

# 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.