

Dale tiempo al tiempo

El proceso de un duelo

Fecha:

¿Qué es el duelo?

Es un proceso natural de respuesta ante la pérdida de un ser querido

¿Cuánto dura?

No hay un tiempo determinado, cada duelo es único y diferente.



- ☐ Estado de shock ☐ Evitar negación ☐ Aceptación ☐ Crecimiento y transformación

¿Cómo empezar la superación?

- ☐ Proponte objetivos a corto plazo.
- ☐ Déjate acompañar, siempre en un ambiente acogedor.
- ☐ Sigue una alimentación saludable, respeta tus comidas.
- ☐ Haz ejercicio físico, duerme bien.
- ☐ Evita hábitos tóxicos que puedan retrasar la expresión de emociones.