

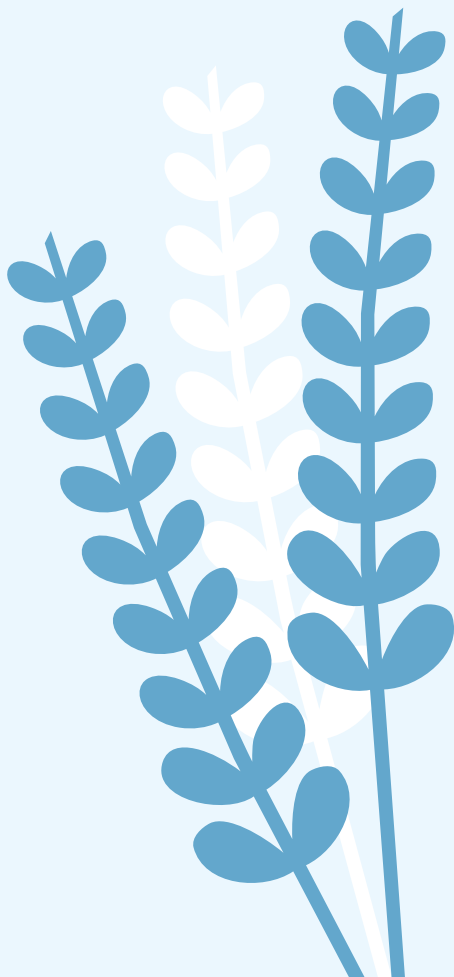
HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Cómo cuidar de usted mismo  
durante el duelo

# Convivir con la pérdida



# Cómo encontrar fuerzas

El duelo se puede sentir demasiado grande para manejarlo.

Es por eso que es tan importante ir momento a momento.

Con apoyo, puede enfrentar el duelo. Esto significa conectarse con los sentimientos y encontrar personas que lo ayuden. A su ritmo.

El cuidado de uno mismo es tan único como su duelo.

Intente conectarse con cada emoción a medida que surja. ¿Qué le pide?

La respuesta puede cambiar a menudo.

Las rutinas diarias ayudan a las personas que atraviesan un duelo a superar el día y aprender a reconstruir sus vidas.



# El camino hacia adelante

El duelo provoca una avalancha de emociones y cambios que exigen mucho de usted cuando tiene poco para dar. Es difícil saber por dónde empezar. Básicamente, debe descubrir qué lo ayuda. Qué hacer, qué no hacer, con quién estar y a quién evitar.

Cuidar de uno mismo significa saber que no hay formas correctas o incorrectas de atravesar el duelo.

Le puede resultar útil:

**Reconocer sus sentimientos.** Permítase sentir emociones sin juzgarse.

**Ir a su propio ritmo.** El duelo es un viaje continuo. Concédase la gracia de atravesar el duelo en sus tiempos y a su manera.

**Fijar límites.** Permítase decir «no» a solicitudes demasiado exigentes.

**Delegar tareas.** Pida ayuda en las tareas del hogar, los trámites y otras responsabilidades.

**Tomarse pausas.** Programe pausas frecuentes durante el día para descansar y recargarse.

**Crear una rutina.** Establecer una rutina diaria puede ofrecer estructura y estabilidad.

# Déjelo salir

## Escríbalo

Considere reservar un tiempo para llevar un diario sobre sus pensamientos, sentimientos, recuerdos y todo lo que le venga a la mente. Plasmar sus ideas en papel puede traer claridad, consuelo y un sentido de alivio.

## Dígalo

Pase tiempo con amigos y seres queridos, de ser posible, personalmente. Ya sea para compartir sentimientos o recuerdos, o hablar sobre cómo fue el día, la conexión es fundamental.

## Salga

Busque actividades reconfortantes que promuevan el bienestar. Pueden incluir mirar una película, leer un libro, hacer ejercicio moderado, conectarse con los seres queridos o cualquier cosa que le genere una sensación de paz y relajación.

## Exhálelo

Hacer una pausa para concentrarse en su respiración puede ayudar cuando se siente abrumado.

Aquí hay un ejercicio simple de respiración:

- Haga una pausa.
- Sienta el suelo debajo de los pies.
- Inhale profundamente por la nariz. Sostenga la respiración por tres segundos.
- Exhale lentamente por la boca. Como si estuviera soplando burbujas.
- Note sus sentimientos a medida que salen con las burbujas hacia el aire.
- Permítase sentir lo que sienta sin juzgarse. Sea amable y compasivo con usted.



Aquí puede encontrar más recursos de conciencia plena.



# Reflexiones

Aquí hay algunas citas de nuestra comunidad.

## Sobre atravesar el duelo a su propia manera

«Puedes apoyarme, pero no puedes darme la respuesta».

## Sobre actuar como si estuviera bien

«Sentía que tenía que ponerme una máscara de "estoy bien", "me siento bien". Pero actuar siempre así me requería mucha energía. Me di cuenta de que simplemente necesitaba dejarme ser yo mismo, darme tiempo para sanar».

## Sobre encontrar su grupo de apoyo

«Nadie nos puede devolver lo que perdimos, pero, juntos podemos llegar a mañana».



## En nuestra biblioteca

Los libros pueden ofrecer consuelo, conocimiento y conexión durante el duelo. Explore nuestra lista de lecturas recomendadas para niños y adultos para comprender mejor su pérdida, saber cómo salieron adelante otras personas y encontrar historias de esperanza y sanación. Visite nuestro sitio web para las recomendaciones más actualizadas.



Escanee este código QR para hallar un enlace a nuestra lista de lecturas.

## En nuestras listas de reproducción

Reunimos algunas listas de reproducción de Spotify como una fuente de consuelo e inspiración.



Puede escucharlas escaneando este código QR.



## Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

### Dónde encontrarnos

[highmarkcaringplace.com](http://highmarkcaringplace.com)

888-567-1028

[contactus@highmark.com](mailto:contactus@highmark.com)



#### Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street  
Pittsburgh, PA 15222

#### Región de Harrisburg

1800 Center Street  
Camp Hill, PA 17011

#### Región de Erie

510 Cranberry Street  
Bldg. 2  
Erie, PA 16507

#### Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale  
Village Drive  
Warrendale, PA 15086