



Guía de apoyo durante **el duelo**



Elaborado por:

Gilda Böhl 



Esta guía tiene como finalidad, **ayudarte y acompañarte en este duro y triste momento**. No podré quitarte el dolor como quisiera pero te puedo acompañar desde este espacio tantas veces como lo necesites.

Tener claridad sobre lo que estas viviendo y sintiendo es fundamental.

🙏 Lamento tu pérdida y te abrazo desde el alma.

¿Qué es el duelo?



Es el **proceso natural de adaptación** por el cual transitamos ante nuestras pérdidas. Nadie lo quiere vivir pero a todos nos toca. Es un carrusel o torbellino de emociones.

El dolor en el duelo es total y **afecta a todas las áreas de tu vida.**

El duelo es un proceso:

 Evolución	 Dinámico	 Íntimo	 Reinterpretación	 Personal
 De despedida	 Social	 Crecimiento	 Transformación	 Nuevo inicio

Tipos de pérdidas

- ✓ Capacidades mentales o físicas.
- ✓ Salud (enfermedades)
- ✓ Fertilidad
- ✓ Materiales
- ✓ Etapas de vida (envejecer)
- ✓ Pérdida de sueños e ilusiones
- ✓ Pérdida de la vida
- ✓ Pérdida de seres queridos, amigos, mascota, etc.
- ✓ Laboral
- ✓ Status social
- ✓ Divorcios
- ✓ Mudanzas
- ✓ Estilo de vida

Tipos de duelo

Existen diferentes tipos de duelos, estos son algunos:

Anticipados



Cuando sabemos que la pérdida de un ser querido está próxima y sentimos emocionalmente los efectos.

Sin resolver o Negado



Se da en personas que creen tener el control de la situación, no expresan los sentimientos y no acepta la pérdida.

Crónico



Cuando se mantiene viva la imagen de la persona fallecida a través del dolor que se siente por la persona perdida.

Tardío



Cuando no viví mi duelo en el momento que ocurrió y después de un tiempo se hace presente.

Gilda Böhl



Etapas en el duelo

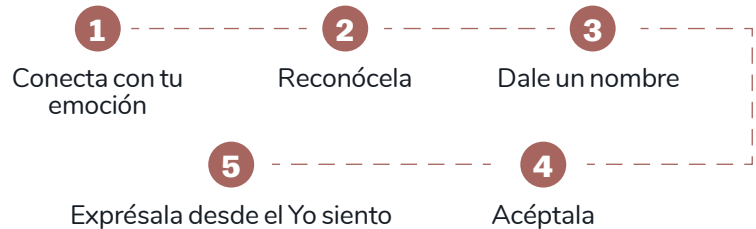


Emociones en el duelo

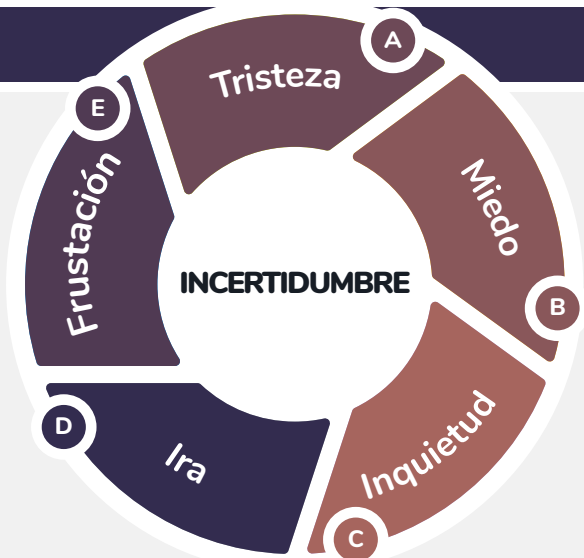
¿Por qué duele tanto?

El dolor es el precio más alto que pagamos por amar a alguien, **ese dolor es proporcional al amor** que sientes por quien perdiste.

Es importante que reconozcas las emociones que sientes, dales un espacio para habitarlas, permítete sentir y busca en ellas un aprendizaje, quizás el valor que aportó en ti, lo que aprendiste de ella, lo que puedes hacer a partir de hoy en honor de.



