

Manejo del duelo

El duelo es una respuesta natural ante la pérdida de alguien o algo significativo. No existe un tiempo determinado para sanarlo, pero sí **formas saludables de transitarlo y seguir adelante.**



Permítete sentir, no estás solo. Estamos contigo.

RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EL DUELO



Permítete sentir y expresar tus emociones.

Es normal sentir tristeza, rabia, miedo o confusión.



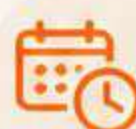
Busca apoyo.

Habla con personas de confianza, comparte lo que sientes y no te aisles.



Cuida tu bienestar físico y emocional.

Descansa, aliméntate bien, mantente activo y realiza actividades que te reconforten.



Recuerda y honra.

Conmemora a quien partió de una manera que te haga bien y mantenga vivo su legado.



Sé paciente contigo mismo.

El duelo no tiene un tiempo definido. Pequeños pasos también son avances.



Pedir ayuda no es signo de debilidad, es un acto de valentía.

Juntos, podemos sanar y seguir adelante.



En **POSITIVA** creemos en el valor de la vida, en la solidaridad y en el cuidado mutuo. Estamos **contigo**, hoy y siempre.

