

## Decir adiós

### *Llenar el vacío*

Tras la pérdida de un ser querido o de alguien a quien se cuidaba de manera habitual, las personas pueden sentir un vacío difícil de llenar, soledad o dificultades para retomar su vida cotidiana. Reconocer las señales de alerta facilitará que podamos ayudar a la persona cuidadora a recuperar hábitos de autocuidado, relaciones sociales y un plan de vida propio.

## Sigue estos consejos:

- ✓ Busca maneras de estar presente y acompañar a la persona cuidadora en su proceso de duelo.
- ✓ Fomenta que inicie rutinas de cuidado personal relacionadas con el descanso, la actividad física o la alimentación.
- ✓ Sugiere actividades saludables que pueda realizar junto a personas de confianza.
- ✓ Promueve espacios de encuentro que faciliten el contacto físico y eviten el aislamiento.



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