

¿CÓMO CUIDARSE EN UN DUELO?

- Alimentarse bien y dormir las horas razonables según la edad.** En caso de que el insomnio genere muchas complicaciones, ir con el médico. No auto medicarse.
- Concederse a sí mismo “islas” en su duelo,** obligándose a la distracción y al descanso en sus pensamientos repetitivos respecto al fallecido.
- Apegarse lo más posible a la **rutina diaria** y obligarse a momentos de descanso.
- Priorizar actividades,** para evitar sentirse agotado y agobiado por la carga de trabajo.
- Expresar las emociones** cuando las sintamos “a flor de piel”, siempre de manera sana.
- Conceder momentos de soledad** y recordar momentos vividos con el ser querido pensando en el enriquecimiento mutuo que se dio en la convivencia.
- Buscar una buena “oreja”** para ser escuchado, comprensiva y respetuosa, pero huir de quien solo quiere “darle vueltas” a la pena.
- Decirse a uno mismo que **lo peor del duelo va a pasar** y que iremos adquiriendo paz en el corazón.
- Evitar tomar **decisiones importantes.**
- Escapar de las personas que **agotan nuestras energías.**
- Evitar las **situaciones peligrosas,** como conducir distraídos o habiendo tomado medicación.
- Saber que no olvidaremos al ser querido,** aun cuando aprendamos poco a poco a no pensar siempre en él.

¿CÓMO CUIDARSE EN UN DUELO?

- Darse permiso para sonreír** o para vestirse y arreglarse mejor.
- Darse a sí mismo aliento y ánimo con los progresos logrados.
- No inquietarse porque la tristeza vuelve súbitamente, especialmente en **épocas o fechas significativas**: es “normal” y no debe de ser tomado como una recaída.
- Darse tiempo para recuperar la paz** y la estabilidad en la propia vida. No estamos obligados a la prisa que a veces nos dan los demás a nuestro alrededor.
- Rencontrarse** de manera sana con los **recursos espirituales** (como la oración) o **sentimentales** (los lugares o situaciones en los que se desarrolló parte de la convivencia con el ser querido).
- Tratar de **no enredarnos en las preguntas que no tienen respuesta.**
- Asumir el reto de la existencia** con todo lo que conlleva, incluida la muerte y las separaciones. Abrirse a cambios.
- Nada ni nadie podrán arrebatárnosla enorme riqueza de lo vivido y lo amado con el ser querido. **Reubicar su presencia en nuestra vida**, ahora ya como una presencia anímica, ya que no es posible la presencia física.
- Seguir viviendo y amando **a los que tenemos a nuestro lado** y que nos importan.

*Fuente: Dr. Jorge Montoya Carrasquilla / Instituto John Bowlby