

# WHAT IS Grief?

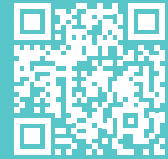


Grief is a natural set of feelings when you experience a significant loss — especially after the death of a loved one. The grieving process is unique to each person. There is no wrong or right way to grieve.

## Video Resource

The Grieving Process

[youtu.be/JI7axuleVxl](https://youtu.be/JI7axuleVxl)



## What can you do?



### Recognize common feelings of grief.

These feelings can include anger, disbelief, sadness and anxiety. You might even have physical symptoms.



### Get social support.

Talk to people you trust that make you feel safe.



### Give yourself permission to grieve in your own way.

It is okay for you to grieve differently than others.



### Write in a journal.

Allow yourself to express your thoughts freely.

### Pay attention to your feelings.

Notice if you start to feel that your grief is lasting longer than you'd like. Seek help from your healthcare provider if you lose interest in daily activities, or if you feel hopeless.



¿QUÉ ES EL

# Duelo?



El duelo es un conjunto natural de sentimientos que se producen cuando hay una pérdida importante, especialmente después de la muerte de un ser querido. El proceso de duelo es único para cada persona. No hay una forma incorrecta o correcta de lidiar con el duelo.

## Recurso en video

El proceso de duelo

[youtu.be/DiXQy877H3w](https://youtu.be/DiXQy877H3w)



## ¿Qué puedes hacer?



### Identifica los sentimientos comunes del duelo.

Estos sentimientos pueden incluir ira, desconsuelo, tristeza y ansiedad. Incluso puedes tener síntomas físicos.



### Busca apoyo social.

Habla con personas de confianza que te hagan sentir seguridad.



### Date permiso para lidiar con el duelo a tu manera.

Está bien que el duelo sea diferente al de los demás.



### Escribe en un diario.

Expresa tus pensamientos libremente.

### Presta atención a tus sentimientos.

Observa si empiezas a sentir que tu duelo dura más de lo que te gustaría. Si pierdes el interés por las actividades cotidianas o sientes desesperación, pide ayuda a tu profesional de la salud.

