PermitiéndoTe a ti mismo pasar por el duelo
Tema : #602
Categoría: Situaciones de la Vida

"Tampoco queremos, hermanos, que ignoréis acerca de los que duermen, para que no os entristezcáis como los otros que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él"

1 Tes. 4:13-14

Las Escrituras incluyen innumerables otras instancias de expresar dolor, a través de momentos oficiales de duelo, salmos de lamento, practica rituales e incluso marcadores físicos como ropa especial. Vivimos en una cultura que trata de evitar el dolor. Hemos renunciado a la tela de saco y las cenizas. Y sin embargo la Biblia nos ofrece más que permiso para llorar. Lo hace en el contexto de la esperanza en un Dios que es fiel y Quien ha vencido la muerte. El duelo es diferente a la depresión. La depresión puede resultar de un desbalance químico o un trastorno del ánimo, y a veces no tiene ninguna explicación. La depresión a menudo es tratada con medicamentos. El duelo puede ser explicado por un evento y es sanado con el tiempo. Evitar un duelo vía medicamentos es evitar una parte central de nuestra humanidad. Esto no quiere decir que sus medicamentos no puedan aumentarse o cambiarse pero no en la medida en que se alivie su dolor. Es necesario pasar por el duelo cuando tu experimentas una pérdida.

1. Las mañanas son las más difíciles. Ten una rutina para que puedas seguir adelante en la mañana y luego quedarte dormido en la noche.
2. Experimenta tus emociones. Llora, ríe, enójate. Todo dentro de 5 minutos si es necesario.
3. Dile a las personas lo que necesitas. Si quieres visitas dilo. Si no, dilo.
4. Agenda visitas extra con tu psicólogo o consejero.
5. Asegúrate de dormir bien, comer bien y hacer ejercicio.
6. Si has perdido a alguien, honra su memoria de manera especial. Celebra su vida.
7. Date tiempo.

Adapted from Out of the Canyon, by Art and Allison Daily (Harmony Publishing, May 2009)

602a©2010 Fresh Hope

Permitiéndote a ti mismo pasar por el duelo

Nuestra cultura intenta evadir el duelo. Cuando has experimentado una pérdida, es necesario pasar por el duelo.

Los medicamentos pueden ser aumentados o cambiados pero no en la medida en que se alivie tu dolor.

	Depresón vs.	**Duelo**
Causa	Desbalance Químico Trastorno del Ánimo	Pérdida o Separación Evento Trágico
Tratamiento	Medicamento Terapia	Tiempo Terapia o Grupo de Apoyo
Meta	Evitar	Procesar

1. Las mañanas son las más difíciles. Ten una rutina para que puedas seguir adelante en la mañana y luego quedarte dormido en la noche.
2. Experimenta tus emociones. Llora, ríe, enójate. Todo dentro de 5 minutos si es necesario.
3. Dile a las personas lo que necesitas. Si quieres visitas dilo. Si no, dilo.
4. Agenda visitas extra con tu psicólogo o consejero.
5. Asegúrate de dormir bien, comer bien y hacer ejercicio.
6. Si has perdido a alguien, honra su memoria de manera especial. Celebra su vida.
7. Date tiempo.

602b©2010 Fresh Hope