

Entender el proceso de duelo y luto

El duelo y el luto son procesos; no son estados o eventos singulares. Por definición, el duelo y el luto requieren tiempo y esfuerzo para resolverse (sanar). Para sanar, es sumamente importante que sus expectativas cambien de superar la pérdida y/o volver a la normalidad a aprender a vivir su vida modificada y adaptarse a una nueva normalidad.

Expectativas saludables para usted mismo ante el duelo y el luto

- Su sanación va a llevar más tiempo que lo que la mayoría de las personas creen.
- Su sanación requerirá más energía que la que haya imaginado jamás.
- Su duelo y luto implicarán muchos cambios.
- Su duelo y luto se manifestarán en todos los ámbitos de su vida: psicológico, social, físico y espiritual.
- La manera en que usted perciba su pérdida moldeará su proceso de duelo y luto.
- Usted hará el duelo por lo que ya ha perdido (no sólo la persona que falleció) y por lo que podrá haber perdido en el futuro: sueños y esperanzas.
- Podrá experimentar "estallidos de dolor" o aumentos de dolor que pueden aparecer en forma repentina y sin advertencia.
- Podrá descubrir que ciertas fechas, eventos, lugares o alguna canción hacen surgir esas sensaciones de dolor.

Para más información llame al (727) 467-7423 o visite SuncoastHospice.org

SUNCOAST
HOSPICE

