

En nombre de Suncoast Hospice y Empath Health, le expresamos toda nuestra solidaridad por su pérdida. Queremos que sepa que estamos disponibles para ayudarle mientras se adapta a los cambios que ocurren en su vida.

A lo largo del primer año después de una pérdida, usted puede experimentar diferentes sentimientos que evolucionarán con el tiempo. Puede encontrar documentos informativos que se enfocan en estas diferentes etapas en SuncoastHospice.org/Grief-Support para los intervalos de 2 semanas, 2 meses, 5 meses, 8 meses y 12 meses después del fallecimiento de su ser querido. Suncoast Hospice cuenta con una variedad de recursos que usted puede utilizar por sí mismo si así lo decide o puede contactarnos para opciones de terapia individual o terapia de duelo. Ofrecemos los siguientes medios de apoyo en los que usted puede optar por participar o que puede utilizar:

- Servicios conmemorativos comunitarios
- Bibliotecas comunitarias en nuestros centros de servicio de Palm Harbor, Clearwater o San Petersburgo
- Terapia individual o grupal

Por favor llámenos para más información al (727) 467-7423.

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