

Consejos para afrontar un proceso de duelo



Expresa las emociones.
Te puede ayudar escribir, dibujar, compartir fotografías, etc.



Déjate acompañar
por amigos y familia.



Haz ejercicio físico.
No te quedes en la cama/sofá.



Decide y prepara el ritual de despedida.



Sigue una alimentación saludable.
Puedes delegar la preparación de los alimentos.



Evita hábitos tóxicos,
ya que pueden retardar la expresión de las emociones.



Proponte objetivos a corto plazo.
No tomes decisiones importantes. No te juzgues.



Duerme bien y cuida de tu cuerpo.



Comparte la experiencia con personas que hayan vivido una situación similar. Si ves que te sobrepasa, pide ayuda.