



¿Qué es el duelo?

La muerte de un ser querido es una de las experiencias más dolorosas de la vida.

El duelo no tiene un camino fijo: se parece más a una ola que va y viene... Cada persona lo vive de manera única, y no hay un tiempo “correcto” para superarlo.

¿Que puedo sentir?

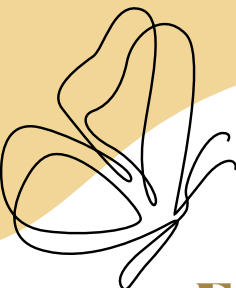
- **Shock/negación:** como si todo fuera irreal.
- **Tristeza y cansancio:** sensación de vacío.
- **Anhelos y búsqueda:** deseo de recuperar lo perdido.
- **Desorientación/ desesperanza:** Sucede cuando en lo cotidiano notas la ausencia.
- **Reorganización:** aprender a vivir con la ausencia, sin olvidar.



Acompañando el duelo

Una guía breve para sostener y acompañar



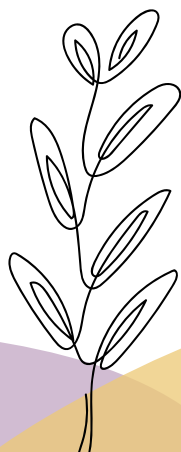


En familia

El duelo se siente distinto en cada miembro:

- **Adultos:** tratan de ser fuertes, pero también necesitan cuidado.
- **Niños:** pueden jugar, llorar o preguntar mucho.
- **Adolescentes:** suelen callar o enojarse, aunque necesiten contención.

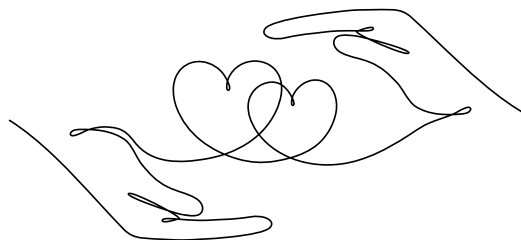
Compartir recuerdos y hacer rituales simbólicos ayuda a transformar el dolor en memoria.



Cómo acompañar



- Estar presente, incluso en silencio.
- Escuchar sin juzgar.
- Usar frases simples: “Estoy aquí”, “No estás solo/a”.
- Validar: “Está bien llorar”, “Es normal sentir miedo”.
- Evitar frases como “Tienes que ser fuerte” o “Ya pasó”.



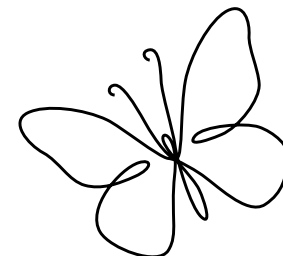
No necesitas tener todas las respuestas.

La presencia y el cariño son más importantes que las palabras.

Señales de alerta

Busca apoyo profesional si:

- El dolor se vuelve paralizante.
- Hay aislamiento marcado o conflictos constantes.
- Aparecen ideas de no querer vivir.
- Niños/adolescentes muestran cambios de conducta persistentes, regresiones o comportamientos de riesgo.



“Aunque el dolor nos cambie, el amor permanece.”