

EL DUELO

¿Terminó tu trabajo? ¿Se acabó la relación de pareja o de amistad? ¿Ya no vives más en esa casa? ¿Debes irte de la ciudad? ¿Murió algún ser querido?

Ante estas experiencias es inevitable que afloren sentimientos como: Tristeza – Resentimiento – Preocupación – Enojo o Ira – Ansiedad – Confusión – Miedo --Culpa - Entre otros....

Para superar estos sentimientos hay que dejar ir momentos de la vida que se van cerrando. Aquí te ofrecemos algunas sugerencias que pueden servirte:

- Si murió alguien cercano, participa en los ritos de despedida (velorio, entierro, novenario, visitas al panteón, ofrendas).
- Aprovecha día de muertos para recordar y homenajear con alegría y cariño a tus seres queridos que murieron. Compartiendo con amigos y familiares las tradicionales calaveritas, ofrendas, etc.
- Acércate a amigos o familiares para compartir el dolor, tus sentimientos y preocupaciones.
- Escribe sobre aquello que piensas y sientes de la pérdida. Lo puedes hacer a manera de despedida.
- Imagina que la pérdida simboliza el final de un libro y que ahora estás por escribir uno nuevo. ¿Cómo quieres empezarlo?
- Cuídate! Come saludablemente, haz ejercicio, busca formas para relajarte y haz cosas que te produzcan alivio o satisfacción.
- Si eres creyente, puede ser buen momento para acercarte a platicar con Dios.
- Cuando sientas más alivio, despréndete de aquellos recuerdos que tienen que ver con la pérdida y que te impiden salir adelante (rompe fotos, quema cartas, regala presentes, etc.).

La recuperación es mejor cuando hay cercanía, momentos para hablar y compartir, caricias y abrazos, y mucha aceptación, honestidad y comprensión.

Si has tenido una pérdida, no temas pedir ayuda.

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

www.mipae.com

