



Children's
Bereavement +
Center



Lift From Loss

Vivir en el "qué hubiera pasado si" después de una pérdida

Los sentimientos del duelo son complejos, dejándolo altamente enfocado en el pasado y pensando en las complicadas relaciones con sus seres queridos. Aunque es saludable aferrarse a los recuerdos como una forma de mantenerlos cerca en el corazón, una pérdida también puede venir con desafíos para dejar ir los "qué hubiera pasado si" del pasado. Estos desafíos pueden parecer diferentes para cada doliente. Algunos pueden enfocar sus pensamientos en las formas en que la pérdida podría haberse evitado, mientras que otros pueden enfocarse en los desafíos que afectan la relación entre ellos y la persona que falleció.

Es natural preguntarse "qué hubiera pasado si" después de una pérdida. Las pérdidas traumáticas o repentinas pueden amplificar los pensamientos y sentimientos de duelo. Cuando el pasado se convierte en su enfoque principal, puede dejarlo sintiéndose atrapado en su dolor y disuadir la sanación, lo que puede conducir a la depresión y la ansiedad. En tales casos, buscar un profesional de la salud mental para ayudarlo a procesar su duelo puede ser muy importante. Además de buscar apoyo profesional, las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a superar los desafíos.

Explore las emociones encubiertas

¿Cuáles son las emociones encubiertas que le llevan al "qué hubiera pasado si" del pasado? Muchas veces, los sentimientos iniciales son solo la punta del iceberg. Tomarse el tiempo para sentarse con sus emociones y explorar lo que puede mantenerlo en este estado es un gran lugar para comenzar. Sentarse con sus pensamientos y sentimientos no es una tarea fácil, pero esta introspección puede conducir a una valiosa visión de la relación con aquellas personas que ha perdido. El apoyo de un profesional de la salud mental o un grupo de apoyo puede guiarlo en este proceso.

Acogiendo la aceptación, el perdón y la autocompasión en el duelo

Aunque la aceptación, el perdón y la autocompasión pueden parecer conceptos lejanos después de una pérdida, trabajar hacia estos objetivos puede permitir que comience la sanación. Aceptar la realidad de una pérdida puede ser particularmente desafiante cuando hay asuntos pendientes con sus seres queridos. Junto con los posibles sentimientos de culpa, tristeza, enojo y otras emociones, el dolor puede parecer interminable. Cambiar su enfoque hacia el auto-perdón y el perdón hacia los demás puede liberarle del "qué hubiera pasado si" del pasado. Este cambio



childbereavement.org

888.988.5438 – support@childbereavement.org

también puede darle la oportunidad de dar la bienvenida a un presente donde puede acoger la sanación y avanzar en esta nueva realidad.

Creando un vínculo continuo y saludable

Seguir adelante no significa olvidar a sus seres queridos. Aunque ya no están físicamente presentes, la relación creada siempre permanecerá. Esta relación puede continuar en el presente de la manera que desee que sea. Muchos optan por crear nuevos rituales para conmemorar a sus seres queridos. Estos rituales de recuerdo no tienen por qué ser en días especiales o algo extenso. Participar en estos rituales de conexión permite espacio para la aceptación y el perdón como parte de su proceso de sanación.

Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en www.childbereavement.org

Para registrarse en nuestros grupos de apoyo virtuales gratuitos, llámenos al (888) 988-5438 o envíenos un correo electrónico support@childbereavement.org.

