

Stages of Grief

These are five common stages of grief that people experience when they lose a loved one.

DENIAL

It is really hard for you to imagine that this person is really gone. You find it hard to believe that it's true.



ANGER

You start to feel angry because this person is not in your life anymore. You may feel angry toward them, yourself, or others.

BARGAINING

You try to figure out if there's *anything* that you can do or change that could make this person come back.

DEPRESSION

You feel really sad because you realize that this person is gone and will not be coming back to you.

ACCEPTANCE

You understand that this person is gone, and you try to get things back to normal the best that you can.

Etapas del Dolor

Estas son cinco etapas comunes del dolor que las personas sienten cuando pierden a un ser querido.

NEGACIÓ

Es realmente difícil para ti imaginar que esta persona realmente se ha ido. Es difícil para ti, creer que eso es verdad.



ENOJO

Empiezas a sentirte enojado porque esta persona ya no está en tu vida. Puedes sentirte enojado con ellos, contigo mismo o con los demás.

NEGOCIACIACI

Tratas averiguar si hay algo que puedes hacer o cambiar que puedas hacer que esta persona regrese.

DEPRESIÓN

Te sientes realmente triste porque te das cuenta de que esta persona se ha ido y no regresará contigo.

ACEPTACIÓN

Entiendes que esta persona se ha ido y tratas que las cosas vuelvan a la normalidad lo mejor que puedes.