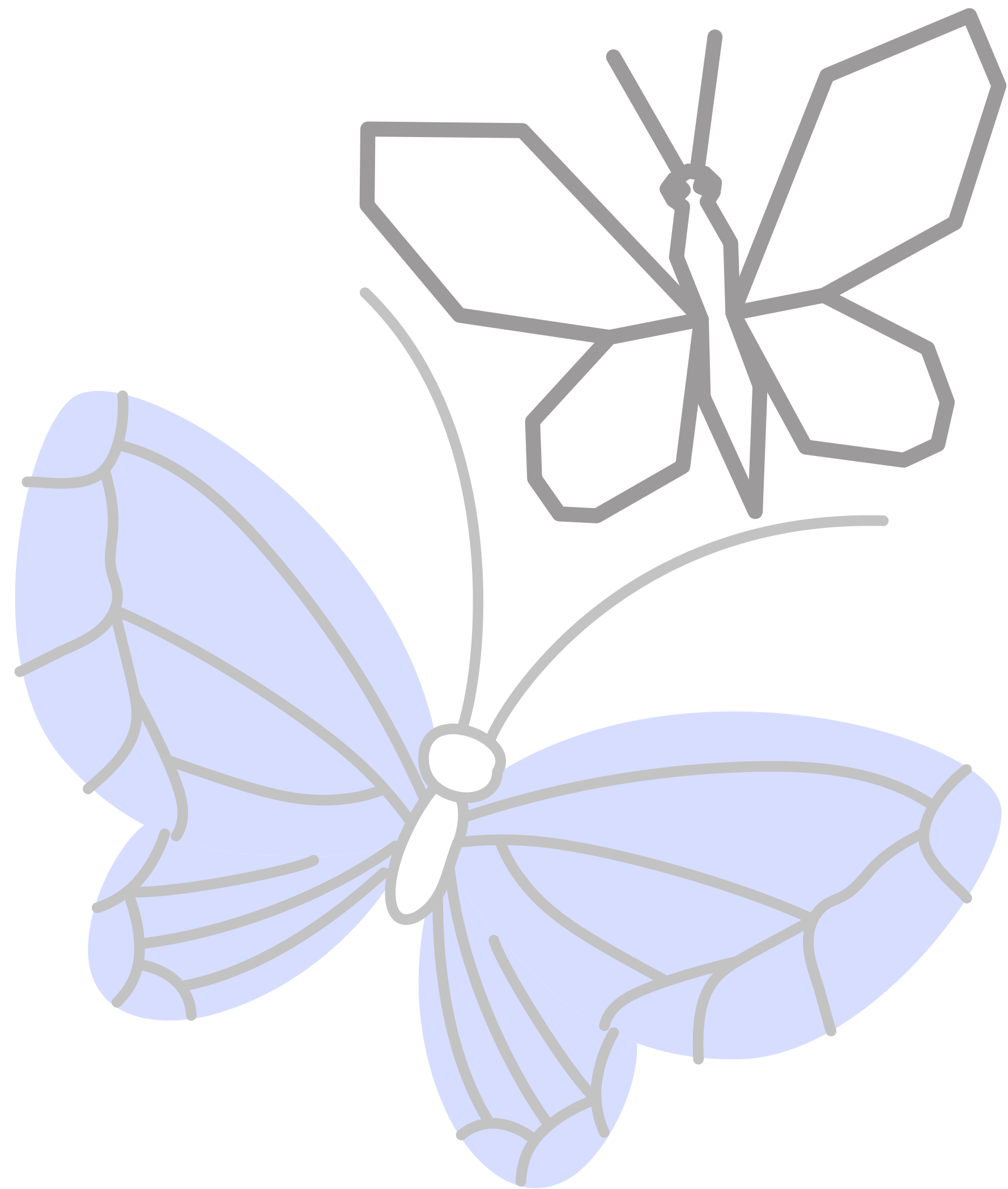


# AFRONTANDO EL PROCESO DE DUELO

Camila Olave A.  
Psicóloga Convivencia Escolar  
Colegio José Antonio Manso de Velasco, Rancagua

"Ahora justo cuando tu recuerdo esta latente y mi alma agoniza... mientras me pesa todo el cuerpo y mi pecho duele, estoy feliz de al menos haberte conocido y amado".

