

Decir adiós

Aún no me lo creo

Cada persona experimenta el duelo por la pérdida de alguien cercano de una manera diferente, aunque hay una serie de fases comunes a lo largo del proceso. Las personas cuidadoras pueden necesitar durante este tiempo de apoyo externo, acompañamiento y herramientas de gestión emocional que ayuden a convivir con la experiencia de la pérdida.

Sigue estos consejos:

- ✓ No tengas prisa. Cada persona necesita un tiempo distinto para afrontar y gestionar el duelo.
- ✓ Anima y permite a la persona en duelo que exprese sus emociones y preocupaciones.
- ✓ Ofrece una escucha activa y un espacio donde pueda expresar necesidades concretas de apoyo.
- ✓ Compartir el silencio también es una forma de cuidar.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.