

Your Organization's Letterhead

3210 55th Avenue, Caring Place, USA 54321 • 1-800-123-4567 • www.care4u.com

Dear Roberto,

Acaba de fallecer una persona cercana y, probablemente, ya se haya realizado todo lo relativo al funeral. Quienes tuvieron que viajar ya se han vuelto a su casa. Los amigos parecen estar volviendo a las actividades de rutina. Sin embargo, para usted la vida dista mucho de ser la habitual.

Tal vez todavía no haya asimilado la situación por completo. En ese caso, saber que se siente aturdido e incrédulo puede ayudarle a superar esa etapa inicial del duelo, ya que podrá ir asumiendo gradualmente esta situación. De todos modos, durante las primeras semanas hay poco tiempo para tomar conciencia sobre el duelo. Hay que resolver cuestiones administrativas, realizar llamadas y escribir notas de agradecimiento. A pesar de todo lo que hay que hacer, es importante ser realista en cuanto a lo que uno puede esperar de sí mismo. Sea paciente y trabaje a un ritmo razonable, ya que probablemente esté agotado.

Además, tenga en cuenta que cuando las emociones se encuentran a flor de piel, las tensiones y los malentendidos con los familiares pueden surgir con facilidad. Tal vez haya desacuerdos respecto a cómo repartir las pertenencias del ser querido, o molestias con las diferentes formas que tiene cada persona de expresar su dolor. Es necesario, por tanto, que todos sean tolerantes y colaboren.

Por último, no olvide que en este momento cuidarse es de extrema importancia para su salud física y emocional. Si participó en los cuidados del ser querido, es posible que haya olvidado sus propias necesidades. Lea la “Guía de supervivencia para las etapas iniciales del duelo” que se adjunta y colóquela en un lugar visible para que recuerde que cuidarse debe ser una prioridad en los próximos días y semanas. Es una deuda consigo mismo.

Esperamos que logre mucha paz y goce del mejor estado de salud en

este momento, que el duelo es tan reciente. Le saluda

afectuosamente,

Betty Smith
Bereavement Coordinator