VIVE SIN TEMOR

FAMILIA / DUELO Y PÉRDIDA

Guía práctica para acompañar el duelo y la pérdida

Un espacio para reconocer lo que sientes, cuidar tu bienestar y encontrar apoyo sin apresurar tu proceso.

12 PÁGINAS · EJERCICIOS PARA ESCRIBIR · FORMATO A4

ANTES DE COMENZAR

Tu duelo merece respeto

No hay una forma única de vivir una pérdida. Puedes usar esta guía a tu ritmo y omitir cualquier actividad que hoy no te resulte adecuada.

Lo que esta guía puede ofrecerte

Preguntas para reconocer emociones, pequeñas acciones de autocuidado, ideas para conservar recuerdos y espacios para identificar a quién pedir apoyo.

Lo que esta guía no pretende

No es una prueba, no tiene una fecha límite y no reemplaza una evaluación profesional. No necesitas completar todas las páginas ni transformar tu dolor en algo positivo.

Tres permisos importantes

1

Puedo sentir emociones diferentes.

Tristeza, enojo, culpa, calma o incertidumbre pueden aparecer de maneras cambiantes.

2

Puedo parar cuando lo necesite.

Si una actividad intensifica el dolor, puedo detenerme y elegir otro momento.

3

Puedo buscar ayuda.

Pedir compañía, apoyo cotidiano o atención profesional es una forma de cuidado.

EJERCICIO 01

Poner nombre a lo que siento

Puedes escribir solo una palabra o varias frases. La meta no es corregir tus emociones, sino observarlas.

Hoy siento...

Lo que más extraño en este momento es...

Algo que me gustaría que otras personas comprendieran es...

Una idea para recordar

Es posible sentir calma o disfrutar algún momento y, aun así, extrañar profundamente a quien murió. No hay contradicción en ello.

EJERCICIO 02

Un cuidado pequeño para hoy

En los días difíciles, cuidar lo básico puede ser un primer paso suficiente.

1

Revisar mi cuerpo

¿He podido comer, beber agua y descansar? Si no, ¿qué pequeña ayuda puedo pedir?

2

Reducir la exigencia

Identifica una tarea no urgente que puedas posponer o compartir.

3

Buscar compañía

Un mensaje, una llamada o una visita breve pueden ser formas de apoyo.

4

Elegir un paso posible

No necesito resolver todo el día: solo decidir qué me ayudaría ahora.

Hoy puedo cuidarme haciendo...

Si algo empeora mi malestar

Detén el ejercicio. Puedes descansar, contactar a alguien de confianza o buscar apoyo profesional. Estas sugerencias no sustituyen atención de salud.

EJERCICIO 03

Recuerdos con significado

Recordar puede consolar o doler. Elige libremente qué deseas conservar y cuándo hacerlo.

Un momento que recuerdo con cariño...

Una cualidad o enseñanza que valoro...

Una forma personal de honrar esta historia...

Opciones, no obligaciones

Puedes guardar una fotografía, contar una anécdota, preparar una receta o simplemente no hacer ninguna actividad. No tienes que conservar objetos ni desprenderte de ellos antes de sentirte preparado.

EJERCICIO 04

Mi red de apoyo

Pedir ayuda concreta a veces es más fácil que explicar todo lo que nos sucede.

Alguien con quien puedo conversar...

Alguien que puede ayudarme con una tarea...

Un recurso comunitario, espiritual o profesional...

Frases para pedir compañía

Puedes adaptar estas palabras

“Hoy me vendría bien hablar un momento.” / “¿Podrías acompañarme a hacer una compra?” / “Se acerca una fecha difícil; ¿podemos estar juntos un rato?”

EJERCICIO 05

Cuando llega un día difícil

Algunas fechas, lugares o canciones pueden intensificar la ausencia. Preparar opciones puede darte más margen para elegir.

Una fecha o situación que me preocupa...

Algo que prefiero hacer o evitar ese día...

Una persona a quien puedo avisar...

Permiso para cambiar de planes

Puedes mantener una tradición, modificarla o descansar. No hay obligación de celebrar como antes ni de evitar cualquier actividad agradable.

EJERCICIO 06

Mi plan ante una ola de dolor

Completa estas ideas cuando tengas algo de calma; puedes retomarlas cuando lo necesites.

