



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

## **Cómo cuidar de uno mismo?**

**Téngase paciencia** en los próximos días, semanas y meses,

- El luto lleva tiempo – algunas veces mucho más de lo que usted se imagina.
- Tómese el tiempo necesario. Confórtese como lo haría con su mejor amigo.

**Use o traiga consigo un objeto que represente un vínculo** – algo que haya pertenecido a su niño (una fotografía/las huellas de su mano o pies, un mechón de pelo, ropa), si esto es reconfortante para Ud.

### **Cuídense 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.
- Platicue con alguien sobre sus pensamientos y/o sentimientos en la medida que lo necesite. Puede hablar con su pareja, su familia o amigos. Considere platicar con alguien que no sea de su familia – un consejero, guía espiritual, trabajador social, enfermero o médico.

**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 hijo/a, sobre sus pensamientos y sentimientos
- Escriba notas o poemas

**Lea – libros, artículos o poemas que lo 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.



Duke University Health System

Duelo

Auto Ayuda – Después de la pérdida de un niño

Acepte que otros le ayuden y reconforten – reconozca cuando se sienta solo o esté sufriendo. Sus familiares y amigos lo quieren y desean ayudarle. Comparta sus pensamientos acerca de cuáles cosas le ayudan y cuáles no.

Permitase reír, así como 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.

### **Debería tratar de olvidar o mantener vivos mis recuerdos?**

- Su niño/a siempre será parte de su vida. Los recuerdos permanecen, atesórelos.
- Comparta los recuerdos con sus familiares y amigos quienes pueden brindarle apoyo.
- Comience rituales como tributo especial de la breve existencia de su hijo/a como por ejemplo:
  - Encienda una vela a la hora de la comida como símbolo a su recuerdo.
  - Plante algo (flores, un arbusto o un árbol) a modo de conmemoración.

### **Que puedo hacer si necesito ayuda?**

Algunas personas encuentran beneficioso el expresar sus sentimientos y pensamientos con alguien que no pertenezca a la familia. 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.

### **Cuando debo llamar a mi doctor?**

- Si no puede cuidar de si 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 no puede dormir o si tiene preguntas sobre el sueño.
- Si piensa que necesita medicamentos.