



El Duelo

El duelo es una forma sana de llorar por alguien. Mientras este –puede intercambiar entre estar en estado de shock, negación, enojo, culpa, tristeza y aceptación. A continuación hay información que ayudará.

¿Qué causa el duelo?

- La muerte de un ser querido
- La pérdida de la salud o de alguien que usted quiere
- El final de una relación importante, ya sea romántico o amistosa
- La pérdida de un trabajo o seguridad financiera
- La pérdida de una amistad
- Un malparto
- La pérdida de un anhelo o no poder alcanzar una meta
- Un trauma que le causa sentir la falta de seguridad que antes tenía

Síntomas del Duelo

Todos están de duelo diferentemente. El tiempo que dura el duelo y la forma de expresarlo depende de cada persona.

Síntomas Emocionales

- Lloros intermitentes
- Inquietud e irritabilidad
- Tristeza y depresión
- Problemas con concentrarse
- Viendo imágenes
- Enojo
- Culpándose y/o culpando a otros
- No poder organizarse
- Sentir que lo que está pasando a su alrededor no es real

Síntomas Físicos

- Diarrea
- Mareos
- Latidos rápidos
- Sentir como si tuviera un bulto en la garganta
- Dolores de cabeza
- Nausea
- No tener hambre o bajar de peso
- Falta de aire
- Presión en el pecho
- Cansancio
- Problemas para dormir

Curando el Duelo

Permítase estar de duelo.

Quizás quisiera negar lo que le pasó, pero eso es una solución de corto plazo. Tiene que reconocer que está de duelo para poder curarlo. Permítase llorar, estar enojado y sentir cualquier otro sentimiento que necesite.

Encuentre un sistema de respaldo.

Busque a sus familiares y amigos. Únase a un grupo de respaldo de sentimientos similares a los de usted. Hable con un consejero.

Cúidese.

Cúidese físicamente. Haga ejercicios con regularidad y coma bien. Cuando usted se cuida físicamente se siente mejor emocionalmente.

Evite depresores como alcohol.

El alcohol le puede hacer sentir más deprimido. El no tomar bebidas alcohólicas, cerveza o vino cuando está de duelo sería una buena idea.

Regrese a su rutina normal lo más pronto posible.

El tener cosas que hacer y horarios que cumplir pueden ayudar a curar el duelo. Quizás sea necesario tomar un tiempo libre de su rutina normal al principio, pero después de un tiempo ayudaría más, regresar a su rutina cotidiana.

Prepárese para tiempos difíciles como días festivos y lugares que le harán recordar.

Después que empiece a superarlo es normal tener momentos en que siente igual que se sentía cuando estaba de luto. El planificar por adelantado puede asegurarle que tenga todo lo que necesita para cuando se encuentre en esa situación.

Siguiendo Adelante

Es normal que algunas personas estén de duelo por períodos de tiempo largos y otros más cortos. Que tanto duelo tiene uno, depende de la situación y sus necesidades. Cuando uno para de estar de duelo, es normal sentir culpabilidad. Eso no significa que la pérdida tiene menos valor para usted porque se está sintiendo mejor. Es natural estar de duelo y eventualmente superarlo.

