

¿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 cualificado/a que puede ayudarte a sobrellevar la situación de forma eficaz.

