

Anexo

# Consejos útiles para transitar el duelo

# Consejos útiles para transitar el duelo

Si estás viviendo un duelo, es posible que experimentes una gran variedad de emociones (tristeza, rabia, culpa, impotencia) que te lleven a sentir agotamiento, confusión, frustración, etc. Te compartimos algunos consejos:

- **Tomate tiempo y date permiso para estar en duelo:**

Permitite un tiempo para aceptar la pérdida de tu ser querido, tiempo para sentirte triste, para volver a sentir, para dar sentido a la pérdida. No hay razón alguna para ocultar el dolor y la tristeza que sentís.

- **Expresá y compartí tus sentimientos:** Date permiso para hablar con tus seres queridos, expresar tus emociones, tus miedos y preocupaciones. Compartí tus sentimientos y tu tristeza. Hablá con tus amigos y familiares acerca de la persona que ya no está con vos y recordá con ellos los momentos buenos y malos que compartiste con la persona querida. No hay razón para ocultar el dolor; es más, éste disminuye y facilita el apoyo cuando se comparte. Escribir un diario o una carta de despedida te puede ayudar. Expresar por escrito tus sentimientos, emociones y recuerdos facilitará ir asumiendo, poco a poco, la realidad.

- **No tomes decisiones precipitadas:** El duelo lleva su tiempo, por lo que es aconsejable que no intentes resolver muchos problemas a la vez. Es conveniente tomar decisiones importantes cuando hayas superado la confusión y recuperes la sensación de tranquilidad y paz. En este sentido, no es necesario que te deshagas de objetos o recuerdos de tu ser querido de una forma precipitada. Tomate el tiempo que necesites. Te puede ayudar ir creando un “lugar de recuerdos” (una caja, un álbum, un cajón del armario) en el

que puedas tener todas las cosas que te recuerdan a tu ser querido y te permitan recordar determinadas cosas cuando vos lo desees.

- **Pedí ayuda a los demás:** Si necesitás sentirte en compañía, pedí ayuda. A veces esperamos que los demás nos ayuden sin pedirlo pero, en ocasiones, los que nos rodean, por respeto o por no saber qué pueden hacer ni cómo ayudar, no se atreven a acercarse y se mantienen al margen esperando que vos les digas cómo pueden ayudarte. Pedir ayuda no significa que seas más débil y además facilita la comunicación con los que te quieren, que en la mayoría de los casos están deseando ayudar y no saben cómo hacerlo. Deciles lo que necesitás y cómo te gustaría que te ayuden.

- **Descansá y cuidate:** En los primeros meses, algunas personas presentan dificultad para dormir. Otras, sin embargo, necesitan dormir más horas de lo habitual. La falta o exceso de sueño agota y produce dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, irritabilidad y un estado de ánimo más decaído. Tratá de dejar tiempo para vos, para descansar, relajarte, cuidar tu alimentación y poco a poco irás recuperando un tono vital más elevado. Es conveniente no abusar del alcohol, el tabaco o los somníferos. No te automediques y consultá con tu médico en caso de que consideres que necesites tomar algún fármaco.

- **Volvé a mirar la vida:** Tras sufrir la pérdida, podés sentir apatía, pereza y no tener ganas de hacer nada. A medida que vaya pasando el tiempo recuperarás el nivel de actividad habitual. Intentá ir retomando actividades que antes te gustaban, buscá pequeños espacios para vos y para compartir con los demás.

- **Cómo afrontar las fechas importantes y los fines de**

**semana:** Las navidades, los cumpleaños, aniversarios, fines de semana y vacaciones serán momentos especialmente dolorosos. Los recuerdos del ser querido pueden incrementarse y la sensación de soledad acentuarse. Para afrontar mejor estos días o periodos podés tratar de programar actividades diferentes, mantenerte ocupado, buscar apoyo en los demás o invitar a personas cercanas para que vayan a verte. No obstante, también podés reservar estas fechas para recordar a la persona querida, pensar y escribir acerca de lo que estás sintiendo. Aunque sea doloroso, te ayudará a avanzar en tu proceso.