ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO

- **Habla sobre la persona que has perdido. Tiene un efecto muy beneficioso** hablar de la pérdida y compartir este recuerdo con las personas más cercanas de tu entorno
- **Acepta tus emociones.** No es debilidad, sino sentimientos que van y vienen y oscilan en este proceso de duelo. No te juzgues, sin ellas no es posible superar el duelo
- **Expresa tus emociones.** Permítete llorar, despotricar y expresar todo lo que sientas. Busca un lugar íntimo para hacerlo, en el que puedes estar solo/a o acompañado de alguien de confianza. Las lágrimas tienen un efecto analgésico y provocan alivio
- **Cuídate.** Come para nutrirte bien, no es necesario que comas grandes cantidades. Haz ejercicio, aunque no tengas ganas. Y procura respetar las horas de descanso
- **Comparte tu vivencia con otras personas.** La soledad es necesaria pero también lo es rodearte de personas que te quieren y que sabes que puedes estar según te sientas sin ningún problema. También te puede ir bien buscar un grupo de apoyo en el que las personas están pasando por la experiencia de haber perdido a un ser querido
- **Recuerda los buenos momentos**. Mediante la manera más significativa. Ten algunas fotos, o alguna planta que le gustara.
- **El no parar,** te bloquea los sentimientos y te va a impedir procesar el duelo. Cómo también eliminar todas las cosas de la persona fallecida. Date tiempo tanto para sentir y expresar tus emociones, como para decidir qué haces con sus cosas

ACUDE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL SI NO PUEDES SÓLO, NO TIENES QUE PODER, ESTA BIEN PEDIR AYUDA.