

# Sugerencias Para Ayudarse en su Duelo



1. Tomo las cosas lentamente. No se apresure demasiado, su cuerpo necesita energía para su reparación.
2. No asuma nuevas responsabilidades de inmediato. No se extienda demasiado.
3. Acepte ayuda y apoyo cuando se le ofrezca.
4. Pida ayuda. Su familia y amigos no pueden leer su mente para saber que necesita.
5. Encuentre a alguien que se preocupa, entiende, y con quien, pueda hablar libremente. Es normal necesitar consuelo.
6. Busque la compañía de otros. Invite a un pariente / amigo a cenar.
7. Sea paciente consigo mismo. El duelo lleva tiempo.
8. Apóyese durante su duelo. No hay forma de evadirlo. Deje que el proceso de curación siga su curso.
9. A través de este período emocional, es normal sentirse deprimido. Llorar le hará sentir mejor.
10. Si los domingos, las fiestas, etc., son tiempos especialmente difíciles, programe actividades que encuentre particularmente reconfortantes.
11. Trate de descansar adecuadamente. Trate de ir a la cama más temprano. Evite la cafeína en el café, el té y las colas.
12. Una buena nutrición es importante para ayudar al proceso de curación.
13. Mantenga un diario. Es muy buena manera de entender lo que está sintiendo / pensando. Esperemos que cuando vuelva a leerlo más tarde verá que está mejorando.
14. Hay muchos libros útiles sobre el duelo. Si entiende su dolor, será un poco más fácil de salir adelante.
15. El ejercicio moderado, incluso caminar, ayuda.
16. Trate de pasar tiempo agradable con la familia y amigos. No se sienta culpable si se lo pasa bien.
17. Es normal estar enojado. Tal vez se sienta enojado consigo mismo, con Dios, con la persona que murió, con otros, o simplemente se siente enojado en general. No empuje el sentimiento hacia abajo. Déjelo salir (golpear una almohada, gritar, hacer ejercicio, golpear una bolsa de boxeo, etc).
18. El dolor toma TIEMPO. Viene y va.
19. Haga las cosas un poco diferente, pero intente no hacer muchos cambios. Esto suena como una contradicción, pero no lo es.
20. Planifique nuevos intereses: únase a un grupo de meetup.com, lea una novela, tome una clase, aprenda y haga algo nuevo. Redescubra antiguos intereses, actividades y amigos.
21. Planifique cosas a las que puede mirar hacia adelante: un viaje, una visita y un almuerzo con un amigo especial. Empezar ahora a construir recuerdos hoy para mañana.
22. Encuentre citas / carteles que sean útiles para usted y pongalos donde pueda verlos.
23. Trate de orar/hablar con la persona que ha muerto.
24. Otras ideas: tome un baño caliente y relajante, tome el sol, trate de ser bueno consigo mismo.
25. Haga algo por alguien más. De horas de voluntario o unase a un Grupo de Apoyo. Ayudar a los demás hace mucho para aliviar el dolor de uno mismo.
26. Está determinado a sanar su duelo.
27. Recuerde, usted se sentirá mejor. Aferrese a la ESPERANZA. Algunos días parecen el peor, pero mejores días volverán. Desarrollará un renovado sentido de vida eventualmente.
28. Llame a Hospice of Santa Barbara para explorar mas formas de apoyo.