



The loss of a loved one is very painful. Death is not always understood or easy to accept.

There is no right or wrong to grieve when someone you love has died. Everyone has their own way of reacting.

- It is important and normal to express your emotions and the weight of this painful loss.
- Grieving is very much a part of the normal life cycle.
- Grief can also be from the loss of a job, divorce, a serious illness, moving far away from your family and friends, or a major change in life-style.
- The grieving process is a very personal and different experience in each person.

Grieving includes:

- Feeling sad, empty or in a state of shock.
- Physical reactions like a dry mouth, nausea, confusion, loss of energy, fatigue, shortness of breath, insomnia, or lack of appetite.
- Anger at the situation, at someone or in general.
- Feeling guilty over what you should or could have done.
- Withdrawing from family, friends and usual activities.
- Difficulty concentrating at work or with home activities.
- Questioning your spirituality, faith or even core values.

Living with grief - Grief may last days, weeks or months. The emotions related with grief will come and go. There is no time limit or time-table for how long a person may grieve. Its duration and intensity are very personal.

Talk about your loss – Surround yourself with family and friends who love you and will support you during your time of bereavement. Let your family and friends know when and how you want to grieve. You may want to speak to family, friends or a counselor about your loss. You may also find help in a community support group.

Forgiveness – Asking and receiving forgiveness is a difficult task during bereavement. What we did or did not do, times of anger and frustration during the life of a loving relationship can be a challenge for anyone at this time. Therefore, first forgive yourself. Positive thoughts and remembering the things that you valued in your relationship will provide great comfort.

Eat well and exercise – It is important to maintain a healthy lifestyle which includes eating healthy and exercising. This will give you the energy you need to continue the healing process. Things like changing a routine or keeping good routines, relaxation techniques, and resting your mind and body will refresh your inner spirit.

Enjoy yourself – It may be helpful for you to enjoy a good movie, read a book, go out with family or friends, laugh a little, dance, or play games. This does not mean you have forgotten your loved one; this means you are adjusting to a new life.

Holidays, birthdays, anniversaries and memorial services may bring back the strong emotions of grief. Being with friends and family during these special times allows you freedom to openly express your thoughts and feelings.

Time can be a great healer. Celebrating the memory of your loved one is very important. These memories may be painful at times, but can give you the strength to move toward a new life.



Compliments of

EmblemHealth[®]

GHI and HIP are EmblemHealth companies

Caring Connections
a program of the
National Hospice and Palliative Care Organization

For more information, or to find grief support near you,
contact Caring Connections:

Helpline: 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)

www.caringinfo.org · caringinfo@nhpco.org

© 2008 NHPCO.



La pérdida de un ser querido es muy doloroso. Ninguna muerte es fácil para comprender o aceptar.

No existe una manera que esté bien ni mal de estar afligido ante una pérdida. Cada persona tiene su manera personal de reaccionar.

- Es importante y normal expresar sus emociones sobre esta pérdida.
- Estar triste sobre una pérdida es una emoción normal durante la vida.
- El pésame también puede ser de una pérdida de trabajo, un divorcio, una enfermedad grave, una mudanza lejos de su familia o de sus amigos, o ante algún cambio en su estilo de vivir.
- El pésame es una emoción muy personal, y diferente para cada persona.

Estar afligido implica:

- Tristeza, sentirse vacío, como si estuviera uno en un estado de shock.
- Respuestas físicas, como boca seca, náuseas, confusión, falta de energía, fatiga, dificultades para respirar, dificultades para dormir, y falta de apetito.
- Enojo ante la situación, con alguien o en general.
- Remordimiento por lo que hizo o dejó de hacer.
- Alejamiento de la familia, los amigos, o de las actividades habituales.
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o con actividades del hogar.
- Tener dudas respecto de su espiritualidad o de su fe o al valor de su esencia.

Viviendo con un aflicción – La aflicción puede durar unos días, unas semanas, o varios meses. Las emociones asociadas con aflicción van y vienen. No hay límite de tiempo por la cual una persona tendrá este pesar. La duración e intensidad dependen de la persona.



Cortesía de

EmblemHealth[®]

GHI y HIP son compañías EmblemHealth

Hable sobre su pérdida - Rodearse con familia y amigos que le quieren y que lo apoye durante su luto es importante. Deje saber a su familia y a sus amigos cuando y como Ud. quiere llevar a cabo su luto. Quizás quiera Ud. hablar con su familia o sus amigos o con un consejero sobre su pérdida. También puede encontrar apoyo en un grupo de apoyo comunitario.

Perdónese – Pidiendo y recibiendo perdón es una tarea difícil durante su luto. El perdono puede ser un desafío por lo que hicimos o no hicimos, tiempo de enojo y frustración durante el curso de una relación con su ser querido.

Coma bien y haga ejercicio - Es importante mantener un estilo de vida saludable incluyendo una dieta balanceada y ejercicio. Este estilo le dará la energía necesaria para que pueda disfrutar su alivio. Cosas como cambio de rutina, manteniendo rutinas buenas, métodos de relación, y descansando su cuerpo y su mente, le puede renovar su espíritu interno.

Diviértase - Disfrute de una película buena, o leer un libro, salir con familia o con amigos, reírse, baile, o disfrutar de unos juegos. Estas actividades no indican que se olvidó de su ser querido, solo es un método de adaptarse a una vida nueva.

Días de festejo, cumpleaños, aniversarios, y servicios religiosos quizás le hagan recordar a su ser querido y le causen emociones de dolor. Estando con amigos y familia durante este tiempo le da la libertad de expresar sus emociones y sus pensamientos.

El tiempo le puede curar las heridas. Celebrando la memoria de su ser querido es muy importante. Estas memorias quizás le causen dolor pero le pueden dar una fortaleza para hacer una vida nueva.

Caring Connections
a program of the
National Hospice and Palliative Care Organization

Si desea más información o necesita encontrar un grupo de apoyo en su zona, comuníquese con Caring Connections: Línea de ayuda 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)
www.caringinfo.org · caringinfo@nhpco.org

©2008 NHPCO.