

El duelo es un proceso de aprender a sanar y a crecer después de perder a alguien que es importante para usted. Sanar se caracteriza por recordar, no por olvidar. **Tenga paciencia con usted mismo. Este proceso toma tiempo y energía.**

Por favor recuerde que estamos aquí si nos necesita. Lo invitamos a conocer más acerca de la variedad de servicios ofrecidos por Suncoast Hospice.

Llame a Suncoast Hospice al (727) 467-7423 en cualquier momento.

El luto: Un sendero hacia la sanación

1. **Reconozca la pérdida.** Sea honesto consigo mismo y sobre su luto.
2. **Recuerde a su ser querido.** Repase fotos. Escriba un poema o una carta de recuerdo.
3. **Cuente su historia.** Hable con alguien que empatice. Escriba en un diario. Envíele una nota a un amigo.
4. **Asista a las conexiones espirituales.** Nútrase haciendo cosas que le traigan paz.
5. **Adopte los rituales y tradiciones familiares, y esté abierto a crear nuevos.** Retenga lo que lo reconforte y lo conecte. Busque nuevas maneras de marcar las ocasiones especiales.
6. **Trátese amable y gentilmente.** Sea paciente con usted mismo a medida que se enfrenta a los desafíos de cada nuevo día.
7. **Disfrute de los placeres simples.** Contemple un atardecer. Tome una caminata lenta. Disfrute de una comida sana.
8. **Aprenda más sobre cómo vivir con el luto.** Visite EmpathHealth.org o una de nuestras Librerías de Préstamo de Empath Health en Clearwater, Palm Harbor o St. Petersburg.
9. **Encuentre a alguien que sea bueno para escuchar.** Únase a un grupo de apoyo de Suncoast Hospice, comuníquese con amigos que entiendan o hable con un terapeuta para el luto de Suncoast Hospice.
10. **Esté abierto a los momentos de gozo y esperanza.** Haga algo considerado por alguien más. Reconozca los pequeños momentos de sanación.

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

SuncoastHospice.org