

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