Se pueden sentir en:



Los primeros 3 meses: son extremadamente difíciles.

Los siguientes 6 meses: son difíciles.

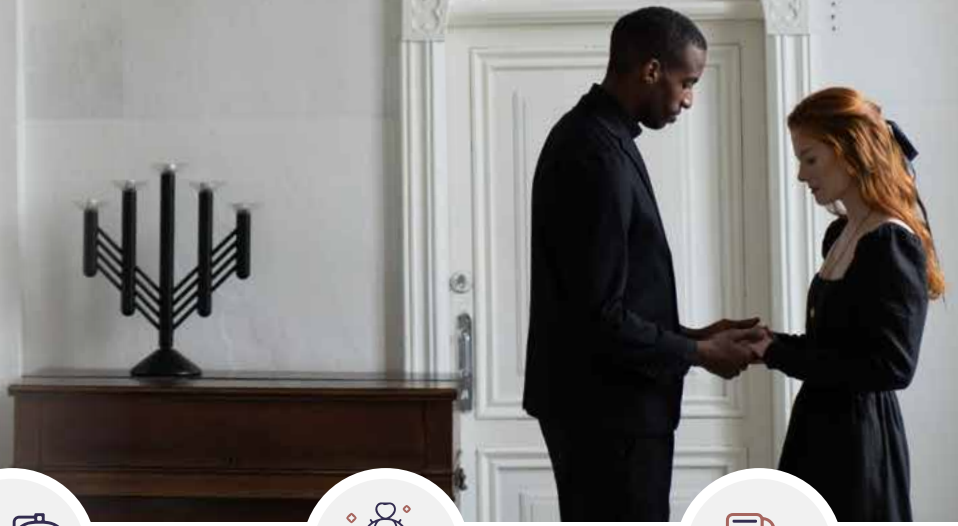
Los siguientes 3 meses: son más llevaderos.

Durante el primer año después de tu pérdida, las fechas importantes son momentos dolorosos y difíciles. **Ten paciencia.**

Las pérdidas no dejan de doler, solo baja la intensidad del dolor.

Gestión de emociones

en el duelo



Exprésate y acepta tus emociones en el duelo, es sano para tu cuerpo y mente.



Cuida tu alimentación e hidratación, esto también influye en tus emociones.



Date tiempo y ten paciencia contigo mismo.



Hablar de la persona que perdiste y cómo la perdiste, te ayuda a desbloquear el dolor y la tristeza.



Realiza actividades, mantente en movimiento continuo.



Enfócate en el aquí y el ahora.



Pide apoyo si lo necesitas, recuerda que no estás solo.



Busca agradecer el haber conocido y compartido con esa persona. La gratitud es una buena aliada.



Apoyos

durante el duelo

- ✓ Busca apoyo.
- ✓ Mantente activo.
- ✓ Genera espacios de bienestar.
- ✓ Cuida tus pensamientos.
- ✓ Toma medicación solo recetada.
- ✓ Comparte tu sentir.
- ✓ Cuida tu alimentación e hidratación.
- ✓ No tomes decisiones importantes.
- ✓ Cuida tu cuerpo.

Rituales del duelo

Recurrir a los ritos simbólicos puede ser una opción muy beneficiosa. Se trata de un conjunto de acciones dirigidas a honrar, recordar o despedir a un ser querido fallecido y pueden facilitar la elaboración del duelo.



Funeral o ceremonia, u otro rito similar puede darte la oportunidad de expresar pensamientos y sentimientos respecto al fallecido y sus familiares.



Crea un espacio para el recuerdo, puedes hacer un álbum de fotos, físico o digital y recurre a verlo cada vez que lo necesites.



Otra opción menos conocida, es plantar un árbol en su honor y usarlo como lugar para recordar y tenerlo presente.



Puedes escribir una carta, un monólogo, un poema o incluso puedes componer una canción. Que te ayude a expresar cuánto le quieres y que seguirás haciéndolo.



Decir adiós ante la muerte, **no es llevarlos al olvido**, todo lo contrario, solo necesitas tiempo para **reubicarte y reubicar tu amor**.

Recuerda que no estás solo.



Gilda Böhl [📧]

