



# Octubre: Duelo

## QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES

El dolor es la respuesta normal de una persona a una pérdida. El dolor se puede sentir cuando perdemos a alguien o algo que es importante para nosotros. Se puede sentir por la muerte de un ser querido (incluyendo las mascotas), el divorcio, cambios en las relaciones (incluidas las amistades), cambios en su salud, pérdida de un trabajo e incluso mudarse a un nuevo lugar.

Hoy en día, muchas personas sienten síntomas de dolor provocados por una pandemia mundial, disturbios políticos y traumas sociales. Los síntomas del duelo se pueden sentir física y emocionalmente y pueden manifestarse en sus sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos. Todos experimentan el dolor de diferentes maneras y los síntomas pueden incluir ira, ansiedad, irritabilidad, confusión, incredulidad, mareos, malestar estomacal, episodios de llanto, pérdida de energía e interés en actividades agradables.

Reconociendo las cinco etapas del duelo pueden ayudar. Las cinco etapas del duelo son:

1. **Negación:** sentirse en estado de "shock" y fingir que esto no está sucediendo
2. **La Ira:** sentirse enojado e irritable por cosas pequeñas
3. **Negociación:** vivir el "qué pasaría si" o querer cambiar el resultado
4. **Depresión:** tristeza, abstinencia, pérdida de interés en las cosas que le traen alegría
5. **Aceptación:** aceptar su nueva realidad

### Additional Resources

- Es importante saber que no todos pasan por estas etapas en orden secuencial. Obtenga más información sobre las cinco etapas del duelo de Vanessa León, Terapeuta de Salud Mental en Mary's Center, haciendo clic [aquí](#).
- [PsychologyToday.com](https://www.psychologytoday.com)
- [FamilyDoctor.org](https://www.familydoctor.org)