

# The Grieving Process

*Allow yourself to heal in your own unique way. Though people may want to help you through the grieving process, they may not know the best things to say. They may expect you to act in a certain manner. Grieving, although a universal experience is different for everyone. You are the person grieving, and you need to go through the process in your own way.*

## Experience Your Own Unique Grief

No one else will grieve exactly the same way you do. When you turn to others for help, don't allow them to tell you what you should or should not be feeling.

## Talk About Your Grief

Talking about your grief will help you heal. Seek out others who will allow you to talk as much as you want, as often as you want, about your grief.

## Feel a Multitude of Emotions

Confusion, disorientation, fear, guilt, and relief are just a few of the many emotions you might feel during the grieving process. Although others may tell you that feeling angry, for example, is wrong, don't take these judgmental responses to heart. Instead, find listeners who will accept your feelings without condition.

## Be Tolerant of Your Physical and Emotional Limits

Your feelings of loss and sadness will probably leave you feeling fatigued. Respect what your body and mind are telling you. Get daily rest, eat balanced meals and don't allow others to push you into doing things you don't feel ready to do.

## Experience "Grief Attacks"

Sometimes a powerful surge of grief may overcome you unexpectedly. This can be frightening, but is normal and natural. Find someone who understands and will let you talk about it.

## Make Use of Ritual

The funeral ritual not only acknowledges the death of a loved one, but it also provides grieving people with the support of caring people. More important, the funeral is a way for you to mourn. Don't listen if others tell you that rituals such as these are silly or unnecessary.

## Embrace Your Spirituality

If faith is a part of your life, express it in ways that seem appropriate to you. Be around people who understand and support your beliefs. If you are angry with God, find someone to talk with who will not be critical of your feelings of hurt and abandonment.

## Search For Meaning

You may find yourself asking, "Why did he die? Why this way? Why now?" Some of your questions may have answers and some may not. Watch out for the clichéd responses people may give you, such as "It was God's will," or "Think of what you have to be thankful for." These comments are not helpful and you don't have to accept them.

## Move Toward Your Grief and Heal

Reconciling your grief will not happen quickly. Remember, grief is a process, not an event. Be patient and tolerant with yourself and avoid people who are impatient and intolerant with you.

# El Proceso de Duelo

*Dese permiso para sanar en su propia manera única. Aunque la gente pueda querer ayudarle a través del proceso de duelo, pueden no conocer las mejores cosas que decir. Pueden esperar que se comporte de una determinada manera. El duelo, a pesar de una experiencia universal, es diferente para todos. Usted es la persona en duelo y necesita pasar por el proceso en su propia manera.*

## La Experiencia de su Propio Duelo Único

Nadie más va a lamentar exactamente de la misma manera que usted. Cuando busque la ayuda de los demás, no permita que le digan lo que debe o no debe de sentir.

## Hable Acerca de su Dolor

Hablando de su pena le ayudara a sanar. Busque a otros que le permitirá hablar todo lo que quiera, las veces que quiera, acerca de su dolor.

## Siente una Multitud de Emociones

Confusión, desorientación, miedo, culpa y alivio son unos de las pocas emociones que podrá sentir durante su proceso de duelo. Aunque los demás le diga que sentirse enojado, por ejemplo, es malo, no tome estas respuestas de juicio al corazón. Mejor encuentre a personas que lo escuche y acepte sus sentimientos sin condición.

## Sea Tolerante con sus Límites Físicas y Emocionales

Sus sentimientos de pérdida y tristeza probablemente le dejen sintiéndose agotado. Respete lo que su cuerpo y mente le está diciendo. Obtenga descansos diario, coma comidas balanceadas y no permita que otras personas le empujen hacer cosas que usted en no se siente listo para hacer.

## Experiencia “Ataques de Duelo”

A veces una poderosa oleada de dolor puede superar inesperadamente. Esto puede ser aterrador, pero es normal y natural. Encuentre a alguien que entienda y le permitirá hablar de ello.

## Hacer uso de los Rituales

Los rituales funerarios no solo reconoce la muerte de un ser querido, sino que también proporciona a las personas en duelo con el apoyo de las personas se preocupan. Más importante, el funeral es una manera para que usted pueda llorar. No le haga caso si los demás le dicen que los rituales de este tipo son tontos o innecesarios.

## Abrase su Espiritualidad

Si la fe es una parte de su vida, expréselo en formas que parezcan adecuadas para usted. Este cerca de personas que entiendan y apoyan su creencia. Si está enojado con Dios, encuentre a alguien con quien hablar y que no sea crítico de sus sentimientos de dolor y abandono.

## La Búsqueda de Significado

Puede que se pregunte, “¿Por que murió? ¿Por qué así? ¿Por qué ahora?” Algunas de sus preguntas podrán tener respuestas y otras no. Cuidado con las respuestas estereotipadas de personas que puedan dar, como “Fue la voluntad de Dios, o “Piensa en lo que tienes que estar agradecido. Esos comentarios no ayudan y usted no tiene que aceptarlas.

## Avance Hacia el Dolor y Sana

La conciliación de su dolor no va a suceder rápidamente. Recuerde que el duelo es un proceso, no un evento. Sea paciente y tolerante con sí mismo y evite a las personas que sean impacientes e intolerante con usted.