***Elaborar un duelo nunca va a significar olvidar a un otro***

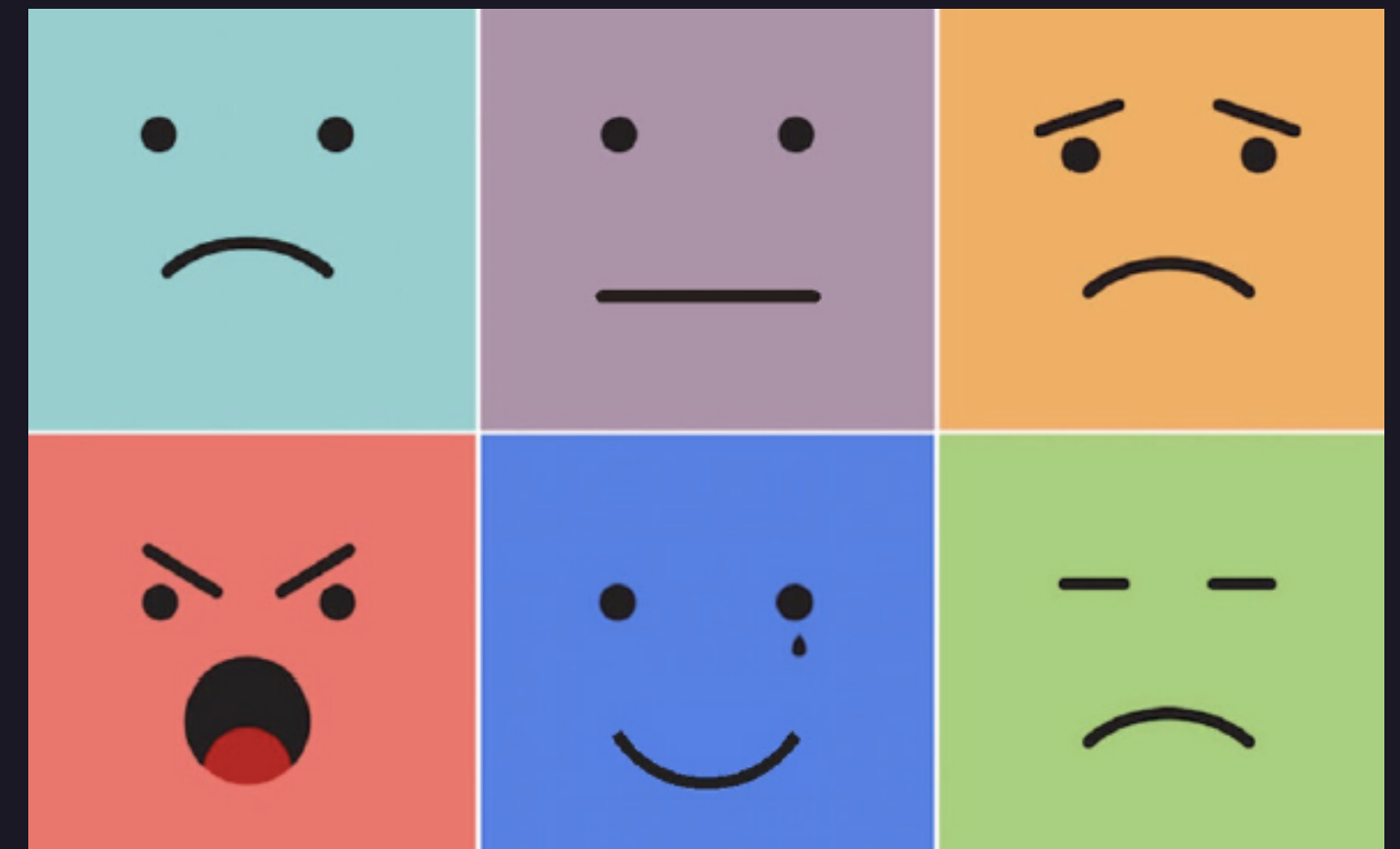


# ACEPTA TODOS TUS SENTIMIENTOS

Puedes sentir muchas cosas aparte de la tristeza y el miedo. Y todas ellas son completamente válidas.

