

## No existe un tiempo cronológico para el duelo

A medida que nos acercamos al final de 2020, es natural mirar hacia atrás y procesar los altibajos que ha traído este año. Para muchos, la pandemia de COVID-19 ha tomado más de lo que ha devuelto, lo que puede hacer que el proceso de reflexión sea doloroso. A medida que nos acercamos al 2021, el comprensible deseo de superar nuestro duelo y tener una "pizarra limpia" puede crear presión y autocrítica sobre nuestro deseo de "superar" las múltiples pérdidas que hemos experimentado este año. Ya sea que la pérdida de su ser querido sea reciente o hace varios años, es importante recordar que no existe un tiempo cronológico para el duelo.

### **El duelo puede ser un proceso de por vida**

A medida que procesamos nuestro duelo, tendemos a ir de atrás para adelante, de sentimientos intensos de pérdida a momentos en los que nos enfocamos en la vida cotidiana, y los cambios después de la pérdida. Sanarnos de una pérdida no significa necesariamente que "sigamos adelante" por completo, sino que experimentamos momentos de duelo a lo largo de nuestras vidas. Durante esta pandemia, por ejemplo, es posible que haya notado "desencadenantes de duelo" a medida que experimenta diferentes niveles de pérdida asociados con el aislamiento, las inconsistencias y muchos otros factores que nos impactan en esta temporada festiva. El duelo es individualizado y todos experimentan el duelo a su manera y a su propio ritmo. Aunque puede haber pasado algún tiempo desde que sintió estos sentimientos de duelo, reconozca que es una reacción normal a los factores estresantes de su vida actual.

### **No hay tiempo cronológico para honrar a nuestros seres amados**

En un año en el que muchos de nosotros fuimos incapaces de honrar a nuestros seres amados con los servicios y rituales tradicionales, puede conducir a emociones complejas a medida que procesamos el fallecimiento de nuestro ser amado. El vínculo continuo que tengas con tu ser amado continuará y perdurará a lo largo de tu vida a medida que tomes los recuerdos y el tiempo compartido con tu ser amado hacia el futuro. Para algunos, esto puede significar tener que esperar hasta que sea seguro para todos reunirse, para oficialmente tener un servicio. Sin embargo, otros pueden simplemente compartir historias o su comida favorita durante los días festivos. Conmemorar ahora a su manera a los que se han ido permite un proceso de sanación saludable.

### **El duelo requiere autocompasión**

Crear un espacio para la paciencia y la autocompasión que necesitamos para sanar de manera saludables es importante en cualquier momento de nuestro duelo. La presión que podemos ejercer sobre nosotros mismos para "seguir adelante" invalida sentimientos significativos de pérdida y puede detener nuestra capacidad de sanar. Al incorporar momentos diarios de autocuidado, puede ayudarnos a manejar mejor las reacciones de duelo inesperadas sin importar cuándo surjan. La autocompasión diaria puede parecer diferente para todos, pero puede incluir a otros miembros de la familia o amigos cercanos que también están procesando la pérdida. A medida que procesa su propia pérdida de un ser querido esta temporada de festividades, le animamos a ser amable con usted mismo y respetar sus sentimientos y reacciones a la pérdida.

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

