

*Vivir el duelo por la muerte de un ser querido  
requiere un compromiso de trabajo personal.*

*A pesar de lo que te ha sucedido, decides invertir una parte de tu energía en buscar un sentido  
a tu experiencia, mitigar el dolor por la ausencia,  
y recuperar tu deseo de vivir y crecer para los que quedan*

*Alba Payás*

### RECOMENDACIONES EN DUELO:

- 1- **ABRIRTE AL DOLOR.** Pon palabras a tu dolor. El dolor que permanece en silencio en el fondo de ti mismo, acaba rompiendo tu corazón. Poniéndole palabras, expresándolo, te irás escuchando a ti mismo y poco a poco el dolor de la herida del alma que ahora sientes, irá curándose.
- 2- **ESCUCHATE A TI MISMO.** Expresa tu duelo. Date permiso para expresar lo que necesites. El mostrar dolor, es una muestra de amor. Sentimos dolor, porque amamos.
- 3- **BUSCA UN APOYO** para hablar y expresar tus sentimientos sin disimulos. Un apoyo de confianza que te permita ser tú mismo/misma.
- 4- **CUIDATE.** No te olvides de ti. Aliméntate adecuadamente, descansa y duerme. Busca espacios donde alternes el descanso y la actividad física suave, es la mejor medicina contra la tristeza y la ansiedad.
- 5- **MANTEN UNA RUTINA** en la medida que puedas. El día a día va a permitir que no te aísles con tu dolor. El mantener la rutina va a mantenerte dentro de un orden que en ocasiones es conveniente para tu proceso de duelo. No obstante permítete estar en duelo, permítete otro ritmo.
- 6- **NO TENGAS PRISA A LA HORA DE TOMAR DECISIONES IMPORTANTES.**
- 7- **PLANTEATE PEQUEÑOS OBJETIVOS ALCANZABLES** (paseo, escritura, etc...) que te ayuden poco a poco a sentirte en contacto con la vida.
- 8- **BUSCA ESPACIOS QUE TE NUTRAN ESPIRITUALMENTE:** música, yoga, lectura, paseo, jardinería, naturaleza, meditación, arte...

**BIDEGIN, Dolu laguntzarako zerbitzua**