Las personas suelen tener sentimientos de rabia, culpa, impotencia, confusión, incredulidad y agotamiento

Además de sensaciones físicas como taquicardias, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, sensación de un nudo en la garganta o en el estómago, sensación de mareo, etc.



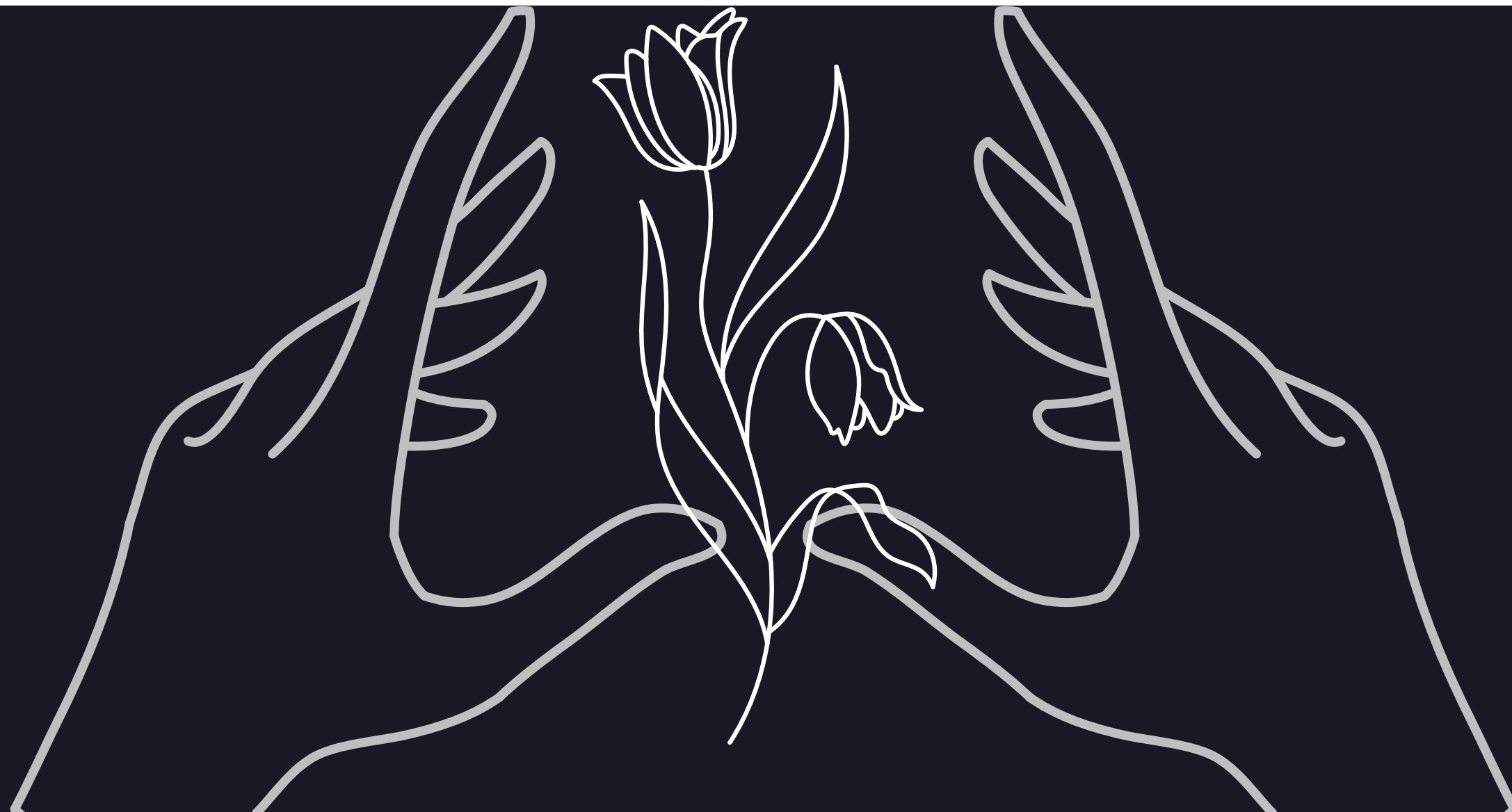
# EVITA REALIZAR SUPOSICIONES O PREGUNTAS

