

Primeros auxilios emocionales

duelo o pérdida



Perder a alguien, algo o una etapa importante mueve todo por dentro.

El duelo no es una debilidad, es una respuesta natural al vínculo y al amor.



© Sentir y sanarte

En un proceso de duelo pueden aparecer:

- Tristeza profunda o llanto sin motivo aparente.
- Sensación de vacío o irrealidad.
- Rabia, culpa o preguntas constantes.
- Cansancio físico y mental.
- Momentos de bloqueo o de aparente “normalidad”.

Es normal:

- Tener días buenos y días muy duros
- No saber cómo explicarte
- No querer hablar o necesitar hacerlo mucho
- Avanzar y retroceder

No hay un tiempo exacto para el duelo.

Cada persona, cada vínculo y cada pérdida tienen su propio ritmo.

El duelo no se pasa... se transita, se escucha y se integra poco a poco.

El duelo necesita espacio. Taparlo, evitarlo o acelerarlo suele alargar el dolor.

Acompañarlo con respeto es una forma de cuidarte.

No necesitas:

- “Ser fuerte”
- “Superarlo rápido”
- Compararte con otros procesos

Ahora mismo puedes:

- Permitirte sentir sin juzgarte
- Cuidar lo básico: descanso, agua, comida
- Bajar el ritmo y las exigencias
- Apoyar los pies en el suelo y respirar despacio
- Pedir compañía o sostén si lo necesitas

Si necesitas acompañamiento, puedes escribirme aquí.

