



Survival Guide for Early Grief

Attend to Your Physical Health

Drink plenty of fluids. They help flush out the toxins that result from stress. Drink a minimum of eight to ten eight ounce glasses a day, unless you need to restrict fluids. Limit intake of caffeine and alcohol, as they tend to dehydrate.

Eat five or six small meals a day. Or eat one item of food every two to three hours. Keeping an even blood sugar helps curb emotional swings.

Engage in physical exercise. Even a brisk 10 – 20 minute walk can do wonders for your body and spirit, including helping you focus better.

Rest during the day. Take breaks from whatever you're doing to nap or just rest. Listen to calm music or picture yourself in a serene setting. Breathe deeply to help you relax; count to five as you inhale and again as you exhale.

Create bedtime routines to help you sleep. Go to bed at the same time each night. Take a soothing bath or drink a cup of warm milk. To help you fall asleep, say a short repetitive prayer or count sheep. If your spouse died, try sleeping in a different room or curl up with a large pillow. If nothing helps, contact your doctor about some medication.

Accept These Typical Reactions

A wide range of thoughts and feelings, including a sense of unreality and disbelief.

Physical symptoms, such as shakiness, a tight throat, queasy stomach, and bodily aches.

Inability to sleep, lack of appetite.

Fatigue and exhaustion.

Difficulty focusing and making decisions, or feeling like you're going crazy.

Thinking more about the person's death or illness than their life.

A resurgence of grief for prior losses.

Seek Support From Family and Friends

Ask them for help with everyday tasks or simply to be with you for periods of the day.

Talk or write about your feelings and cry when you feel like it.

Ask for private time when you need it, but do not be alone all the time.

Try to overlook statements that seem insensitive, or gently correct when others offend.



Guía de Supervivencia para el Duelo Temprano

Asiste a Su Salud Física

Tome suficiente líquidos. Ayuda a eliminar las toxinas que resultan de la tensión. Tome un mínimo de ocho a diez onzas al día, a menos que necesite restringir los líquidos. Limita el consumo de cafeína y alcohol ya que suelen deshidratar.

Coma cinco a seis comidas pequeñas al día, o comer un elemento de comida cada dos o tres horas. Manteniendo un nivel de azúcar saludable en la sangre ayuda a controlar cambios emocionales.

Participe en el ejercicio físico. Incluso una caminata rápida de 10 a 20 minutos a pie puede hacer maravillas para su cuerpo y el espíritu, incluyendo la ayuda a concentrarse mejor.

Descanse durante el día. Tome descansos de lo que esté haciendo para tomar una siesta o simplemente descansar. Escuche música suave o imagínese en un entorno sereno. Respire profundamente para ayudarlo a relajarse (cuenta hasta cinco mientras inhala y otra vez mientras exhala).

Crear rutinas antes de la hora de acostarse para ayudarlo a dormir. Vallase a acostar a la misma hora cada noche. Tome un baño relajante o tomar una taza de leche calentita. Para ayudar a conciliar el sueño, diga una oración breve y repetida o cuenta ovejas. Si su cónyuge falleció, trate de dormir en una habitación diferente o enróllese con una almohada grande. Si nada ayuda, comuníquese con su médico acerca de algún medicamento.

Acepte Estas Reacciones Típicas

Un amplio rango de pensamientos y sentimientos, que incluye un sentido de irrealidad e incredulidad.

Síntomas físicos, como temblores, un nudo en la garganta, estomago revuelto y dolores en el cuerpo.

Incapacidad para conciliar el sueño o falta de apetito.

Fatiga o agotamiento.

Dificultad para concentrarse y tomar decisiones o sentir que se está volviendo loco.

Pensando más sobre la muerte o la enfermedad de la persona que en su vida.

Un resurgimiento de dolor por las pérdidas anteriores.

A resurgence of grief for prior losses.

Busque el Apoyo de Familiares o Amigos

Pídales ayuda con las tareas cotidianas o simplemente para estar con ustedes durante periodos del día.

Hable o escriba sobre sus sentimientos y llora cuando sienta ganas de llorar.

Pida tiempo privado cuando lo necesite, pero no este solo todo el tiempo.

Trate de pasar por alto las declaraciones que parecen insensibles o suavemente corríjalos cuando otros ofenden.