

## Compartiendo su Perdida

A medida que va procesando el duelo que siente después de la pérdida de un ser querido, puede encontrarse con algunas situaciones en las que elige compartir su pérdida. No importa dónde se encuentre en su proceso de duelo, estos momentos pueden ser emocionales. Mientras navega las conversaciones de su pérdida con quienes le rodean, considere lo siguiente:

### **Los detalles que proporciona dependen de usted**

Ya sea que esté teniendo una conversación sobre su pérdida con un miembro de la familia o con un conocido, la información que proporcione con respecto a los detalles que rodean la pérdida depende de usted. Hay una curiosidad natural que otros pueden sentir que conduce a preguntas involuntarias e insensibles. Es aceptable reconocer sus propias limitaciones personales y establecer límites con los demás sobre lo que está dispuesto a proporcionar. Este límite puede ser tan simple como decir: "No estoy listo para hablar de esto" y cambiar el tema a algo que se sienta más cómodo conversando. Estas conversaciones le brindan la oportunidad de practicar la autoconciencia y el autocuidado. Al ser más consciente de lo que está sintiendo en cada interacción, le permitirá manejar mejor las emociones, incluso con desencadenantes de duelo inesperados.

### **Las personas pueden responder de maneras inesperadas**

Puede experimentar algunas sorpresas al compartir su pérdida. Algunas personas pueden sentirse abrumadas por las noticias, otras pueden responder un poco más insensibles y muchas serán solidarias y empáticas. Aparte de las diferentes formas en que las personas procesan las noticias de la pérdida, descubrirá que el tema de manejar y entender el duelo es un desafío para muchas personas. Es común que aquellos que escuchan por primera vez de la pérdida sientan una sensación de incredulidad, conmoción e incomodidad. A medida que comparta su pérdida con otros, tenga en cuenta su capacidad para responder a los demás a la información que decide compartir. Al pensar en usted mismo primero durante estos momentos, también dele la bienvenida a la autocompasión necesaria para guiarle durante el proceso de duelo.

### **Puede experimentar una variedad de emociones hacia los demás**

Compartir su pérdida a otros puede dejarlo sintiendo una multitud de emociones, tanto positivas como negativas. Las emociones comunes reportadas por los afligidos a medida que revelan su pérdida pueden incluir ira, irritabilidad, incredulidad, una sensación de alivio y apoyo. Comprender que esta montaña rusa de emociones es una parte normal del duelo fomenta el amor propio y la paciencia durante este proceso. Permítase el tiempo para descomprimirse de estas interacciones en un espacio seguro donde pueda sentarse con sus emociones y procesarlas de una manera saludable.



## Está bien acoger los momentos de apoyo

Como se mencionó anteriormente, aquellos que se enteran de su pérdida pueden responder de maneras inesperadas, incluido el deseo de consolarlo en su dolor. Muchas de estas personas han experimentado una pérdida en sus propias vidas y están ansiosas por ser solidarias. Apoyarse en estas personas puede expandir su red de apoyo y puede aliviar algunos de los factores estresantes emocionales que enfrenta en este momento. El duelo puede sentirse aislado; por lo tanto, si se siente seguro y listo, permítase ser acogido en el amor y el cuidado de los demás.

Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org)  
Para inscribirse en nuestros grupos de apoyo de duelo virtuales gratuitos, llámenos al (888) 988-5438 o al correo electrónico [support@childbereavement.org](mailto:support@childbereavement.org)



[childbereavement.org](http://childbereavement.org)

888.988.5438 – [intake@childbereavement.org](mailto:intake@childbereavement.org)

CONTACT TO REGISTER