

## ¿Cuándo Terminar el Duelo?

Muchas personas en duelo preguntan: *¿Cuándo se terminara mi duelo? “¿No es tiempo de que se me pase esto?” “¿Cuánto tiempo va a dura esto?”*

### **La mayoría de nosotros no sabemos que esperar cuando estamos en duelo**

Semanas y meses después de la muerte de nuestro ser querido, nos asombramos de la intensidad de dolor que seguimos sintiendo. Tal vez nos sentimos avergonzados que *todavía* me siento así y nos preguntamos porque sigue habiendo tanto enfoque en mi duelo.

Desafortunadamente las implicaciones de la sociedad de que uno “simplemente debe seguir adelante” o que se nos “tiene que pasar” no nos ayudan. Comentarios de otros preguntando, “*¿Por qué sigues tan triste?*” o “*Ya es tiempo de que se te pase*” nos pone a pensar que tal vez estamos en lo mal al sentir lo que estamos sintiendo o que nos está tomando demasiado tiempo.

### **Duelo- la corriente de la marea**

Aquí en OUR HOUSE, no esperamos que nadie de repente “termine” su proceso de duelo. Más bien sabemos que el duelo es un proceso de toda la vida, flujo como es el proceso de ascenso lento y continuo de las aguas. Mientras que su dolor y pena no siempre va ser cruda y constante como lo es al inicio, abra ocasiones en su vida que si lo serán. Debe cuidar de sí mismo, platicar con personas de confianza y sentir los sentimientos que le vienen. Dese la oportunidad de llorar y reír, y reconozca el dolor y los momentos de felicidad y tenga fe de que usted se está sanando.

### **Su corazón no tiene horario**

No hay un tiempo mágico de cuando se termina el duelo. Y apresurándolo no cambiara nada. Sin embargo, se puede decir que al pasar aproximadamente dos meses el dolor y la pena de la muerte empieza a pasar. Es muy común que uno se sienta como si estuviese en una burbuja y que todo se viera como en un sueño. Justo cuando uno piensa que ya se está sintiendo mejor, es sorprendente sentir el dolor y la pena.

Cuando se acerca el aniversario de la muerte de su ser querido inconscientemente se recordaran los días anteriores y después de la muerte de su ser querido y es normal tener emociones encontradas. Por lo que debes considerar pasar tiempo con la familia y amistades, igual dándose tiempo privado para usted. Unos años se le harán más fáciles que otros. Sea consciente de sus necesidades y cuídese así mismo. Es bueno planificar para cuando llegue el día del aniversario, y tener un plan alternativo para que pueda tener flexibilidad.

### **Acontecimientos Importantes**

Conforme vaya pasando el tiempo y se encuentre con acontecimientos importantes o nuevos, tal vez sienta significativamente extrañar a su ser querido; ya sea en su calendario personal o calendario de la vida. Tome tiempo para pensar y planificar como va a pasar esos días especiales, que modificaciones va hacer, seguirá las mismas tradiciones? Tal vez hay nuevas tradiciones que tendrán significativo especial.

Sobre el curso del tiempo surgirán momentos significantes en su vida de cual usted tal vez añore más la presencia del ser querido que murió, y sentirá ganas de poder compartir ese momento con esa persona y contarle lo que pasa en su vida. Identificando una manera de incluir la memoria de esa persona en cuando surjan acontecimientos en su vida le ayudara a mantener una conexión saludable con la persona que murió.

## **El Duelo es un proceso**

Aquí están algunas expectativas realistas del proceso del duelo conforme pasa el tiempo:

- El proceso de sanación toma tiempo. Aunque el dolor sea intenso y se presenta todo a la vez, con el tiempo el dolor se reduce
- Encontrar alivio al expresarse, aun en meses y años después de la muerte de su ser querido
- No es posible encontrar alivio solo, busque apoyo
- La amistad y comprensión de los miembros de un grupo de apoyo le ayudara a normalizar sus sentimientos
- El mantener las memoria y honrar al ser querido que murió le ayudara a mantener una conexión con su persona
- Llegara el tiempo cuando usted pase una hora, un días, o una semana sin llorar
- Las olas de sentimientos encontrados que le vienen a uno, con el tiempo serán menos fuertes y el tiempo entre ellas se reducirá
- Podrá platicar de su ser querido sin sentir una ola de emociones encontradas
- Se encontrar riendo y disfrutando el tiempo
- Se encontrar sonriéndose a sí mismo de las memoria tiernas
- Sentirás ganas de pasar tiempo social con otros
- De nuevo le encontrar placer a las actividades que antes disfrutaba
- Desarrollaras nuevos interés
- Usted empezará a ver y sentir la posibilidad de la esperanza y le encontraras razón a la vida.

**www.OurHouse-Grief.org**  
**West LA: 310-473-1511 | Woodland Hills: 818-222-3344**