

Sobreviviendo La Pérdida De Un Ser Querido

- **La primera respuesta a su pérdida podría ser de desconcierto:** Se podría sentir adormesido y como si la situación no fuera real. Usted podría tener momentos en los que no va a creer que su ser querido se haya ido. Otros querrán “que usted acepte la realidad y continúe con su vida”. Pero no se apresure, no existe un determinado tiempo. Aceptar la pérdida de su ser querido, podría ser un proceso lento y gradual.
- **Participe en los planes del funeral y entierro:** Tome tiempo para explorar las diferentes opciones disponibles para usted. Planee el funeral de significativo y especial para usted y su familia. No hay reglas rígidas para llevar a cabo esto. Encárguese de convertir lo que decida en un planeamiento que refleje sus deseos y los de su familia.
- **Evite tomar decisiones mayores:** Espere hasta que se haya recuperado del impacto inicial de lo acontecido.
- **Como preparar a los niños:** Dígales la verdad sobre lo que ha pasado. Responda a sus preguntas en una manera directa. Deje que los niños también demuestren su melancolía y que sean parte de los ritos y costumbres que se lleven a cabo. Proteja a sus niños de cualquier culpa imaginaria, por ejemplo: “Yo no me portaba bien – fue mi culpa”. Muéstreles mucha confianza y amor.
- **Acepte sus propias emociones:** Podría estar pasando por un período de sub y baja de emociones. Esto podría ser por semanas o meses después de la pérdida de su ser querido. No trate de eludir o escapar estos sentimientos, pues esto es normal. Usted tiene que pasar por esas emociones. Por ejemplo:
 - **Ira:** Podría culparse a usted mismo, a un miembro de su familia, al difunto, o a Dios por esta pérdida (¿por qué yo?).
 - **Culpa:** “Si tan solo yo hubiera...”
 - **Depresión:** Usted podría sentirse incapaz de hacer hasta las labores más básicas. Usted podría decirse a sí mismo – “¿Para qué?”
- **Mantenga un diario:** Podría ayudarle escribir como se está sintiendo.
- **Busque la ayuda de otros:**
 - *Amigos y familia:* Hablar con personas que no son de su propia familia podría ayudarle a expresar sus sentimientos sin culpar a aquellos cercanos a usted.
 - *Ayuda profesional:* Busque ayuda profesional si la desesperación y tristeza persisten, si las relaciones con su familia y amigos se están deteriorando o si usted continúa sintiéndose culpable por el fallecimiento de su ser querido.
 - *Grupos de apoyo:* Existen grupos de apoyo como “Compassionate Friends” (Amigos Compasivos). Este grupo y muchos como este están compuestos de personas que brindan apoyo a personas, que también como ellos han perdido a un ser querido.
- **Dese gustos:** Diariamente, haga algo bueno para usted mismo.

- **Esperanza y cura:** Tomará tiempo y empeño, pero usted podrá superar su terrible pérdida. Tal vez nunca consiga hacerlo por completo. Pero eventualmente, usted podrá superarse y vivir su vida con alegría y quizá con un nuevo entendimiento y propósito.
-

Revision #1

Created 2026-01-01 17:05:55 PST by zaneabi

Updated 2026-01-01 17:06:15 PST by zaneabi