

El duelo es una reacción adaptativa natural, normal y esperable frente a la pérdida de un ser querido, es importante resaltar que no es una enfermedad aunque resulta ser un acontecimiento vital estresante de primera magnitud.



COMPARTA EL DOLOR

Es normal experimentar expresiones intensas de emoción, busque y acepte el apoyo de otras personas, expresar lo que se siente e identificar sus sentimientos ayudará a adaptarse mejor



TÓMESE SU TIEMPO

El duelo es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante, su variabilidad depende de sus características propias y del proceso, así que requiere tiempo y paciencia.



AFRONTE LA RUTINA

La apatía y la fatiga pueden hacer difíciles las tareas cotidianas, sin embargo éstas son un paso necesario para adaptarse a la situación actual.



BUSQUE AYUDA PSICOLÓGICA

Buscar ayuda no significa debilidad, tenga en cuenta que un profesional le ayudará a llevar su proceso más adecuadamente y le brindará acompañamiento.



PERMITASE AFRONTAR EL DUELO

No intente evitar el dolor o distraerse con ocupaciones, acepte las emociones en la medida en que surgen.



NO DESCUIDE SU SALUD

Durante este proceso se puede ser más susceptibles a sufrir enfermedades o incluso empeorar las preexistentes, no abandone los cuidados habituales en salud.



INFORMESE

indague respecto al constructo de duelo y la importancia del proceso de ajuste psicológico y conductual, esto le permitirá tener más claridad ante el proceso.

Fuentes de referencia:

- Victor Landa y Jesus Garcia. 2007. Grupo de estudios de duelo de vizcaya. *Duelo*. 2 (26)
- Mateos Josefina. 2009. *Afrontamiento del duelo*. ISBN-13 978-84-92842-03-2. recuperado de: https://escueladepacientes.es/images/Pdfs/Guia_para_el_afrontamiento_del_duelo.pdf