Alejandro Lindt e Hijo

ALMIFICAR

Tips que pueden ayudarte a transitar el Duelo

Tener información acerca del duelo por la pérdida de un ser querido es importante para comprender y poder transitar este proceso emocionalmente desafiante. Aquí compartimos algunos puntos clave que pueden ayudarte:

Entender el duelo como un proceso natural: El duelo es una respuesta natural y saludable ante la pérdida de un ser querido. Es importante comprender que no hay una forma "correcta" de hacer duelo, y que cada persona lo experimentará de manera única y a su propio ritmo.

Conocer las etapas del duelo: Si bien el proceso de duelo se pasa por diferentes etapas, es importante recordar que no todas las personas experimentan estas etapas de manera lineal o en el mismo orden. El duelo es un proceso individual e implica variedad de emociones y reacciones.

Validar las emociones: Es fundamental validar y aceptar todas las emociones que surgen durante el duelo, ya sean tristeza, ira, culpa, confusión, así como también momentos de risa, alivio, disfrute, etc., conviviendo en el mismo proceso. Todas estas emociones son normales y parte de transitar el duelo.

Fomentar el autocuidado: Durante el duelo, las personas a menudo descuidan su propio bienestar emocional y físico. Es importante recordar la importancia del autocuidado, incluyendo el descanso adecuado, la alimentación saludable, la actividad física y buscar apoyo emocional cuando sea necesario.

Buscar apoyo: El apoyo social es fundamental durante el proceso de duelo. Esto puede implicar hablar con amigos, familiares, grupos de apoyo o buscar la ayuda de un terapeuta o consejero que pueda proporcionar orientación y apoyo adicional.

Honrar el recuerdo del ser querido: Muchas personas se sienten reconfortados al honrar el recuerdo del ser querido fallecido. Crear rituales o tradiciones en su memoria, compartir historias y recuerdos, participar en actividades que les gustaban, etc., ayudan a aliviar el dolor honrando lo vivido con el ser querido que ya no está físicamente.

Reconocer los desencadenantes y la recuperación: Las personas que están de duelo pueden encontrar que ciertos eventos, fechas o lugares ueden desencadenar emociones intensas. Es importante reconocer estos desencadenantes y encontrar estrategias para manejarlos de manera saludable. Planificar cómo pasar esas fechas especiales, es una manera de que la incertidumbre no nos encuentre y nos afecte.

Al leer estas informaciones, es esencial tener en cuenta la particularidad de cada experiencia de duelo. Poder contar con un espacio seguro y compasivo para que las personas compartan sus emociones y reciban el acompañamiento que necesitan, ayuda a transitar el dolor de otra manera.

Alejandro Lindt e Hijo

ALMIFICAR

TEXTO
Almificar – Acariciando el Alma
Red de Cuidados Asociación Civil