1

Reconocer

“Ahora estoy atravesando un momento de dolor intenso”.

2

Ponerme en un lugar seguro

Sentarme, tomar agua o buscar un espacio tranquilo, si me ayuda.

3

Conectar con alguien

Llamar o escribir a una persona de confianza.

4

Dar un paso pequeño

Descansar, comer algo o pedir ayuda con una responsabilidad.

La persona a quien puedo contactar es...

Si existe peligro

Si tienes pensamientos suicidas, crees que podrías hacerte daño o no puedes mantenerte a salvo, busca ayuda urgente de forma presencial y contacta a los servicios de emergencia de tu localidad.

EJERCICIO 07

Acompañar a alguien en duelo

Estar presente no significa tener una respuesta para todo. La ayuda concreta puede ser más útil que una frase perfecta.

Qué suele ayudar

1

Escuchar sin corregir

Permite que la persona hable de su pérdida o prefiera no hacerlo.

2

Ofrecer algo específico

“¿Puedo llevarte una comida?” o “¿Quieres que te acompañe a una cita?”

3

Mantener el contacto

Recuerda que el apoyo puede seguir siendo valioso después de las primeras semanas.

4

Respetar los tiempos

Evita frases como “ya deberías estar mejor” o “tienes que ser fuerte”.

Una ayuda concreta que puedo ofrecer es...

PLAN PERSONAL

Siete días de cuidados posibles

No es un reto ni una lista de obligaciones. Puedes adaptar, repetir o posponer cualquier propuesta.

Día 1	Escribir una emoción sin juzgarla.
Día 2	Atender una necesidad física sencilla.
Día 3	Contactar a alguien respetuoso.
Día 4	Recordar algo significativo, si lo deseas.
Día 5	Elegir una actividad breve que te haga bien.
Día 6	Pedir ayuda con una tarea concreta.
Día 7	Revisar qué necesitas para la próxima semana.

Si alguno de estos pasos te resulta difícil, eso no significa fracaso. Puedes comenzar otra vez o elegir simplemente descansar.

FE Y ESPERANZA

Una reflexión para tu corazón

Si la fe forma parte de tu vida, puedes encontrar aquí palabras para acompañar tus preguntas, sin negar el sufrimiento.

La esperanza no exige olvidar

La ausencia puede cambiar las rutinas y los proyectos que compartías con alguien. Los recuerdos pueden seguir formando parte de tu historia mientras descubres nuevas formas de cuidar tu vida.

El Salmo 147:3 presenta a Dios como cercano a las personas de corazón quebrantado. Para quienes viven desde la fe cristiana, esta imagen puede ser una fuente de consuelo. Sentir tristeza, preguntas o dudas no demuestra falta de fe.

Una oración opcional

Dios, acompáñame en esta ausencia. Ayúdame a reconocer mis necesidades, a encontrar personas que puedan apoyarme y a cuidar mi vida, incluso cuando no tenga todas las respuestas. Amén.

Una palabra o pensamiento que deseo conservar...

RECURSOS Y CIERRE

No tienes que atravesarlo todo sin ayuda

Esta guía es educativa. Buscar ayuda profesional puede ser apropiado en cualquier momento del proceso de duelo.

Cuándo consultar

Si el dolor interfiere de manera importante con las actividades básicas, si hay dificultades persistentes para dormir o alimentarte, o si la desesperanza o el aislamiento aumentan, solicita una evaluación de salud. El duelo prolongado requiere valoración profesional, no solo contar los meses transcurridos.

Si hay riesgo inmediato

Si piensas en suicidarte, crees que podrías hacerte daño o no puedes mantenerte a salvo, contacta los servicios de emergencia de tu localidad y busca acompañamiento presencial urgente.

Fuentes de consulta

- National Institute on Aging (NIH): Coping With Grief and Loss. nia.nih.gov
- NHS: Grief, bereavement and loss. nhs.uk
- American Psychological Association: Grief and coping with loss. apa.org
- American Psychiatric Association: Prolonged Grief Disorder. psychiatry.org

Para terminar

No necesitas olvidar para seguir viviendo. Puedes conservar el significado de lo compartido y dar espacio a tu presente a tu propio ritmo.