

## 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 EAP 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 EAP. 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.theEAP.com](http://www.theEAP.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.theEAP.com](http://www.theEAP.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 EAP

1. Entre a [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com) y haga clic 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.

