



## ¿Cuándo Termina el Duelo?

**Muchas personas experimentando el duelo preguntan:** “¿Cuándo se terminará mi duelo?” “¿No es tiempo de que se me pase?” “¿Cuánto tiempo va a durar?”

### **La mayoría de nosotros no sabemos qué esperar cuando estamos en duelo y nos preguntaremos ¿cuándo termina el duelo?**

Semanas y meses después de una muerte, muchas veces las personas en duelo se sienten desconcertadas por el hecho de que su dolor continúa con tal intensidad. A veces se sienten avergonzados de que todavía se están enfocando tanto en su duelo. Las expectativas de la sociedad de que uno “debería haberlo superado” y “debe seguir adelante” no ayudan. Los comentarios de la gente como “¿Por qué todavía sigues tan triste?” o “Ya es tiempo de que lo superes” nos hacen pensar en que tal vez estamos mal al sentir lo que estamos sintiendo y que nos está tomando demasiado tiempo.

### **El Duelo Es Como La Corriente De La Marea, Va y Viene**

En OUR HOUSE, no esperamos que alguien “termine” su proceso de duelo en algún tiempo definido. Más bien sabemos que el duelo es un proceso de toda la vida, con altas y bajas. Mientras que su dolor no siempre va a ser severo y constante y le hará sentir que se acerca el final de su duelo, podrá haber ocasiones en su vida en donde su duelo será bastante intenso por lo que tendrá que cuidarse a sí mismo muy bien. Platique con personas de confianza, sienta sus sentimientos y sea amable consigo mismo. Dese permiso de llorar y reír, de recordar la alegría y reconocer el dolor y confíe en que el alivio está sucediendo aunque no lo parezca.

### **El Corazón No Conoce el Tiempo**

No existe un tiempo mágico en el que su duelo cambiará. Y no ayudará apresurarlo. Sin embargo, se puede predecir que después de que hayan pasado aproximadamente dos meses, encontrará que probablemente se encuentre usted empezando a salir del shock y del entumecimiento emocional que lo ha rodeado desde que ocurrió la muerte. Es común escuchar a la gente decir que se sienten como que han estado viviendo en una burbuja, y que la vida parece surreal.

Justo cuando usted piensa que ya debería empezar a sentirse significativamente mejor, puede ser sorprendente descubrir que sin la anestesia de la naturaleza, el dolor de enfrentar la realidad de la muerte se intensifica.

Conforme se acerca el aniversario de la muerte de su ser querido podrá sentir que está volviendo a vivir en su mente todo lo que pasó en esas fechas del año anterior. Aunque no esté consciente de la fecha, podrá encontrar que tiene reacciones emocionales. Algunos años serán más fáciles y otros serán más intensos. Sea amable consigo mismo. Considere pasar un tiempo con familiares o amigos al igual que permitirse algo de tiempo privado para usted. Hacer un plan con un plan alternativo le dará la flexibilidad para ver cómo se siente cuando llegue el día.

### **Acontecimientos Importantes En El Duelo**

Podrá extrañar especialmente a su ser querido cuando se encuentre con acontecimientos importantes “nuevos” ya sea en su calendario personal, o en el calendario “regular”. Piense por

adelantado en cómo pasará esos días y qué tradiciones mantendrá, modificará o no hará este año. Quizás haya nuevas tradiciones que le gustaría crear que pudieran tener un significado especial para usted ahora.

A lo largo de su vida habrá momentos significativos en donde usted añore que la persona que murió esté con usted o que sepa lo que está pasando en su mundo. Encontrar una manera de incluir el recuerdo de esa persona de alguna manera significativa mientras ocurren estos acontecimientos importantes le ayudará a mantener una conexión sana con aquéllos que han muerto.

## **El Duelo es un Proceso**

### **A continuación algunas expectativas realistas de su duelo conforme pasa el tiempo:**

- El proceso de alivio toma tiempo. Aunque el dolor del duelo muchas veces sea intenso y se presente todo a la vez, con el tiempo el dolor se reduce.
- Usted encontrará alivio al expresar sus sentimientos, aunque sea después de muchos meses y años después de la muerte de su ser querido.
- Usted no puede pasar por esto solo, busque apoyo.
- La amistad y comprensión de los miembros de un grupo de apoyo le ayudará a normalizar sus sentimientos.
- Le ayudará continuar honrando y manteniendo una conexión amorosa con el recuerdo de la persona que murió.
- Llegará un momento cuando usted pasará una hora, un día, o una semana sin llorar.
- Las olas de emociones que sentirá, con el tiempo serán menos intensas y su duración disminuirá gradualmente.
- Podrá platicar de su ser querido sin sentir una tristeza abrumadora.
- Se encontrará riendo y disfrutando.
- Podrá sonreír cuando piense en recuerdos tiernos.
- Encontrará que querrá pasar tiempo con otras personas.
- Empezará de nuevo a participar en actividades que le dieron placer en el pasado.
- Desarrollará nuevos intereses.
- Usted empezará a ver y a sentir la posibilidad y esperanza de una vida significativa por delante.

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