

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

*Cada persona es única y vive su duelo de forma distinta 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 tienes obligación de*

*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

calificado/a que puede ayudarte a

sobrellevar la situación de forma

eficaz.