



Duelo: Su Camino Hacia la Sanación

Ha atravesado y sobrevivido al primer año de su pérdida.

La pena a menudo desafía nuestro sentido del tiempo para que parezca que la pérdida fue hace mucho tiempo, justo ayer o totalmente preciso con el tiempo. En tanto su camino continúa, ofrecemos algunos recordatorios finales para apoyarlo en los siguientes meses.

Recuerde:

- Busque una combinación de descanso, reflexión, ejercicio, alimentación saludable y recreación.
- Continúe con paciencia, amabilidad y compasión con su sanación
- Elija expectativas razonables y realistas de sí mismo, dándose cuenta de que es un gran conocedor de sí mismo y lo que puede hacer en todo momento – no importa lo que piensen los demás
- Conecte con su apoyo espiritual (naturaleza, arte, música, lecturas inspiradoras) o comunidad de fe
- Haga uso y origine rituales personales, especialmente en días especiales (por ejemplo, plante un árbol o brinde por su ser querido)
- Siéntase cómodo con la soledad. Puede hacer frente a través de actividades como la caminata, trabajar en un pasatiempo, realizar un proyecto doméstico o llamar a un amigo
- Adoptar una perspectiva de apertura – apertura a nuevas rutinas, nuevas personas y nuevos patrones en su vida diaria

- Abraze alegrías y placeres simples
- Continúe con maneras positivas y saludables de expresar sus emociones (por ejemplo, escribir un diario o compartir su historia con un buen oyente y atento)
- Revise sus oportunidades de aprendizaje para desarrollar una nueva habilidad u obtenga nuevo conocimiento sobre un tema de su interés
- Abraze el humor, el juego y la risa siempre que sea posible
- Busque y origine un nuevo sentido de propósito y significado a través de la comunicación con otros

Conéctese con el cuidado:

- Cuidado de sus vecinos
- Cuidado de sus amigos
- Cuidado de algunas flores o plantas
- Cuidado de una mascota
- Cuidado de un niño
- Cuidado de su hogar
- Cuidado de la familia (relacionados o no)
- Finalmente... Cuidado de USTED

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.