

Tras la pérdida de un ser querido

# Los primeros días



El duelo es diferente para todas las personas. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de lidiar con el duelo. No hay horario. Ninguna progresión por etapas de dolor. Hay cosas que cada persona puede experimentar, desde la conmoción y la negación a la ira y racionalización a una aceptación final. Pero son sólo palabras para aquellos que no han estado en su lugar.

Estamos orando por usted mientras pasa por esto estos primeros días. Su sentimiento de pérdida puede ser abrumador en este momento. Esto es normal. Tenga en cuenta que los primeros días después de la pérdida de un ser querido lo más probable es que esté conmocionado/a. Por desgracia, en estos momentos cuando no se siente fuerte todavía tiene que tomar decisiones sobre los arreglos finales.

Probablemente ya ha elegido una funeraria y el director del funeral lo guiará a través de muchos de los planes y decisiones iniciales. También le proveerán los certificados de defunción que necesitará cuando solicite beneficios, tenga que cerrar cuentas y ocuparse de otros asuntos de inmuebles.

# La pérdida de un ser querido

Deje que sus amigos y familiares hagan las cosas que se ofrecen a hacer mientras sienta que es lo correcto. Esto puede ser desde limpiar y cocinar hasta limpiar el jardín y tomar llamadas. La gente lo quiere ayudar y ahora es su oportunidad de recibir su cuidado. Esto será importante mientras lidia con su pérdida y dolor.

Puede que pueda dormir o tenga insomnio o no tener su apetito habitual. Algunas personas pueden preocuparse excesivamente por usted y tratarán de mantener las cosas lo más normal posible. Sin embargo, todo ha cambiado para usted y usted puede sentir que está pasando por todos los sentimientos. Eso está bien. Lo que tiene que hacer ahora es preparar los arreglos finales. Al principio esto podría ser decidir entre la cremación o el entierro y si debe haber un velatorio o no. También puede incluir decidir sobre un panegrico, qué canciones a utilizar, qué versos leer, cómo mostrar imágenes y otras consideraciones personales. El director de la funeraria le ayudará a decidir todas estas cosas. Recuerde que este es el servicio para honrar a su ser querido y lo que decida es importante. No estará solo en este proceso.

Después de que termine el servicio y todo el mundo regrese a sus vidas, tiene que decidir qué hacer con las posesiones de su ser querido. No hay ningún horario que deba seguir para hacer esto y no hay una manera perfecta de manejar estas cosas. Cuando esté listo/a, sabrá qué hacer. Confíe en sí mismo y no deje que nadie lo presione a regresar a una vida normal si no se siente listo/a. Por supuesto, si no puede sentirse que quiere volver a vivir otra vez dentro de varios meses, tal vez sea bueno que vaya con un miembro de su clero o un profesional para que lo ayuden con su duelo. Encontrará una lista de recursos de la zona en este paquete que podría ser útil para usted en su momento de necesidad.

**Por favor, sepa que nos importa y estamos aquí para usted.**

