensamientos acelerados y el olvido. Puede notar que tiene dificultad para leer, priorizar y tomar decisiones.

Podría ayudar:

- Hacer listas y mantenerlas en un lugar designado
- Enfocarse en respirar lento y profundamente
- Escribir notas para usted mismo
- Mantener citas y recordatorios importantes en un calendario diario

¿Cómo se siente emocionalmente?

La pérdida puede ser una experiencia abrumadora. Podría estar experimentando un amplio rango de emociones.

Podría ayudar:

- Escribir un diario
- Hablar con un amigo que sea un buen oyente
- Tener un tiempo tranquilo
- Tomar una caminata o ejercitarse

Consulte el otro lado

Duelo: Los Primeros Meses

¿Cómo está afectando el duelo su sentido de propósito o significado en la vida?

El duelo puede llevarnos a hacernos preguntas espirituales sobre lo que realmente importa y lo que realmente creemos.

Podría ayudar:

- Hablar con alguien cuyos valores respete
- Practicar rituales que sean reconfortantes
- Reconocer que es momento de búsqueda y aprendizaje
- Explorar fuentes de apoyo espiritual
- contactar a una comunidad de fe

¿Cómo le está afectando el duelo socialmente?

¿Han cambiado en los últimos meses sus sentimientos sobre estar solo o participar en actividades sociales que alguna vez disfrutó? Podría haber notado que no solo se siente diferente sino que otros actúan de manera diferente alrededor de usted. La familia, compañeros de trabajo y los miembros de la familia pueden evitar hablar sobre la persona que ha fallecido e inclusive evitar preguntar cómo se encuentra porque no quieren molestarlo. Si bien sus intenciones son buenas, esto puede dejarlo sintiéndose más aislado y solo.

Podría ayudar:

- Buscar a amigos, vecinos, compañeros de trabajo y parientes que estén abiertos a escuchar y apoyar
- Romper el hielo para que otros hablen comenzando con "Recuerdas cuando..." o "Extraño hablar con él. ¿Qué crees que diría ella de...?"
- Darse tiempo para ajustarse a nuevos roles
- Equilibrar el tiempo solo con oportunidades para estar cerca de personas que se preocupan

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.



SuncoastHospice.org/Grief