...QUE AÑADAN MÁS DOLOR A TU DOLOR

*¿Qué habría pasado si...?*

*Y si yo hubiera...*

*Tal vez fue culpa de...*





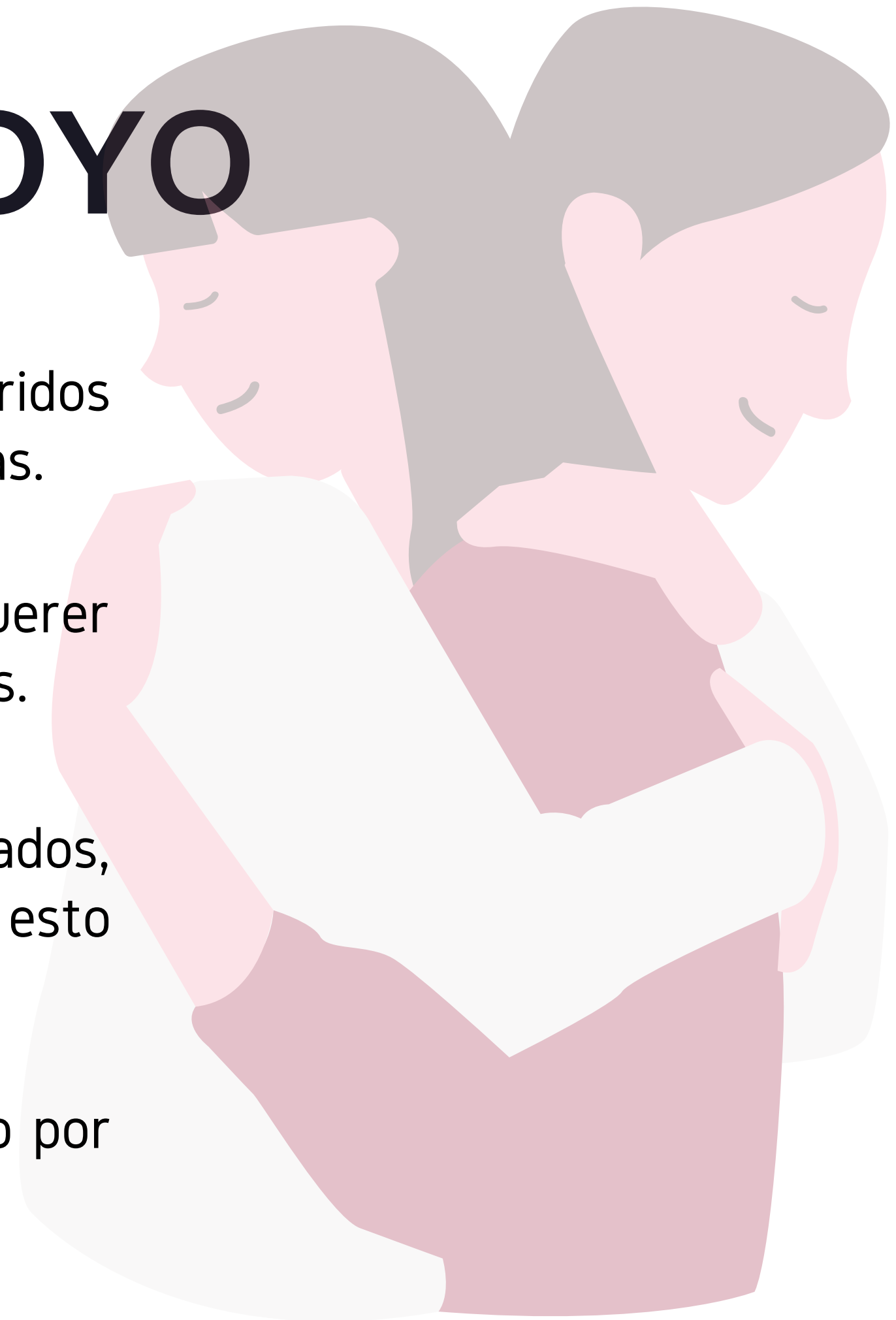
# BUSCA REDES DE APOYO

QUE TE PERMITAN CONECTAR CON TU DOLOR,  
TE AYUDEN A ACEPTAR LO QUE SUCEDIO Y TE  
ACOMPANEN EN ESTE PROCESO



# BUSCA REDES DE APOYO

- Mantén contacto y conecta con tus seres queridos apoyándote en las redes sociales y llamadas telefónicas.
- Ten momentos de recogimiento, donde respetes el querer estar solo, pero evita aislarte por tiempos prolongados.
- Define un momento en el día para organizar llamados, responder mensajes de condolencias, etc. A veces esto puede ser muy sofocante.
