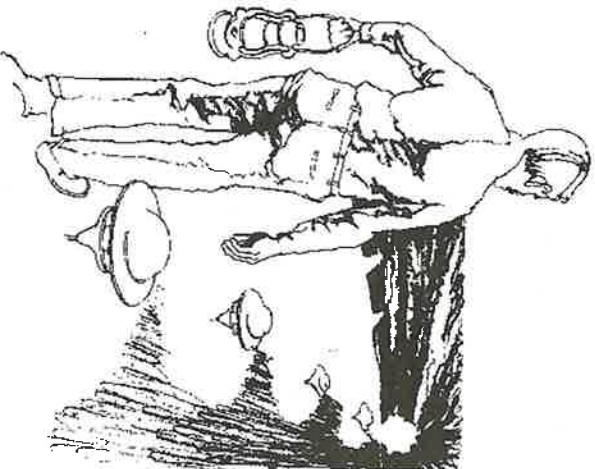


LAMPARAS EN EL CAMINO

Algunas sugerencias para continuar progresando por el buen camino.

1. **Acepte el pesar.** Muévase con sus corrientes. No intente ser valiente. Tome tiempo para llorar.
2. **Hable sobre su pérdida.** Comparta su pesar dentro de la familia. No intente protegerlos con su silencio. También busque a un amigo para platicar. Hable a menudo. Si ese amigo le dice 'deja eso,' busque a otro.



3. **Enfrente la culpa, real o imaginaria.** Usted hizo lo mejor que pudo en aquel momento. Si cometió errores, acepte el hecho de que usted, como los demás, no es perfecto. Solamente perfecta es la visión posterior al evento. Si se sigue culpando a sí mismo, considere consejo profesional o religioso. Si usted cree en Dios, un clérigo puede ayudarle también a creer en Su perdón.

4. **Manténgase ocupado.** Trabaje en algo que tenga un propósito. Utilice su mente.
5. **Aliméntese bien.** El pesar causa estrés en el cuerpo. Más que nunca, usted necesita buena alimentación. Por eso, regrese a una dieta sana lo más pronto posible. Pueden ser útiles los suplementos de vitaminas y minerales.
6. **Haga ejercicios con regularidad.** El ejercicio aligerará la carga a través de cambios bio-químicos y dormirá mejor. Regrese a un programa anterior o comience uno nuevo. Caminar una hora diaria es ideal para muchas personas.

LAMPARAS EN EL CAMINO, continuación

7. **Cúidese.** Diariamente intente hacer algo positivo para usted. Piense en qué podría hacer por otra persona que estuviera en su lugar. Después hágase ese favor a sí mismo.
 8. **Reúnase con un grupo de personas que estén pasando por lo mismo que usted.** Puede cambiar su antiguo círculo de amigos. Aunque esto no sucediera, necesitará nuevos amigos que hayan atravesado por su misma experiencia.
 9. **Asóciese con viejos amigos también.** Algunos estarán intranquilos pero lo superarán. Cuando sea posible, hablen y compórtense naturalmente sin evitar el tema de su pérdida.
 10. **Posponga las decisiones principales.** Espere antes de decidir si va a vender la casa o cambiar de trabajo.
 11. **Anote sus pensamientos en un diario.** Además de ayudarle a expresar sus sentimientos, la escritura muestra su progreso.
 12. **Convierta su pesar en energía creativa.** Busque una forma de ayudar a otros—compartir la carga ajena aligerará la suya. Escriba algo como tributo a su ser querido.
 13. **Aproveche su afiliación religiosa.** Si ha estado inactivo, puede ser el momento de participar de nuevo. Para unas personas, el pesar abre las puertas a la fe. Después de un tiempo puede que no esté tan enojado con Dios como antes.
 14. **Consiga ayuda profesional si es necesario.** No permita que el pesar lo mantenga inactivo. Llegará un momento en que deje de llorar y comience a vivir de nuevo. A veces sólo unas pocas sesiones con un consejero bien formado le ayudarán mucho.
- No importa la profundidad de su tristeza, usted no está solo. Otros han estado ahí y le ayudarán a compartir su carga si usted se lo permite.