



Lo que puedes estar sintiendo

El duelo es una emoción que se genera por una pérdida. Puede ser que hayas perdido a un ser querido durante la pandemia de COVID-19 o que estés sintiendo que has perdido el tipo de vida que tuviste alguna vez.

Las personas en duelo pueden sentir emociones complicadas, como sentimientos de impotencia, desesperanza, enfado, tristeza, insensibilidad o confusión. Puedes notar cambios en tu apetito, estado de ánimo, nivel de energía o hábitos de sueño.

Lo que puedes hacer

1. Busca consuelo y apóyate en personas de tu confianza durante estos tiempos difíciles.
 - ▶ Habla con amigos, familiares o personas de confianza.
 - ▶ Encuentra [grupos de apoyo en línea para el duelo](#).
 - ▶ Busca el apoyo de tu comunidad religiosa.
2. Crea una rutina. Seguir una rutina puede ayudarte a mantener un sentido del orden y un propósito, y también a concentrarte en cosas que puedes controlar. Intenta mantener un horario regular de sueño y una alimentación sana.
3. Considera formas de honrar a tus seres queridos. Toma pequeños pasos para recordar y celebrar su vida de acuerdo con tu religión o tus tradiciones culturales. Puedes hacer lo siguiente:
 - ▶ Participar en una ceremonia de celebración de vida, ya sea en línea a través de una tableta, computador o teléfono celular, o en persona, guardando la debida distancia personal.
 - ▶ Hacer un álbum fotográfico de recuerdos o participar en otra tradición que consideres adecuada.
 - ▶ Diseñar una página de dedicación en línea para honrar la vida de tu ser querido.
4. Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por la soledad o si no la puedes controlar.
 - ▶ Habla con tu médico acerca de cómo te sientes.
 - ▶ Encuentra servicios de salud mental: [Mental Health America](#)

Encuentre otros
recursos que
pueden ayudar:





Recibe ayuda inmediata durante una crisis:

Situación de emergencia

- ▶ Llama al 911
- ▶ [Línea de Ayuda para los Afectados por catástrofes](#)
1-800-985-5990 y presiona 2 o envía un texto con el mensaje “Háblanos” al 66746.

Los residentes de Puerto Rico que hablan español pueden enviar un mensaje de texto con la palabra “Háblanos” al 1-787-339-2663.

Duelo

- ▶ Centro de Asistencia Familiar Virtual de la Cruz Roja: 1-833-492-0094 y presiona la tecla #

Suicidio

- ▶ [Línea Nacional para la Prevención del Suicidio](#)
1-888-628-9454 o TTY 800-799-4889

Cuidado de ancianos

- ▶ [Localizador de cuidado para ancianos \(The Eldercare Locator\)](#)
1-800-677-1116 y presiona 2
[Instrucciones para TTY](#)

Violencia familiar

- ▶ [Línea Nacional contra la Violencia Familiar](#)
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 y presiona 2

Uso de sustancias

- ▶ [Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)
1-800-662-4357 o TTY 1-800-487-4889 y presiona 2

Apoyo para personas LGBTQ+

- ▶ [Trans Lifeline](#)
1-877-565-8860 y presiona 2
- ▶ [Línea Nacional de The Trevor Project \(en inglés\)](#)
1-866-488-7386

Abuso de menores

- ▶ [Línea Directa Nacional contra el Abuso de Menores](#)
1-800-4AChild (1-800-422-4453) y presiona 1 o envía un mensaje de texto a 1-800-422-4453

Abuso sexual

- ▶ [Línea Directa Nacional de Asistencia a Víctimas de Abuso Sexual](#)
1-800-656-HOPE (4673) y presiona 2 o [Chat en línea](#)

Apoyo para veteranos

- ▶ [Línea para Veteranos en Crisis](#) (en inglés)
1-800-273-TALK (8255) y presiona 2 o envía un mensaje de texto al 8388255 para el [Crisis Chat](#)

Recursos locales para encontrar alimentos, vivienda, empleo u otro tipo de apoyo

- ▶ [211 de Fondos Unidos United Way](#)
2-1-1
- ▶ Feeding America encuentra tu banco de alimentos local <https://www.feedingamerica.org/en-espanol/encuentre-su-banco-de-alimentos-local>

