

Cuando un Amigo Muere

Lo inimaginable ha sucedido. Usted recibió la noticia de que su querido amigo murió. Su corazón y cuerpo podrán experimentar alternadamente un dolor inimaginable y un sentido de shock y entumecimiento. Su cabeza podrá estar dando vueltas con pensamientos, recuerdos, y cosas que usted hubiera deseado haberle dicho una última vez. De la manera en que usted esté experimentando su dolor, sea bueno consigo mismo.

Muchos piensan que el dolor se limita a la familia, y por lo tanto a menudo los amigos que también están doliendo son pasados por alto. Todos tienen el derecho de sentir el duelo. Quizás usted se sintió más cercano a su amigo que a miembros de su propia familia. Mientras que rodearse de otras personas le puede traer un sentido de consuelo, podrá haber momentos en que usted preferirá estar solo con sus sentimientos y recuerdos.

Al comenzar su camino al duelo...

- Recuerde que su duelo es único y personal. Tómese el tiempo para honrar sus sentimientos y recuerdos.
- Hágalos saber lo que necesita a las personas a su alrededor durante este tiempo difícil.
- Podrá encontrarse queriendo llamar por teléfono a su amigo o enviarle un mensaje de texto. Es común extrañarlo durante momentos especiales que ustedes hubieran compartido juntos o cuando anhela informarle de algún logro nuevo suyo.
- Durante su día se podrán dar olas de tristeza, de soñar despierto, dificultad en concentrarse, y sentirse agotado.
- Podrán cambiar sus patrones de apetito y de sueño.
- La gente a su alrededor podrá tener dificultad en comprender la profundidad de su dolor y querrán que vuelva a ser “el mismo de antes” rápidamente. Tómese todo el tiempo que necesite para volver a hacer las cosas de la misma manera, o de una manera completamente distinta si eso le trae mayor consuelo.

Mientras continúa su camino en el duelo...

- Mientras que el dolor intenso que usted siente al principio disminuye, el dolor puede reactivarse en los momentos más sorprendentes. Con el paso de los años y cuando se atraviesen acontecimientos importantes, usted podrá experimentar una intensidad de muchos diversos sentimientos nuevamente.
- Mantenga un sentimiento de conexión con su querido amigo mirando fotografías y recordando momentos que compartieron juntos.
- Visite lugares que ambos amaron y disfrutaron juntos.
- Mantener contacto con los miembros de la familia de su amigo le puede dar consuelo continuo.
- Cree maneras de continuar su legado o valores.

Mientras aprecia la memoria de su amigo y el significado de su amistad, la conexión que compartieron podrá tener un lugar especial para siempre en su corazón y pensamientos.