



**JUSTO A TIEMPO – TU TIEMPO**

JUST IN TIME—YOUR TIME



Los días festivos, cumpleaños, aniversarios y más pueden golpearlo con olas repentinas de dolor, dejando enormes agujeros de duelo. ¿Qué puedes hacer? ¿Puedes encontrar momentos de plenitud, incluso en medio de los agujeros del duelo? A continuación, le indicamos cómo.

Holidays, Birthdays, and Anniversaries.

**¿QUÉ ES EL DUELO?**

WHAT IS GRIEF?



La pérdida nos golpea de muchas maneras. Esta pérdida, probablemente, está relacionada con otras pérdidas. Simplemente nombrarlos puede ayudarlo a validar sus experiencias de duelo del pasado y comprender su duelo personal único, ahora.

Different Kinds of Loss

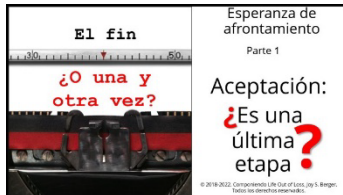


Tu duelo es profundamente personal. Seguramente lo experimentará de muchas maneras: duelo anticipado, repentino, privado de derechos (o descontado) y otros. Explore estos para comprender mejor su viaje personal: pasado, presente y futuro.

Different Kinds of Grief

**ESPERANZA PARA HACER FRENTE**

HOPE FOR COPING



¿El duelo realmente termina con la "aceptación"? Los investigadores han descubierto que el duelo comienza con la aceptación de un poco de realidad. Y, es menos "etapas" y más de un proceso continuo. Mira esto.

Acceptance: Is It a Last Stage?



En lugar de las "etapas" que logras, el duelo es más un retroceso entre momentos de "pérdida" y "restauración". ¿Sabes, las palabras "luto" y "mañana" provienen de la misma palabra raíz? ¿Cómo puede aplicarse esto a usted?

Mourning and Morning

(continuación – página siguiente)

## CUIDA DE TODO TU SER CARE FOR YOUR WHOLE SELF

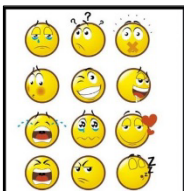



Cuida de todo tu ser  
Parte 1  
Visión general y  
Cuidado Físico

© 2019-2022 Composing Life Out of Loss, Inc. Todos los derechos reservados.

El duelo puede agotar su salud física y bienestar. Usted le ha dado su cuidado a su ser querido. Es hora de cuidarte. Vea cómo el dolor podría estar afectándolo y aprenda lo que puede hacer.

Overview and Physical Care

Cuida de todo tu ser  
Parte 2  
Emocional y  
Cuidado Mental

BONUS: ¡Inteligencia Emocional!

© 2019-2022 Composing Life Out of Loss, Inc. Todos los derechos reservados.

¿Están tus emociones en una montaña rusa? ¿Te encuentras sin pensar con claridad? Explore las reacciones emocionales y mentales normales al duelo, con cosas que pueda hacer para superar mejor la vida cotidiana.

Emotional and Mental Care




Cuida de todo tu ser  
Parte 3  
Social y  
Cuidado Espiritual

© 2019-2022 Composing Life Out of Loss, Inc. Todos los derechos reservados.

Para otros, la vida ha avanzado. Para ti, las realidades de tu pérdida se están asentando. Es posible que te sientas fuera de lugar con amigos o grupos sociales. Es posible que te estés inclinando hacia tus creencias espirituales, o que las estés cuestionando. Aquí hay una guía para encontrar su camino.

Social and Spiritual Care

## ESTAR DENTRO Y MOVERSE A TRAVÉS DEL DUELO BEING IN & MOVING THROUGH MOURNING




Estar en y Moviéndose a través del duelo  
Parte 1  
¿Ser o hacer?  
Tal vez esa sea la pregunta

© 2019-2022 Composing Life Out of Loss, Inc. Todos los derechos reservados.

Al lidiar con el duelo, ¿prefieres sentirlo y hablar de ello con los demás, o prefieres ser más lógico y hacer algo con él? Aprenda sobre los estilos de duelo "intuitivos" e "instrumentales". ¿Cuál es tu estilo?

To Be or To Do? Perhaps That Is the Question




Estar dentro y moverse a través del duelo  
Parte 2  
¿Cuál es tu clima?

© 2019-2022 Composing Life Out of Loss, Inc. Todos los derechos reservados.

A lo largo del año, revisas el clima para saber cómo prepararte para el día. Con el duelo, podemos hacer lo mismo. Explore las formas en que el "clima" estacional y diario es muy parecido al "duelo" estacional y diario.

What's Your Weather?




Estar dentro y moverse a través del duelo  
Parte 3  
Re-cordando  
Aka...

© 2019-2022 Composing Life Out of Loss, Inc. Todos los derechos reservados.

Probablemente, usted tiene muchas "cosas" físicas dejadas por su familiar para tratar. ¡Los recuerdos están en todas partes! ¿Los desechas? ¿Almacenarlos? ¿O "coserlos" juntos, haciendo un nuevo tapiz / edredón para la vida por delante?

Re-Membering