



Duelo por un fallecimiento

El duelo es natural y afecta al cuerpo y a la mente. Las personas pueden sentirse o actuar de manera diferente, y eso es normal.

El duelo no es sencillo: los sentimientos cambian con el tiempo. Puede llevar meses o años adaptarse a la pérdida de un miembro de la familia. Pasar tiempo con amigos y familiares puede ayudar. Si el dolor es demasiado intenso, hable con un experto en salud mental o únase a un grupo de apoyo.

Respuestas físicas al duelo:

Pensamientos. Es posible que se sienta confundido, olvidadizo o que tenga dificultades para realizar tareas sencillas. Sea paciente consigo mismo.

Emociones. Los sentimientos intensos son normales y, por lo general, se alivian con el tiempo.

Comportamientos. Es posible que no se sienta usted mismo, lo cual es parte del proceso de afrontamiento.

El duelo por la pérdida de un familiar es diferente para cada persona. Estos métodos para afrontar la pérdida pueden ser útiles:

Hable sobre ello. Comparta sus sentimientos con otras personas. Hablar puede ser terapéutico.

Permítase sentir. La tristeza, la ira, la frustración e incluso el alivio son sentimientos normales.

Cuide de su persona. Coma, duerma, báñese y haga ejercicio. El cuidado personal básico es fundamental.

Prepárese para las ocasiones especiales por primera vez después de un fallecimiento. Los cumpleaños, los aniversarios y los feriados traen muchos sentimientos. Honre a su familiar compartiendo recuerdos o tradiciones.

Busque ayuda. Si sus sentimientos son muy intensos durante mucho tiempo, un experto en salud mental puede ayudarle.