

Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



HACER FRENTE A LA PÉRDIDA

Cuando alguien a quien ama muere, su mundo cambia. No hay manera correcta o incorrecta de hacer el duelo. Aunque la muerte de un ser querido puede resultar abrumadora, muchas personas lo hacen a través del proceso de duelo con el apoyo de familiares y amigos. Aprenda formas saludables de sobrellevar tiempos difíciles.

PARA AYUDAR A LIDIAR CON LA PÉRDIDA:

- Cuídese.
- Hable con un amigo afectuoso.
- Trate de no hacer cambios importantes de inmediato.
- Únase a un grupo de apoyo para el duelo.
- Considere recibir apoyo profesional.
- Hable con su médico si tiene problemas con las actividades cotidianas.
- Sea paciente. El duelo toma tiempo.