- Pide ayuda cuando la necesites o te sientas superado por la situación. Recuerda, no hay nada malo en hacerlo.





**RECOMENDACIONES**



# RITUALES DE DESPEDIDA

LOS RITUALES SON ACTOS SIMBÓLICOS QUE NOS AYUDAN A EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS ANTE UNA PERDIDA.

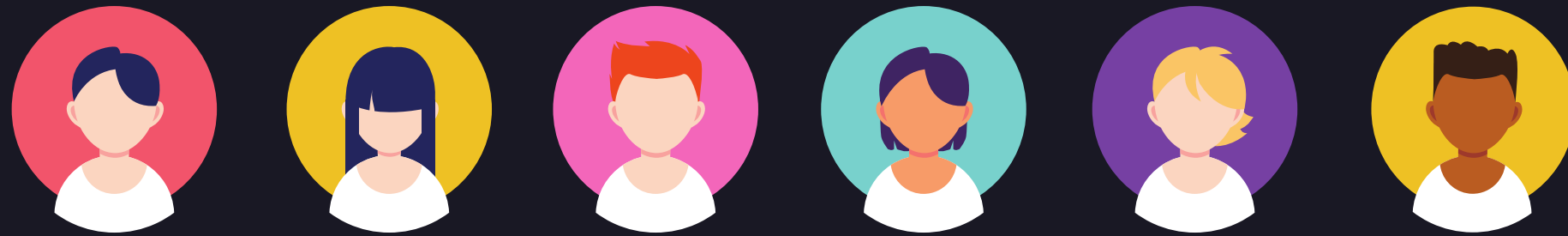
QUIZÁS NO PUEDAS DAR LA DESPEDIDA QUE QUISIERAS, PERO AÚN PUEDES EXPRESAR TU ÚLTIMO ADIÓS A ELLOS.

DEPENDIENDO DE TUS DESEOS O FORMA DE PENSAR PUEDES REALIZAR RITUALES PERSONALES O GRUPALES.

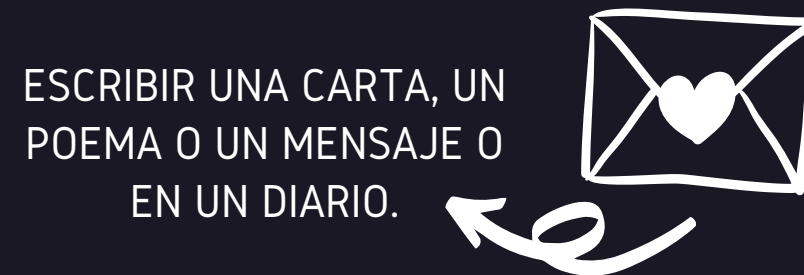


# RITUALES PERSONALES

SON LAS ACCIONES QUE, EN SOLITARIO, REALIZAMOS PARA DESPEDIR A UN SER QUERIDO.



