

Tras la pérdida de un ser querido

Los primeros días



El duelo es diferente para cada persona. No hay una forma correcta o incorrecta de lidiar con el duelo. Podría sentir muchas emociones, como shock, negación, enojo, negociación, aceptación y muchas más.

Estamos pensando en usted a medida que sigue con su vida durante estos primeros días. Su sentimiento de pérdida puede ser abrumador en este momento. Esto es normal. Podría estar en shock durante los primeros días tras la pérdida de un ser querido. Desafortunadamente, es en estos momentos que tiene que tomar decisiones sobre las coordinaciones finales.

Si ya ha elegido una funeraria, el director de funerales lo/la guiará a través de muchos de los planes y decisiones iniciales. También le proporcionará el certificado de defunción que necesitará presentar para solicitar beneficios, cerrar cuentas y ocuparse de otros asuntos.



La pérdida de un ser querido

Sus amigos y familiares podrían ofrecerle apoyo a su manera. Acepte toda la ayuda que considere adecuada para usted. Esto puede incluir cocinar, limpiar, hacer tareas domésticas, o ayudarle con las decisiones y coordinaciones. Algunas personas podrían querer ayudarle a medida que atraviesa el periodo de pérdida y duelo.

Es importante que haga las coordinaciones finales durante este periodo. Estas podrían ser decidir entre la cremación o el sepelio, y si organizar un velatorio o no. También pueden incluir elegir un panegírico, qué canciones utilizar, qué versos leer, cómo mostrar fotos y otras consideraciones personales; el director de funerales le ayudará a decidir todas estas cosas. Recuerde que este es el servicio para honrar a su ser querido, y que sus decisiones son importantes. No estará solo/a en este proceso.

Una vez terminado el servicio, usted decidirá qué hacer con las pertenencias de su ser querido. Debe hacer lo que sienta que es lo mejor en el momento que considere adecuado. Cuando esté listo/a, sabrá qué hacer. Confíe en usted mismo/a. Si no puede volver a encontrar algo de sentido en la vida luego de varios meses, podría ser buena idea buscar ayuda profesional. En este paquete encontrará una lista de recursos que pueden serle útiles.

Estamos aquí para usted.

