



## 10 Maneras de Enfrentar el Duelo después de la Muerte de un ser Querido

### 1. Dese tiempo

Deje que su corazón y no su cabeza determine sus sentimientos. El duelo es único y todos encontramos alivio de una manera individual y personal.

### 2. Comparta sus pensamientos

Dese tiempo de sentir y pensar las emociones cuando las sienta. Platique de sus sentimientos con alguien de confianza.

### 3. Cuide de sí mismo

Descanse, haga ejercicio, coma alimentos saludables, etc., el duelo lo puede dejar físicamente agotado. Es importante cuidar de sí mismo y darse la fortaleza que necesita para seguir adelante.

### 4. Escriba en un diario

Sea espontáneo. Escriba lo que se le venga a la mente. Expresé su enojo, tristezas, y memorias. Pregúntese a sí mismo: *¿Qué reconozco de mi duelo hoy? ¿Qué se me ha hecho más fácil, que sigue siendo difícil? ¿Qué reacciones han tenido otros de mi duelo? ¿Qué me gustaría que supiera mi ser querido?* Escribiendo en un diario podría ayudar a minimizar el dolor.

### 5. Escríble una carta a la persona que murió

Esta es una oportunidad que tiene para decirle a su ser querido cuánto lo quiere, lo extraña, o tal vez decirle del coraje y/o la tristeza que siente. Tal vez no tuvo la oportunidad de despedirse de la persona que murió o de sanar alguna herida entre ustedes, ya que siempre pensaba que le sobraba tiempo.

### 6. Recuerde las memorias y el tiempo que vivió con la persona que murió

Los recuerdos le pueden ayudar a mantener una conexión con la persona que murió. Tal vez, usando un artículo de ropa/joya de esa persona le ayude a aliviar parte de su duelo y sentirse cerca a él/ella. Puede poner retratos y/o recuerdos en una cajita de memorias o en un álbum de fotos. Recuerde, si las memorias le causan dolor o tristeza, es normal guardarlas y sacarlas cuando sea el tiempo correcto.

### 7. Llorar

El llanto es solo una forma de expresar el duelo. Como dice el dicho, "Lo que el jabón hace para el cuerpo, las lágrimas hacen para el alma". Las lágrimas no son un signo de debilidad. Si siente ganas de llorar, deje que caigan las lágrimas.

### 8. Comparta sus memorias

Compartiendo sus memorias con otros le puede ayudar a mantener una conexión con la persona que murió. Contando las historias y recordando a la persona que murió le ayuda a incluir a esa persona en su vida diaria.

### 9. Busque apoyo

El duelo puede ser aislante. Busque apoyo, ya sea platicando con alguien individualmente o en un grupo de apoyo al duelo. Encuentre a personas que sepan cómo escuchar y personas que como usted comparten el duelo por un ser querido, esto le puede ayudar a normalizar la multitud de sentimientos encontrados que siente.

### 10. Sea realista con usted mismo

Podrán ser 5 días, 5 meses, 5 años o más tiempo desde que su ser querido murió, no se sorprenda que aún sienta momentos de duelo intenso. Con el tiempo estos momentos le ayudarán a procesar su duelo. Sea sensible y paciente con usted mismo y siga su camino hacia una vida llena de propósitos.

**[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)  
West LA: 310-473-1511 | Woodland Hills: 818-222-3344**