

Cada uno tiene una travesía individual por el duelo. A medida que usted avanza a través de estos primeros meses, puede sentir que está en una montaña rusa emocional. Suncoast Hospice aún está aquí para usted. Incluimos alguna información sobre la pérdida y el duelo. Lo instamos a que considere participar en nuestros diferentes servicios de apoyo al duelo. **Por favor no dude en contactar a su equipo de Suncoast Hospice al (727) 467-7423, para manifestar cualquier pregunta o inquietud que tenga.** Estamos aquí para ayudar.

El Luto: Los Primeros Meses

¿Cómo Está?

A medida que pasan los meses, usted puede sentir que las demás personas han regresado a sus vidas "normales" mientras que la suya ha cambiado dramáticamente.

Recuerde: Es normal, natural, y se espera que el luto afecte su vida de muchas maneras.

¿Qué Cambios ha Notado Físicamente?

Las reacciones físicas en el luto pueden incluir una falta de energía, fatiga, una sensación de pesadez, y cambios en el apetito y el sueño.

Puede Ayudarlo:

- Visitar a su doctor
- Comer alimentos saludables
- Descansar cuando pueda
- Limitar el consumo de cafeína luego del medio día.
- Ejercitarse

¿Cómo Está el Luto Afectando Sus Pensamientos?

Muchas personas describen sentirse más desconcentrados de lo usual, o como si estuviesen en una niebla. Es normal sentirse distraído, tener dificultad para concentrarse, y experimentar pensamientos fugaces y que se olviden las cosas. También puede notar que tiene dificultad para leer, priorizar y tomar decisiones.

Puede Ayudarlo:

- Hacer listas y mantenerlas en un lugar designado
- Centrarse en respirar profunda y lentamente
- Escribase notas a usted mismo
- Mantenga las citas y recordatorios importantes en un calendario diariamente

¿Cómo Se Siente Emocionalmente?

El duelo puede ser una experiencia abrumadora. Puede estar experimentando una amplia variedad de emociones.

Puede Ayudarlo

- Escribir en un diario
- Tener tiempo a solas
- Hablar con un amigo que sea bueno escuchando
- Dar una caminata o ejercitarse

¿Cómo Está Afectando el Luto Su Sentido del Propósito o Significado de la Vida?

El luto puede llevarnos a hacernos preguntas espirituales sobre lo que verdaderamente importa y en lo que realmente creemos.

El Luto: Los Primeros Meses

Puede Ayudarlo:

- Hablar con alguien cuyos valores usted respete
- Practique rituales que sean reconfortantes para usted
- Reconozca que este es un momento de búsqueda y aprendizaje
- Explore fuentes de apoyo espiritual
- Involúcrese en una comunidad de fe

¿Cómo lo Está Afectando el Luto Socialmente?

¿El sentirse solo o el interés en hacer parte de actividades sociales que disfrutaba han cambiado en los últimos meses? Puede haber notado que no solo se siente diferente, sino que los demás actúan diferente a su alrededor. Los amigos, compañeros de trabajo y familiares pueden evitar hablarle de la persona que ha fallecido, e incluso evitar preguntarle cómo está usted porque no quieren incomodarlo. Si bien sus intenciones son buenas, esto puede dejarlo sintiéndose más aislado y solo.

Puede Ayudarlo

- Buscar a algún amigo, vecino, compañero de trabajo o pariente que esté abierto a escucharlo y a servirle de apoyo
- Rompa el hielo para hablar con los demás empezando con "recuerdas cuando...", o "extraño hablar sobre él. ¿Qué crees que diría sobre...?"
- Dese tiempo para ajustarse a los nuevos roles
- Logre un equilibrio entre el tiempo a solas y las oportunidades de estar con otras personas

Por favor llame al **(727) 467-7423** para recibir más información sobre cómo vivir con el luto y la pérdida. Considere unirse a un grupo de apoyo de luto, o hablar con un terapeuta. Estamos aquí para usted.

SuncoastHospice.org

Licencia para servir ya que 1981



Acreditado por el Joint Commission