

# ¿Cómo sé que me siento mejor?

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES



DIÓCESIS  
CATÓLICA de RALEIGH

**Si usted o un ser querido está de duelo, comuníquese con la oficina parroquial para ver que recursos están disponibles para usted.**

**Los que siembran entre lágrimas cosecharán entre gritos de alegría. Se van, se van llorando los que siembran la semilla, pero regresarán cantando trayendo sus gavillas. Salmo 126: 5-6**

La mejor respuesta a su pregunta de: “¿Cómo sé que me siento mejor?” es una que solo usted se puede responder a sí mismo. Probablemente, descubrirá que ahora puede superar una conversación sobre su ser querido sin llorar. El dolor de la pérdida se vuelve menos intenso. Ver a alguien que habla, camina o se parece a ese ser querido, ya no le duele como al principio. Su capacidad para volver a disfrutar de las vacaciones, para empezar a tener más energía y menos irritabilidad, y para poder reinvertir sus emociones en la vida de nuevo, le muestra que está en el camino correcto. Puede que sienta que da un paso adelante y dos atrás, pero poco a poco irá avanzando. A medida que avanza, probablemente, experimentará algo llamado “reacciones de aniversario”. En el aniversario del día en que murió su ser querido se puede sentir triste, irritable e inquieto, por ejemplo. Esto es normal, y las reacciones de aniversario pueden ocurrir durante algún tiempo en el futuro.

También puede experimentar una profunda tristeza cuando se llevan a cabo eventos especiales como una graduación, un bautizo o una boda, incluso en un futuro lejano; Estos son momentos en los que, naturalmente, desearía que su ser querido pueda estar con usted.

## Puntos clave para recordar:

- **Empezará a notar que usted es capaz de volver a disfrutar de las vacaciones y tener más energía.**

“

*Caminé una milla con Placer; Charló todo el camino; Pero no me dejó nada más sabio. Caminé una milla con el dolor; Y ni una palabra dijo ella; Pero ¡oh! Las cosas que aprendí de ella, cuando el dolor caminó conmigo.*

**Robert Browning Hamilton**

”

- **Las reacciones de aniversario son normales y esperadas.**
- **Es posible que experimente tristeza en eventos que se supone deben ser felices.**
- **El duelo es la expresión externa de su dolor y es una parte importante del proceso del duelo.**

Su mente inconscientemente realiza un seguimiento de estos eventos, incluso cuando usted no es consciente de ellos. Es importante reconocer estos sentimientos. Es posible que quiera hacer algo especial. Por ejemplo, colocar una flor en el altar en memoria de su ser querido durante una ceremonia especial. Una acción intencional como esta, es una parte importante del proceso del duelo. El duelo es la expresión externa de su dolor y se puede hacer llorando o escribiendo en un diario, o compartiendo recuerdos. A medida que avanza, es importante que reflexione sobre algunas preguntas que pueden dar forma y guiar su futuro, tales como:

- **¿Qué he aprendido de esta experiencia?**
- **¿Cómo he cambiado?**
- **¿Cuál es mi futuro?**
- **¿Dónde he visto obrar a Dios?**

Puede ser útil escribir sus respuestas a estas preguntas en un diario y revisarlas y volver a responderlas periódicamente.

Alaba a Dios por la fuerza física y mental que le ha dado a largo de este camino. Que Dios viva en y a través de su vida, transformándola en su gloria.