



Duelo: Las Primeras Semanas

Las primeras semanas después de un fallecimiento traen muchos cambios y un amplio rango de reacciones.

La palabra "duelo" se usa para describir los sentimientos que experimentamos cuando perdemos a alguien que tiene significado en nuestras vidas. En estos primeros días de duelo es posible que se pregunte si es "normal" o "su aflicción es pertinente."

Tenga la seguridad de que es natural y normal sentirse:

- Entumecido
- Aliviado
- Emotivo
- Vacío
- Atónito
- Tranquilo
- Fuera de control
- Solo
- Confundido
- Agradecido
- Enojado
- Enfocado en el pasado
- Increíble
- Compresivo
- Listo para continuar

También es normal:

- Tener cambios de humos y en el nivel de energía
- Llorar en momentos inesperados
- Tener cambios en sus hábitos de alimentación y sueño
- Experimentar un sentido físico de pérdida o pesadez
- Enfocarse – o evitar – las tareas de "hacer las cosas"
- Anhelar ser tocado o estar solo
- Tener dificultad para prestar atención y recordar información

Adaptarse a la pérdida es un proceso complejo que toma tiempo y energía.

Se lamentará en su propia manera única, con base en su relación con la persona que ha fallecido.

- Comuníquese con otros
- Encuentre formas seguras y saludables para expresar sus emociones
- Sea paciente consigo mismo
- Llore cuando lo necesite
- Ría cuando pueda
- Reestablezca una rutina
- Conozca sobre su duelo

Suncoast Hospice ofrece una variedad de opciones de asesoramiento para el duelo incluyendo grupos de apoyo y asesoramiento privado. Llame al (727) 467-7423 para obtener más información.



SuncoastHospice.org/Grief