

El Luto: Las Primeras Semanas

Las primeras semanas luego de un fallecimiento traen muchos cambios y un amplio rango de reacciones.

La palabra "luto" se utiliza para describir los sentimientos que experimentamos cuando perdemos a alguien significativo en nuestras vidas. En estos primeros días del luto, usted puede preguntarse si usted es "normal" o si está "llevando el luto de manera correcta".

Por favor, tenga certeza de que es natural y normal sentirse:

- Insensibilizado
- Aturdido
- Confundido
- Incrédulo
- Aliviado
- Calmado
- Agradecido
- En aceptación
- Temeroso
- Sin control
- Listo para seguir adelante
- Enojado
- Vacío
- Solo
- Centrado en el pasado

También es normal:

- Presentar cambios en el humor y en los niveles de energía
- Llorar en momentos inesperados
- Presentar cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Experimentar una sensación física de pérdida o pesadez
- Centrarse en – o evitar – las tareas de "terminar las cosas"
- Anhelar que lo toquen o el estar solo
- Tener dificultad para prestar atención y recordar información

Ajustarse a una pérdida es un proceso complejo que toma tiempo y energía.

Usted llevará su luto a su manera, con base en la relación con la persona que ha fallecido.

- Comuníquese con los demás
- Encuentre formas saludables y seguras de expresar sus emociones
- Sea paciente con usted mismo
- Llore cuando lo necesite
- Ría cuando pueda
- Reestablezca una rutina
- Aprenda más sobre el luto

Llame a Suncoast Hospice al (727) 467-7423 para recibir más información.

SuncoastHospice.org

Licencia para servir ya que 1981



Acreditado por el Joint Commission