



# Helping Yourself Through Grief

*“There is no grief that time does not lessen and soften.”* Cicero

## **Provide Gentle Self-Care When Grief is Fresh**

Ask for help with everyday tasks, drink plenty of fluids, take a walk, and, at bedtime, soak in a soothing bath or drink a cup of warm milk to help you sleep.

## **Accept Your Feelings**

Common emotions are disbelief, numbness, fear, anger, relief, guilt, loneliness, and exhaustion. Know there is no right or wrong way to feel or grieve.

## **Find an Outlet for Your Feelings**

A range of intense emotions can be generated after a loss, and these feelings need release. So cry, walk, write what’s on your heart, paint, or talk to a friend.

## **Care for Your Whole Being; Body, Mind, and Spirit**

Get regular exercise, replace self-critical thoughts with positive ones, and accept that sorrow is not a sign of spiritual weakness.

## **Seek Ongoing Support**

Grieving is a lengthy journey and support is needed from those who understand this reality. Consider joining a Grief Support Group to meet others.

## **Make Needed Adjustments**

Your routines, roles, and relationships have been altered as a result of the death. Keep a flexible attitude with a willingness to adapt and change.

## **Manage the Stress of Change**

Cultivate an inner calm when you cannot change a situation. Slow down, relax your standards, and engage in a life-giving activity each day.

## **Embrace the Memories**

Death ends a life, but it doesn’t end a relationship. Retain special keepsakes, create a memory book, or give to a charity in your loved ones name.

## **Search for Meaning**

You may wonder what purpose your life has now. Stay present in the activities of each day and a sense of meaning and purpose will gradually reemerge.

## **Prepare for Special Occasions**

Plan ahead for anniversaries, holidays, and other special occasions when grief can be especially intense, and do what feels right for you.

*From The Nature of Grief: Photographs and Words for Reflection and Healing, by Rebecca Hauder. Available at [www.resourcesforgrief.com](http://www.resourcesforgrief.com)*

# Ayudándose a través de su duelo

*“No hay dolor que el tiempo no puede disminuir ni suavizar.”*  
Cicero

## Proporcionar un Auto-Cuidado Suave Cuando el Duelo es Recién.

Pida ayuda con tareas diarias, tome suficiente líquidos, vaya a caminar y, antes de dormir, sumergiese en un baño relajante o tómese un vaso de leche caliente para ayudarlo/a a dormir.

## Acepta Sus Sentimientos

Emociones comunes es el no creer, entumidles, miedo, coraje, alivio, culpa, soledad y agotado/a. Sepa que no hay manera correcta o incorrecta de sentir ni de llorar.

## Encuentre Una Salida Para Sus Sentimientos

Una variedad de emociones intensas se puede generar después de una pérdida, y estos sentimientos necesitan liberación. Así que lllore, camine, escriba lo que sienta en su corazón, pinte o habla con un amigo/a.

## El Cuidado de Su Ser Eterno: Cuerpo, Mente y Espíritu

Haga ejercicio con regularidad, remplace pensamientos negativos de sí mismo con unos positivos, y acepte que la tristeza no es un signo de debilidad espiritual.

## Busque Apoyo en Curso

El duelo es un largo viaje y es necesario el apoyo de aquellos que entienden esta realidad. Considere unirse a un Grupo de Apoyo para conocer a otras personas.

## Haga Los Ajustes Necesarios

Sus rutinas, funciones y relaciones han sido alternadas por la causa de una muerte. Mantenga una actitud flexible con la disposición de adaptar y cambiar.

## Maneje el Estrés del Cambio

Cultiva una calma interior cuando no se puede cambiar una situación. Reduzca su velocidad, relaja sus estándares y participe en una actividad de la vida cada día.

## Abrase los Recuerdos

La muerte termina con la vida, pero no termina la relación. Conserve los recuerdos especiales, crear un libro de de recuerdos o de una obra de caridad en nombre de su ser querido.

## Buscar Sentido

Puede estar pensando que propósito tiene su vida ahora. Permanezca presente en las actividades de cada día y un sentido de significado y propósito resurgirá gradualmente.

## Prepararse Para Ocasiones Especiales

Planea con anticipo los aniversarios, días festivos o cualquier otro día especial cuando el duelo podrá ser especialmente intenso, y haga lo que se sienta bien para usted.

[www.resourcesforgrief.com](http://www.resourcesforgrief.com)