

ALCOBENDAS



PAUTAS PARA SUPERAR LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

“Todos necesitamos hacer nuestro DUELO”



1. Acepte la desorientación del momento. Nadie esta al 100% preparado para perder a una persona que quiere.
2. Apóyese en su entorno: Familiares, amigos y compañeros. Es fundamental que busque ese soporte emocional.
3. Exprese sus sentimientos, saque sus emociones. No es el momento de guardarlas para usted. Dese permiso para sentirse mal.
4. Debe darse permiso para conectar con la vida. Aprovechar las oportunidades que aparezcan, para descansar y divertirse. Puede escribir, leer, escuchar música, etc.
5. Evite tomar decisiones importantes. Tendrá tiempo para recolocar todo lo que tenga que hacer.
6. No se quede anclado en el pasado.
7. No descuide su cuidado personal ni su salud.
8. No acuda a Drogas o alcohol.
9. Deje que otras personas le ayuden.
10. Confíe en su propia capacidad de tirar hacia delante

¿QUE COSAS PUEDO HACER?



1. Encuentre sus propios espacios de recuerdo. Puede poner un rincón en su casa con recuerdos de su ser querido.
2. Si quiere estar acompañado, comuníquese a las personas directamente. Si prefiere momentos de Soledad, también dígaselo a sus allegados.
3. Conecte de nuevo con la realidad, puede tomar una café con amigos, visitar o que le visiten familiares, etc.
4. Intente hacer actividades rutinarias y nuevas, vuelva a hacer recados, escuche música, salga a pasear.
5. Acuda a alguna actividad gratificante. Teatro, Cine, Conciertos, etc.
6. Espere un tiempo para deshacerse de objetos personales de su ser querido. Cuando se sienta capacitado, hágalo poco a poco.
7. Planifique actividades positivas y agradables para las fechas más señaladas. Trate de recordar anécdotas agradables de su ser querido.
8. Cuídese física y psíquicamente. Busque un ejercicio que le permita estar saludable.
9. Busque actividades que le puedan dar tranquilidad. Clases de relajación, Pilates, Mindfulness, Yoga ,etc.

“No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que tienes”
(Bob Marley)



ALCOBENDAS