PUEDES:

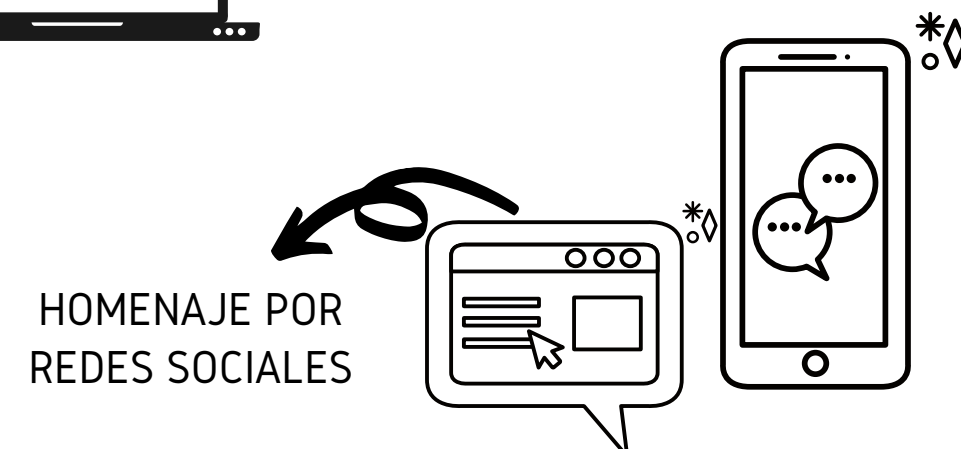
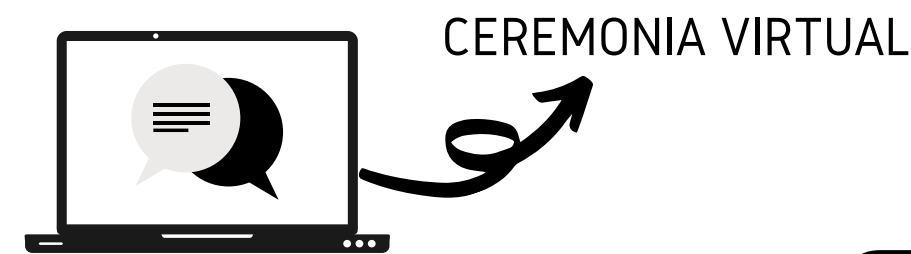


# RITUALES GRUPALES

LOS RITUALES GRUPALES NOS PERMITEN GENERAR SIGNIFICADOS COMPARTIDOS Y, OBTENER Y ENTREGAR CONSUELO MÁS FÁCILMENTE.



PUEDES:

