

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.

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.



Compartir un ritual de despedida puede ayudar a las personas cuidadoras a conectar con los recuerdos importantes y positivos de la persona fallecida. Acompañar en la búsqueda de apoyo frente a posibles bloqueos emocionales hará más fácil para el cuidador el comienzo de la búsqueda de nuevos objetivos de futuro.

Sigue estos consejos:

- ✓ Anima a la celebración de un ritual de despedida que ayude a elaborar el duelo.
- ✓ Promueve que la persona cuidadora retome rutinas y marque nuevos objetivos de presente y futuro.
- ✓ Facilita que se compartan enseñanzas y recuerdos positivos de la persona fallecida.
- ✓ Si la persona cuidadora no avanza en el proceso de duelo, acompáñale en la búsqueda de apoyo por parte de profesionales.



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