

Reacciones de duelo comunes

Recuerde que su cuerpo y mente pueden experimentar una variedad de emociones y reacciones como:

Físico

Náusea
Dolores de cabeza
Dolores de estómago
Agotamiento/Fatiga
Sensación de vacío en el estómago
Apriete/pesadez en el pecho/garganta
Sensibilidad al sonido y la luz
Falta de/aumento del apetito
Desafíos para dormir
Dolores musculares
Dolor corporal
Boca seca

Mental

Negación
Confusión
Olvido/memoria pobre
Los pensamientos/sentimientos relacionados con otras pérdidas resurgen
Preocupación Desorientado
Distraído Baja Motivación
Retos centrados

Social

Aislamiento
Pérdida de interés
Sentirse desconectado
Retiro de actividades sociales
Pérdida de amigos/as/hacer nuevos amigos/as
Cambios de identidad

Espiritual

Sus creencias pueden ser desafiadas y puede tener dificultades para tener fe en las cosas en las que alguna vez creyó.
“¿Por qué pasó esto?”

Emocional

Tristeza
Vacío Ansiedad
Choque/incredulidad
Depresión Lamentar
Desesperación Irritabilidad
Resentimiento Culpa
Soledad Ira
Alivio

Comportamiento

Retiro social
Llorando o no poder llorar
Teniendo sueños o pesadillas
Llevar objetos significativos o reconfortantes
Evitar ciertos lugares o personas
Necesidad de contar o volver a contar la historia
Cambios en la rutina



SAY
Social Advocates for Youth