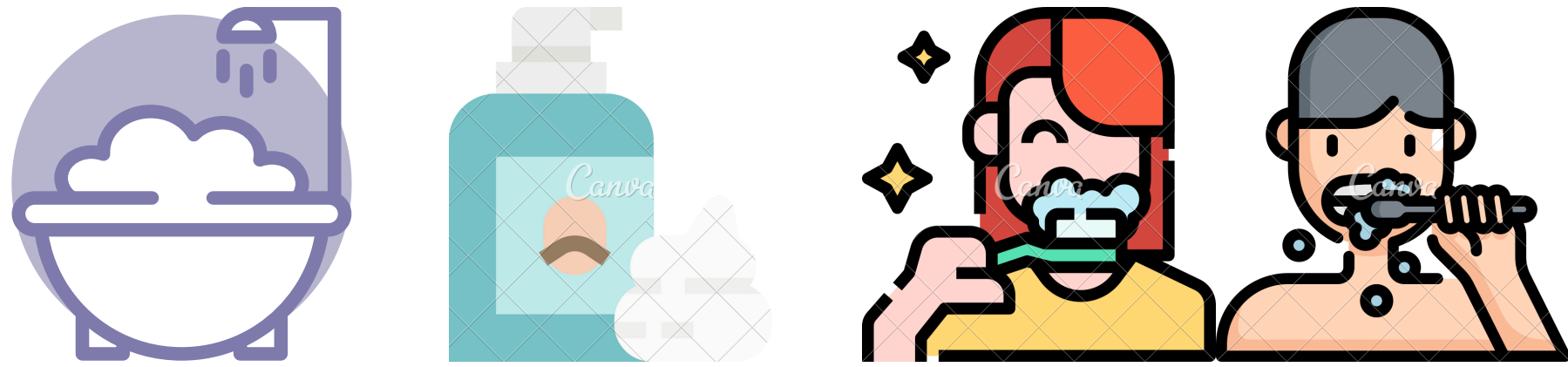


The background features a dark, textured surface with white line art illustrations of various flowers and leaves. On the left, there are large, detailed leaves and a flower. On the right, there are smaller, more delicate flowers and leaves. The overall aesthetic is clean and artistic.

# CUIDADO PERSONAL

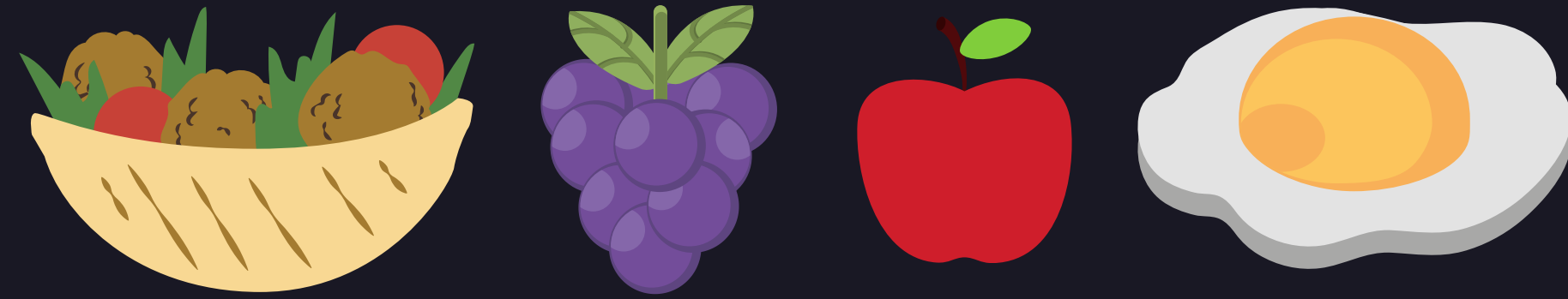
DEBEMOS APRENDER A EQUILIBRAR NUESTRO PROCESO DE DUELO CON DIFERENTES ACTIVIDADES PARA MANTENER UN NIVEL DE BIENESTAR Y AUTOCUIDADO.

