Tareas del proceso de luto

Cuando alguien fallece, los amigos y la familia se enfrentan a emociones complicadas y a una nueva realidad sin el fallecido. Deben aprender a mantener a la persona en sus corazones, mientras siguen adelante en la vida. Las **tareas del proceso de luto** describen cómo adaptarse a una pérdida de forma saludable.

Las tareas pueden realizarse en cualquier orden.

Las tareas pueden retomarse varias veces.

Las tareas pueden completarse a cualquier ritmo.

1 Acepte la realidad de la pérdida.

- Acepte la pérdida tanto *intelectual* como *emocionalmente*.
- Reconozca la importancia de la pérdida.

2 Procese el dolor del duelo.

- Asigne un nombre y dé sentido a sus emociones.
- Permítase sentir estas emociones, en vez de tratar de ocultarlas.

3 Adáptese a un mundo sin su ser querido.

- Realice cambios prácticos, como encargarse de las actividades que solía realizar su ser querido.
- Adáptese a una identidad y una visión del mundo cambiantes.

4 Recuerde a su ser querido mientras sigue adelante en la vida.

- Disponga en su corazón un lugar para su ser querido, pero deje espacio para nuevas relaciones.
- Encuentre un equilibrio entre el recuerdo de su ser querido y el seguir adelante.

© 2021 Therapist Aid LLC