

TU AMOR
ALIVIA
MI CORAZÓN
.....
GUÍA PARA EL DUELO

Alivia
Nos une el mismo abrazo

Un homenaje al amor

 *Los*
Olivos



ÍNDICE

1- ¿Qué es el duelo?.....	3
2- Manifestaciones del duelo	4
3- Preguntas en el duelo	5
5- Fases de duelo	6
6- Ayuda emocional 1	7
Ayuda emocional 2	8

1

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una reacción natural, que nace desde el momento en que perdemos a alguien que estuvo a nuestro lado, que nos acompañó, que nos amó y nos dio todo su cariño y amor.

El ser querido que perdimos, nos deja recuerdos, experiencias y momentos, los cuales, son el legado más precioso que una persona en duelo puede atesorar en su corazón y en su alma.

Por ese motivo, es necesario evitar palabras como: “sé fuerte”, “a todas las personas les pasa” o “ahora él o ella descansó” Estas palabras no logran alcanzar a sanar nuestra pérdida y el dolor emocional que vive cada persona en relación con el ser querido que ha transcendido.

2

MANIFESTACIONES DEL DUELO

El duelo tiene diferentes manifestaciones y te daremos a conocer las más frecuentes:

- Emociones de tristeza, enojo, irritabilidad o indecisión,
- Sentimientos de fatiga, cansancio y aislamiento constante de reuniones sociales para evitar el llanto,
- Aparecen preocupaciones, poca concentración en su trabajo o actividades cotidianas; tienen recuerdos que son permanentes, y por último,
- Hay falta de apetito, las perturbaciones en el sueño son más constantes, y en ciertas ocasiones, las familias sienten la presencia de su ser querido en el hogar o en otro sitio.

Las anteriores manifestaciones son normales, aparecen en el momento del duelo y se puede presentar en cualquier miembro de familia, en niños, adolescentes y adultos mayores. Hay que tener presente que, si estas manifestaciones siguen percibiéndose en nuestra familia después de 6 o 9 meses, es necesario que un profesional los asesore y acompañe en este proceso de duelo no terminado.

3

PREGUNTAS Y EMOCIONES EN EL DUELO



Además, de las manifestaciones, aparecen dudas sobre nuestra vida, nuestros objetivos, nuestros planes y creencias; tratamos de buscar una respuesta sobre el fallecimiento de nuestro ser querido, debido a que queremos entregarle una respuesta razonable, sobre lo que no podemos comprender, que es la "Muerte".

Es necesario que te hagas las preguntas y busques una respuesta, pero también es de vital

importancia que tus emociones y sentimientos se han reconocidos y te des el permiso de sentirlos y expresarlos con tus palabras, tus acciones y tu llanto, porque la pérdida de un ser querido se siente más en el corazón que en la razón.

5

4

FASES EN EL DUELO

El duelo se compone de **3 fases** y son las siguientes:

- **Etapa Inicio (Fase 1):** esta etapa inicia desde el momento en el que recibimos la noticia de que nuestro ser querido ha transcendido,
- **Etapa Central (Fase 2):** en esta etapa es mucho más extensa, debido a que la imagen y recuerdos del ser querido están presentes en cada momento instante, es una fase en el que las personas comienzan a reorganizar su vida y por ultimo,
- **Etapa Final (Fase 3):** En esta fase final, las familias ya comienzan a darle

un nuevo sentido a la vida, colocando a su ser querido en su corazón.

En estas 3 fases es necesario que busques en tu familia o una unidad de duelo como nosotros, para que logres expresar tus sentimientos y emociones, logrando el Alivio necesario para tu corazón y sanar tu proceso de duelo apropiadamente.

6

A woman with dark hair, wearing a white sweater, is seen from behind, looking at a photo album. The album is open, showing several photographs. The scene is set in a room with a wooden chair and a bookshelf in the background. The text 'AYUDA EMOCIONAL 1' is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

AYUDA EMOCIONAL 1

- Ver el álbum de fotos:

Ver el álbum es un punto clave, debido a que ellos guardan el legado de ese ser querido que ya no está y que nos dejó su tesoro más precioso: sus recuerdos, por esa razón, puedes hacer este ejercicio individual o con tu familia; solo es abrir el álbum y viajar por todos esos recuerdos, liberando todas las sensaciones y pensamientos que se vayan presentando.



AYUDA EMOCIONAL

2

- Escribir una carta:

En ciertas ocasiones, las palabras habladas no permiten expresar la totalidad de nuestras emociones, por ese motivo, escribir una carta a la persona que ha transcendido, nos dará la oportunidad de comunicarle a él o ella, con todo nuestro corazón, todo lo que ha ocurrido en nuestra vida después de que trascendió.

La carta se puede hacer desde una semanal hasta 5, ya que debe ser un ejercicio constante y con mucha paciencia.

Alivia
Nos une el mismo abrazo

Un homenaje al amor

 **Los
Olivos**

