

Duelo: Sanación Luego de una Pérdida

Perder a un ser querido es un dolor indescribible, que todos experimentamos en algún momento. El duelo es la respuesta natural y profundamente personal a nuestra pérdida. Es una mezcla compleja de emociones que puede incluir tristeza, ira y confusión. Para algunos, el duelo puede ser un proceso interno silencioso; para otros, podría ser una expresión externa de emoción. El duelo no sigue un patrón ni una línea de tiempo establecido. Es un reflejo del amor y la conexión que sentimos por la persona que perdimos. Así como no existe un enfoque único para el duelo, el proceso de sanación es personal. También es no-lineal. Es común tener días en los que el dolor se siente más leve, seguidos de momentos en los que vuelve a sentirse abrumador. Este reflujo y flujo es una parte normal de la curación.

El autocuidado es primordial. Es importante mantener un horario de sueño regular, comer comidas nutritivas y realizar ejercicio ligero. Tome cada día como viene, con una generosa dosis de bondad hacia uno mismo y paciencia. Igualmente importante es buscar apoyo, ya sea de amigos, familiares, compañeros de trabajo o consejeros profesionales. Reconocer y compartir sentimientos puede ofrecer cierto alivio. Ya sea a través de la conversación, la escritura, el arte o de alguna otra forma, liberar las emociones es una forma saludable de afrontarlas. Recordar y celebrar la vida del ser querido puede resultar recon-

fortante. Esto podría implicar compartir historias y fotografías o participar en actividades que el ser querido disfrutaba. Encontrar una red de apoyo es esencial. A menudo, hay un gran apoyo de familiares, amigos y colegas en los primeros días después de una pérdida, pero luego, el proceso de recuperación puede ser más solitario. Puede ser doloroso ver a otros seguir adelante con sus vidas, si su propia pérdida sigue siendo insoportable. Cuando eso sucede, buscar asesoramiento profesional puede ser un paso positivo hacia adelante.

Su MAP ofrece consejeros que se especializan en duelo y recuperación y puede comunicarse con ellos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año llamando al 800-252-4555. Pueden ofrecer un espacio seguro para explorar las emociones y superar las complejidades del duelo. Afrontar el duelo es una de las razones más comunes por las que las personas recurren a su MAP. El viaje de cada persona es único y encontrar la combinación adecuada de cuidado personal, apoyo y ayuda profesional es clave para recorrer el camino hacia la recuperación.

Boletines Anteriores Relacionados

- [Cuando el duelo es complicado](#)
- Ayudar a otras personas que sufren una pérdida: [Domine esta habilidad vital de vida](#)

Dulces Sueños

¿Sabía usted que pasa unos 24 años de su vida durmiendo? Dormir muy poco significa que no está rindiendo al máximo y aumentando el riesgo para su salud de sufrir enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

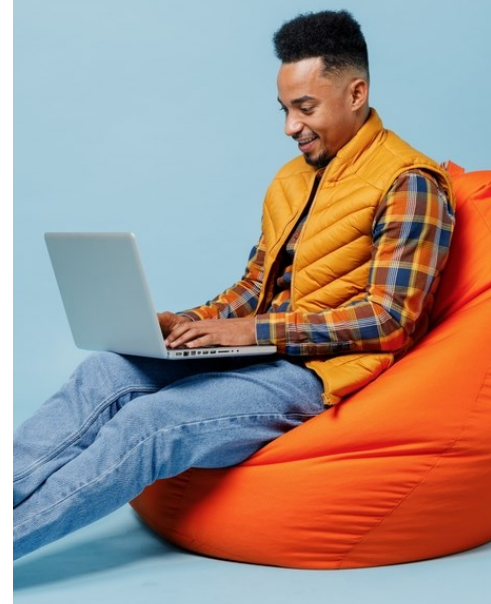


Seminario Destacado de Marzo en la Red



Acoso: Concientización y Respuesta Efectiva – Aprenda a identificar las señales y el comportamiento del acoso tanto en el lugar de trabajo como en la escuela. Esta sesión ofrece estrategias y pasos para combatir y prevenir el acoso.

Simplemente inicie sesión en www.UnionAP.com durante marzo para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explorar recursos relacionados. ¡Consulte el próximo mes para ver un nuevo tema!



Además, los estudios señalan el hecho que dormir **demasiado** puede plantear riesgos para la salud similares. Obtenga más información sobre las mejores prácticas para lograr una buena noche de sueño: [Siva a pasar 24 años durmiendo, asegúrese de hacerlo bien.](#)

Fechas Clave en Marzo

- [Mes Nacional de la Nutrición](#)
- [Mes Nacional del Riñón](#)
- [Mes Nacional de Concientización Sobre el Cáncer Colorectal](#)
- [Mes de la Educación y la Concientización Sobre la Esclerosis Múltiple](#)
- **3/3-9/3** - [Semana Nacional de Protección al Consumidor](#)
- **3/10-3/16** - [Semana Nacional de Concientización Sobre el Sueño](#)
- **03/14** - [Día Mundial del Riñón](#)
- **3/17-3/23** - [Semana Nacional de Prevención de Envenenamiento](#)
- **3/18-3/24** - [Semana Nacional de Información Sobre Drogas y Alcohol](#)

Selecciones de Entrenamiento de Marzo

¿Por qué no aprovechar esos días de invierno confinado en casa para aprender algo nuevo? Explore miles de cursos de desarrollo personal y profesional. Simplemente haga clic en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en [www.UnionAP.com](#), inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación"**.

- **Duelo en el Trabajo: Estrategias Para Afrontarlo | Curso: SVL_1020879**
Aprenda estrategias para afrontar la pérdida de un ser querido mientras trabaja en este video de 7 minutos: dedique tiempo al cuidado personal, encuentre apoyo y comprenda los beneficios en el lugar de trabajo.
- **¡NUEVO! API de IA Generativa de Google: Introducción a Google Bard | Curso: it_gaigapidj_01_enus**
En este video de 72 minutos, explore la interfaz de Bard y aprenda a usar Bard para responder preguntas y crear contenido mientras comprende las limitaciones, características y mejores prácticas de Bard.
- **Ejercicios de Piernas Rápidos y Sencillos: Estiramiento de Cuádriceps de Pie | Curso: SVL_104432**
Este video de 7 minutos consta de 4 ejercicios completamente demostrados y diseñados para fortalecer las piernas, mejorar la flexibilidad, aliviar el dolor y prevenir futuras lesiones. No es necesario ningún equipo ni cambio de ropa.

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a [www.UnionAP.com](#) y haga clic en **Inicio de Sesión** para iniciar sesión en **sesión de miembro**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el **"Centro de Capacitación"** y luego seleccione **"Biblioteca de Capacitación Integral."**
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón **Iniciar** para comenzar.

Para obtener un certificado: Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

