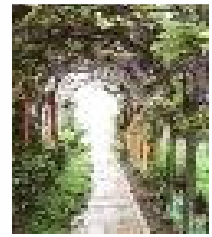




Duke University Health System Duelo

Auto Ayuda – Después de la pérdida de un adulto



El pesar por la pérdida de un ser querido puede ser una experiencia abrumadora. Afecta cada aspecto de su vida. Es importante cuidar de uno mismo física, emocional y espiritualmente al recorrer la trayectoria hacia el consuelo.

Cómo cuidar de uno mismo?

- *El luto lleva tiempo* – algunas veces mucho más de lo que usted se imagina. Téngase paciencia en los próximos días, semanas y meses.
- *Use o traiga consigo un objeto que represente un vínculo* – algo que haya pertenecido a su ser querido si esto es reconfortante para Ud.
- *Cuídese físicamente:*
 - Consuma una dieta sana – incluyendo leche, proteínas, vegetales, frutas y productos integrales
 - Descanse
 - Haga ejercicio diariamente – la actividad física puede reanimarle y despejarle del dolor por un tiempo. Puede practicar cualquier actividad: caminar, nadar, hacer gimnasia, o cualquier otra actividad que usted disfrute.
 - Evite el uso excesivo de alcohol o medicamentos. Estos tienen tendencia a amortiguar las emociones y demorar el proceso. El demorar el proceso de duelo puede crear nuevos problemas en el futuro. Si Ud. siente que necesita tomar algún medicamento, contacte a su médico.
- *Platique sobre sus sentimientos y sobre su ser querido* en la medida que lo necesite. Puede platicar con sus familiares o amigos. Considere también platicar con alguien que no sea de su familia y que no se encuentre directamente involucrado.
- *Escriba sus pensamientos y sentimientos* – las personas encuentran que esto ayuda mejor que hablar con alguien. A continuación se describen algunas ideas:
 - Escriba un diario
 - Escríbale cartas a su ser querido.
 - Escriba notas y poemas.
- *Lea* – libros, artículos o poemas que le reconforten. El leer sobre como otras personas sobrellevaron su pena le ayudará a saber que no se encuentra solo.
- *Recurra a su fe* – y mantenga sus vínculos espirituales. Considere uno de los siguientes:
 - Servicios y/o ceremonias religiosas (servicios conmemorativos).
 - Oración silenciosa y/o meditación.
 - Participación en las actividades de su congregación.
- *Acepte que otros le ayuden y reconforten* – reconozca cuando se sienta solo o esté sufriendo. Sus familiares y amigos pueden ayudarle. Comparta sus pensamientos acerca de cuáles cosas le ayudan y cuáles no.
- *Permítase reír, como así también llorar* – ambos le darán consuelo.



- Considere esperar para tomar decisiones que cambien su vida drásticamente (de ser posible por al menos un año) como mudarse o vender propiedades y pertenencias.

Que puedo hacer si necesito ayuda?

Algunas personas encuentran beneficioso el expresar sus sentimientos y pensamientos con alguien que no pertenezca a la familia (un ministro, consejero, o un grupo de apoyo.) **Sepa que no se encuentra solo. Hay personas disponibles que se preocupan por Ud. y lo comprenden.**

A continuación algunas sugerencias:

Grupos de Apoyo – Un lugar seguro donde los dolientes pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

Comunidad Religiosa/Espiritual – Personas que pueden ayudarle a encontrar recursos espirituales y brindarle consuelo.

Consejeros de Duelo – Especialistas que ayudan a las personas a adaptarse a la pérdida de un ser querido.

Servicios de Duelo del Hospital de Duke – Proveen servicios de intercambio de información, recursos y apoyo sobre duelo, la pérdida, y la muerte. (877-460-7969)

Asociaciones locales de salud mental – Para conseguir más información y referencias.

Debería tratar de olvidar o mantener vivos mis recuerdos?

Su ser querido será **siempre** parte de su vida. Los recuerdos permanecen, **atesórelos**.

- Comparta los recuerdos con sus familiares y amigos en la medida que lo necesite.
- Guarde artículos de su ser querido que le sean significativos y que le reconforten.
- Comience rituales como tributo especial de la vida de su ser querido como por ejemplo:
 - Encienda una vela en algunos momentos que le reconforten.
 - Plante algo (flores, un arbusto o un árbol) a modo de conmemoración.

Llame a su Doctor si le suceden algunos de los siguientes:

- Si no puede cuidar de sí mismo o de su familia.
- Si tiene deseos de lastimarse o piensa en ello de manera persistente
- Si se deprime mucho o si no puede llevar a cabo actividades diarias.
- Si comienza o incrementa su consumo de alcohol u otras sustancias.
- Si piensa que necesita medicamentos. (por ejemplo: para dormir, por depresión).