

¿CÓMO MANEJAR EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO DURANTE LAS NAVIDADES?



vive su duelo

Cada persona es única y



de forma diferente al resto

Haz una pausa y tómate un tiempo para reconocer y aceptar tus propios sentimientos (así como los inevitables altibajos en los mismos), atendiendo sólo a lo que deseas y necesitas hacer durante estos días



AUNQUE SEA NAVIDAD, NO ESTÁS OBLIGADO/A A PARTICIPAR EN NADA QUE NO TE APETEZCA

Depende de ti decidir si deseas celebrar las fiestas, dónde hacerlo, con quién, qué eventos, actividades y tradiciones puedes manejar, con cuáles te sientes cómodo/a y si necesitas adaptarlas a tus circunstancias actuales.

COMPARTE TUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES

A veces los amigos y la familia no saben qué decir o cómo actuar con alguien que está en duelo. Habla con ellos y expresa tus sentimientos y necesidades, así podrán entender el modo de apoyarte.



BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Si te sientes abrumado/a y te resulta difícil hacer frente al día a día, el/la psicólogo/a es un/a profesional cualificado/a que puede ayudarte a sobrellevar la situación de forma eficaz.

