

## SUGERENCIAS PARA AYUDARLO A TRANSITAR EL DUELO

A continuación sigue una lista de sugerencias para ayudarlo a transitar el duelo. Se trata de una serie de ideas que han sido aportadas por muchas personas que han atravesado el proceso de duelo. No todas las sugerencias le resultarán útiles a todo el mundo. Cada duelo es único e individual. Elija las reflexiones que más le llamen la atención.

1. Vaya despacio. No se apure. Su cuerpo, su mente y su espíritu necesitan energía para repararse.
2. No asuma nuevas responsabilidades de inmediato. No se sobrexija. Trate de tomar el menor número de decisiones posibles.
3. Acepte la ayuda y el apoyo que le ofrezcan.
4. Pida ayuda. Los familiares y amigos no pueden leerle la mente. Es muy importante encontrar a alguien a quien le importe lo que le está pasando, alguien que entienda y con quien pueda hablar con total libertad. No tiene nada de malo necesitar consuelo.
5. Busque el apoyo de otras personas. Invite a un pariente/amigo a cenar o a pasar la noche. Considere la idea de conocer gente nueva.
6. Téngase paciencia. Sanar lleva tiempo.
7. Abraze el dolor. Es algo que necesariamente debe atravesar. Deje que el proceso de duelo/sanación siga su curso.
8. Durante este período tan emocional, no tiene nada de malo sentirse deprimido. Llorar lo hará sentir mejor.
9. Si los domingos, las fiestas, etc. son momentos especialmente difíciles, programe actividades que le resulten particularmente reconfortantes en estas fechas.
10. Busque la ayuda de un consejero o clérigo si se siente estancado en el proceso de duelo.
11. Trate de descansar lo suficiente. Acuéstese más temprano. Evite la cafeína en el café, el té y las bebidas colas.
12. Una buena alimentación es importante. No coma tanta comida chatarra e intente llevar una dieta equilibrada.
13. Escriba en un diario. Es una buena forma de entender lo que siente/piensa. Con suerte, cuando lo relea más adelante, podrá ver todo lo que ha mejorado.



1510 E. Flower St. Phoenix, AZ 85014 (480) 951-8985 FAX (480) 951-8794 [newsongcenter.org](http://newsongcenter.org)

*Un programa de Hospice of the Valley*

14. Lea. Hay muchos libros útiles sobre el duelo. Cuando se entiende el duelo, es un poco más fácil de sobrellevar.
15. La actividad física moderada ayuda (caminar, jugar al tenis, nadar, por ejemplo). Brinda una oportunidad para apaciguar la frustración y puede mejorar el descanso.
16. Empiece de a poco a construir un momento agradable con su familia y amigos. No se sienta culpable por pasarla bien. Su ser querido habría querido que fuera feliz.
17. Es probable que esté enojado consigo mismo, con la persona que murió, con los demás, con Dios o simplemente que se sienta enojado en general. No trate de esconderlo. Déjelo salir: péguete a una almohada, grite, nade y haga actividad física, golpee una bolsa de boxeo.
18. No tenga expectativas poco realistas sobre su persona. El duelo lleva tiempo. Va y viene.
19. Al hacer algo, introduzca algunas pequeñas modificaciones, pero trate de no hacer demasiados cambios. Suena contradictorio, pero no lo es.
20. Haga planes para buscar nuevos intereses. Únase a un grupo de tenis; lea una novela/historia policíaca; tome una clase de algo (artesanías, habilidades, autoconciencia); aprenda a hacer algo nuevo. Redescubra antiguos intereses, actividades y amistades.
21. Planifique cosas que le generen expectativa: un viaje, una visita, un almuerzo con un amigo especial. Empiece hoy mismo a construir recuerdos para el futuro.
22. Busque frases/pósteres que le resulten motivadores, y póngalos en lugares visibles.
23. Récele a la persona que ha muerto.
24. Dedíquese tiempo. Tome un baño caliente para relajarse; disfrute al aire libre; vaya al cine, al teatro o a cenar. Sea bueno consigo mismo.
25. Haga algo por otra persona. Únase a un grupo de voluntarios. Ayudar a los demás es una gran herramienta para aliviar el dolor.
26. Propóngase procesar el duelo con determinación.
27. Recuerde: en algún momento se sentirá mejor. Aférrase a la esperanza. Algunos días, pareciera que uno tan solo existe, pero los buenos días ya volverán. Poco a poco, desarrollará una renovada razón de ser.
28. Dicho en pocas palabras, logre un equilibrio en su vida: oración, descanso, trabajo, lectura y recreación.