

Consejos para afrontar la pérdida de un ser querido



Déjate acompañar por los amigos y la familia.

Procúrate un ambiente acogedor.



Decide y prepara el ritual de despedida.



Proponte objetivos a corto plazo. No tomes decisiones importantes. No te juzgues.

Expresa las emociones.

Te puede ayudar: escribir, dibujar, compartir fotografías, etc.



Haz ejercicio físico; no te quedes en la cama.

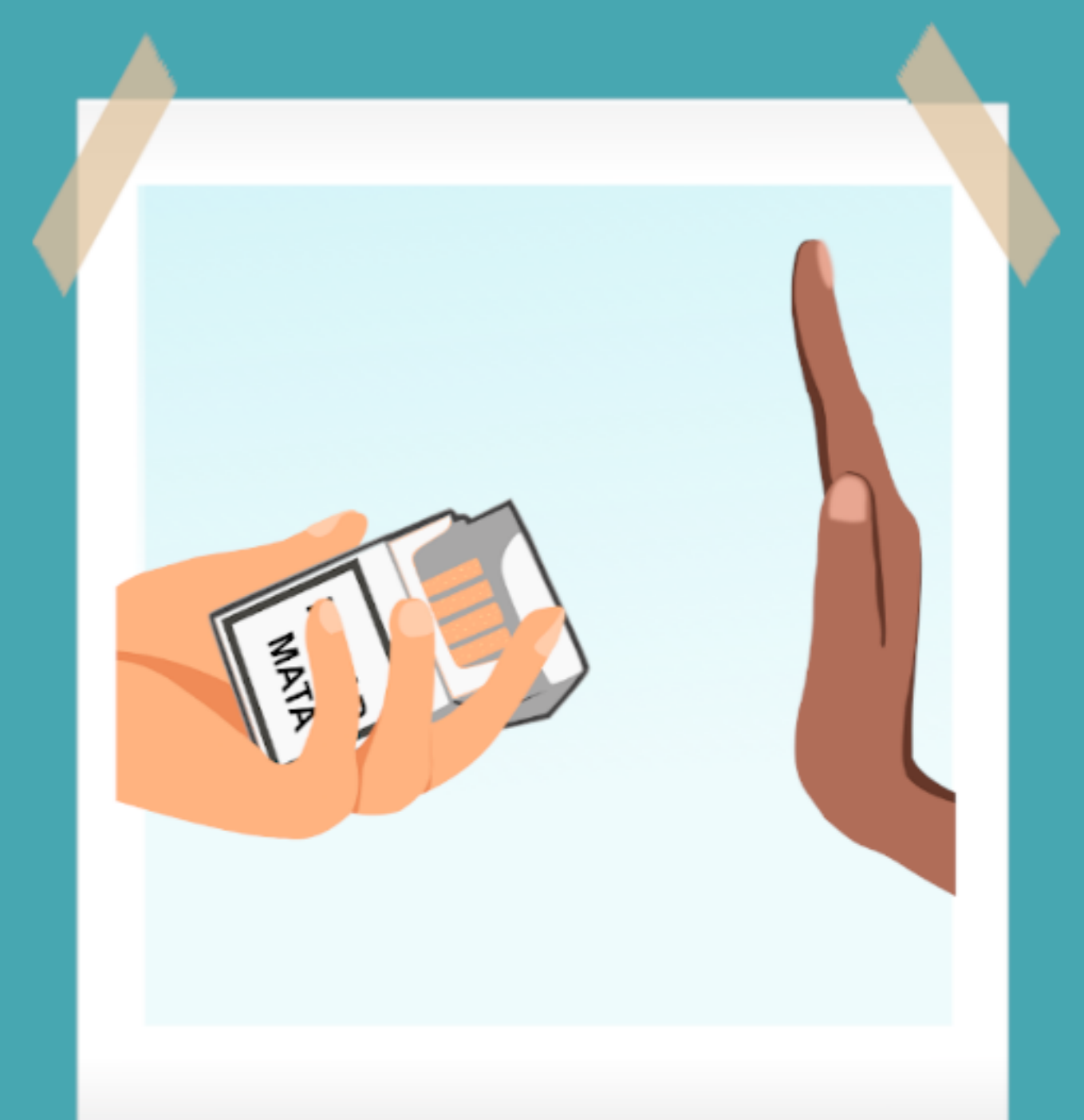
Duerme bien y cuida tu cuerpo.



Sigue una alimentación saludable y respeta las 4 comidas.

Puedes delegar la preparación de los alimentos.

Evita hábitos tóxicos que puedan retrasar la expresión de las emociones.



Comparte la experiencia con personas que han padecido una situación similar. Si ves que te sobrepasa, pide ayuda.