

El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido



Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar con el dolor que ésta conlleva. Aceptar la muerte de alguien cercano puede tomar desde meses hasta un año. No hay una duración “normal” de duelo.

Cómo continuar con la vida

Superar la pérdida de un amigo cercano o algún familiar toma tiempo...

A las personas que están pasando por el duelo podrían resultarles útiles algunas de estas estrategias para lidiar con sus pérdidas.

- **Hable sobre la muerte de su ser querido** con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar. Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.
- **Acepte sus sentimientos.** Después de la muerte de alguien cercano, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.
- **Cúidese a usted y a su familia.** Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.
- **Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida.** Al ayudar a los demás, se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre los difuntos puede ayudar a todos a lidiar con la pérdida.
- **Rememore y celebre la vida de su ser querido.** Usted puede hacer un donativo a la entidad benéfica predilecta del difunto, enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, ponerle su nombre a un nuevo bebé o plantar un jardín en su memoria. La elección es suya — sólo usted sabe cuál es la forma más significativa a su mismo de honrar esa relación única.

Si siente que sus emociones le abruman o que no puede superarlas, quizás hablar con un profesional de salud mental calificado como un psicólogo le podría ayudar a lidiar con sus sentimientos y recuperar el rumbo para salir adelante.