

A medida que termina este año de duelo, usted puede encontrarse reflexionando acerca del pasado y a la vez mirando hacia el futuro. Mientras continúa adaptándose a los cambios en su vida, sepa que hay apoyo disponible para usted y sus seres queridos a través de Servicios de duelo en Empath Health.

Por medio de su experiencia con la enfermedad y el dolor, es probable que usted haya aprendido algunas lecciones que podrían hacer la diferencia para otras personas. Cada día, los voluntarios juegan un papel vital en el apoyo a nuestros vecinos que viven con enfermedades graves, con el cuidado de sus seres queridos y con el duelo. Para mayor información acerca de apoyo al duelo o cómo servir como voluntario, por favor llame al **(727) 467-7423**. Estamos aquí para usted.

# El Luto: Un Momento de Reflexión

## ¿Cómo es la sanación?

Es diferente para cada quien. A medida que usted busca sus propias metas, mantenga esto en mente. Estas han sido señales de esperanza para otros en luto.

**“Puse la gasolina yo solo.”**

**“De repente me di cuenta de que estaba a la expectativa de algo!”**

**“Me pude concentrar en el trabajo.”**

**“No me sentí culpable por pasarla bien.”**

**“Pude hablar sobre él sin desmoronarme.”**

**“Aprendí a pagar mis facturas.”**

**“Pude honrar su cumpleaños, aunque la extraño muchísimo.”**

Ajustarse a lo largo de los últimos meses ha ofrecido oportunidades para cambiar y crecer.

Tómese un momento para reflexionar sobre el progreso que ha hecho pensando en las siguientes preguntas.

¿Qué decisiones ha tomado en los últimos meses? \_\_\_\_\_

¿Qué ha descubierto que es capaz de lograr? \_\_\_\_\_

¿Qué ha aprendido? \_\_\_\_\_

¿Cómo ha cambiado? \_\_\_\_\_

¿Qué metas tiene para los meses que vienen? \_\_\_\_\_

Suncoast Hospice ofrece una variedad de opciones de terapia para el luto, incluyendo grupos de apoyo y terapias privadas. Llame al (727) 467-7423 para recibir más información.

**SuncoastHospice.org**

Licencia para servir ya que 1981



Acreditado por el Joint Commission