# HIGIENE PERSONAL



NO DEJES DE ASEARTE, LAVA TUS DIENTES, PEINATE, CUIDA TU ASPECTO Y CAMBIATE DE ROPA COMO LO HACES HABITUALMENTE

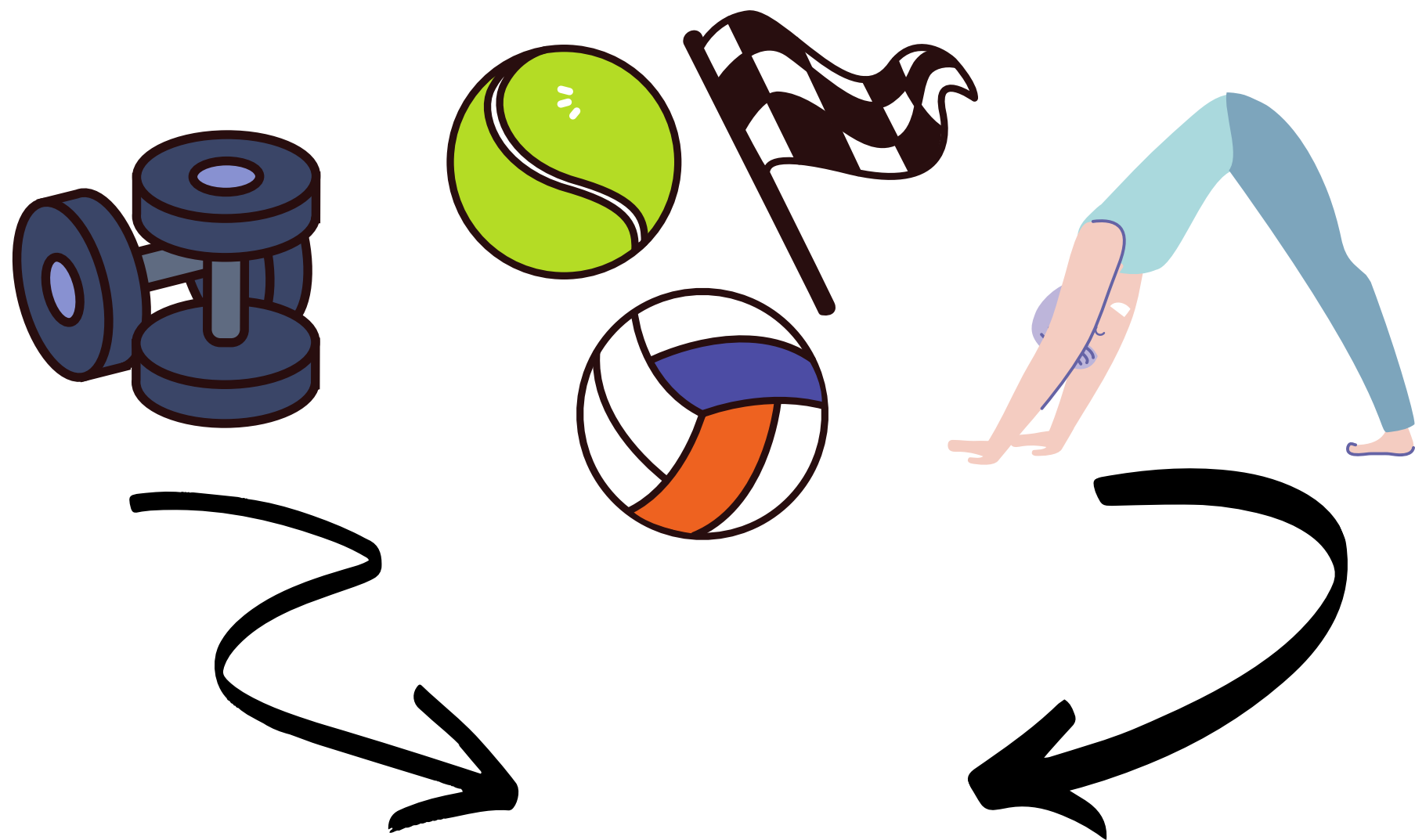
# ADECUADA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



SI HAS PERDIDO EL APETITO, DISTRIBUYE DENTRO DEL DÍA PEQUEÑAS CANTIDADES DE COMIDA A CONSUMIR.

EVITA COMER EN GRANDES CANTIDADES Y AYUNAR. MANTENTE HIDRATADO A LO LARGO DEL DÍA.

# REALIZACIÓN DE EJERCICIO



AUNQUE NO LO CREAS, ESTO TE AYUDARÁ A DESCANSAR TU CUERPO Y MENTE.

EL EJERCICIO TE AYUDARÁ A PROMOVER LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS QUE SE ENCARGAN DE REGULAR TUS EMOCIONES

# HIGIENE DEL SUEÑO



INTENTA NO MODIFICAR TUS HORARIOS DE SUEÑO. PROMUEVE ESPACIOS DE RELAJACIÓN ANTES DE DORMIR.

PRACTICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN  
TOME UN BAÑO CALIENTE O CONSUMA BEBIDAS O INFUSIONES TIBIAS



# CUIDA TU MENTE

1

REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS DE TU GUSTO.

PUEDES COCINAR, HACER JARDINERÍA, DIBUJAR, TOCAR UN INSTRUMENTO, ETC.

2

EVITA TODO LO QUE PUEDA CONTAMINAR TU MENTE.

YA SEAN RUIDOS FUERTES, SOBRE-INFORMACIÓN SOBRE COVID-19, EXPERIENCIAS NEGATIVAS, ETC.

3

PROPONTE OBJETIVOS A CORTO PLAZO.

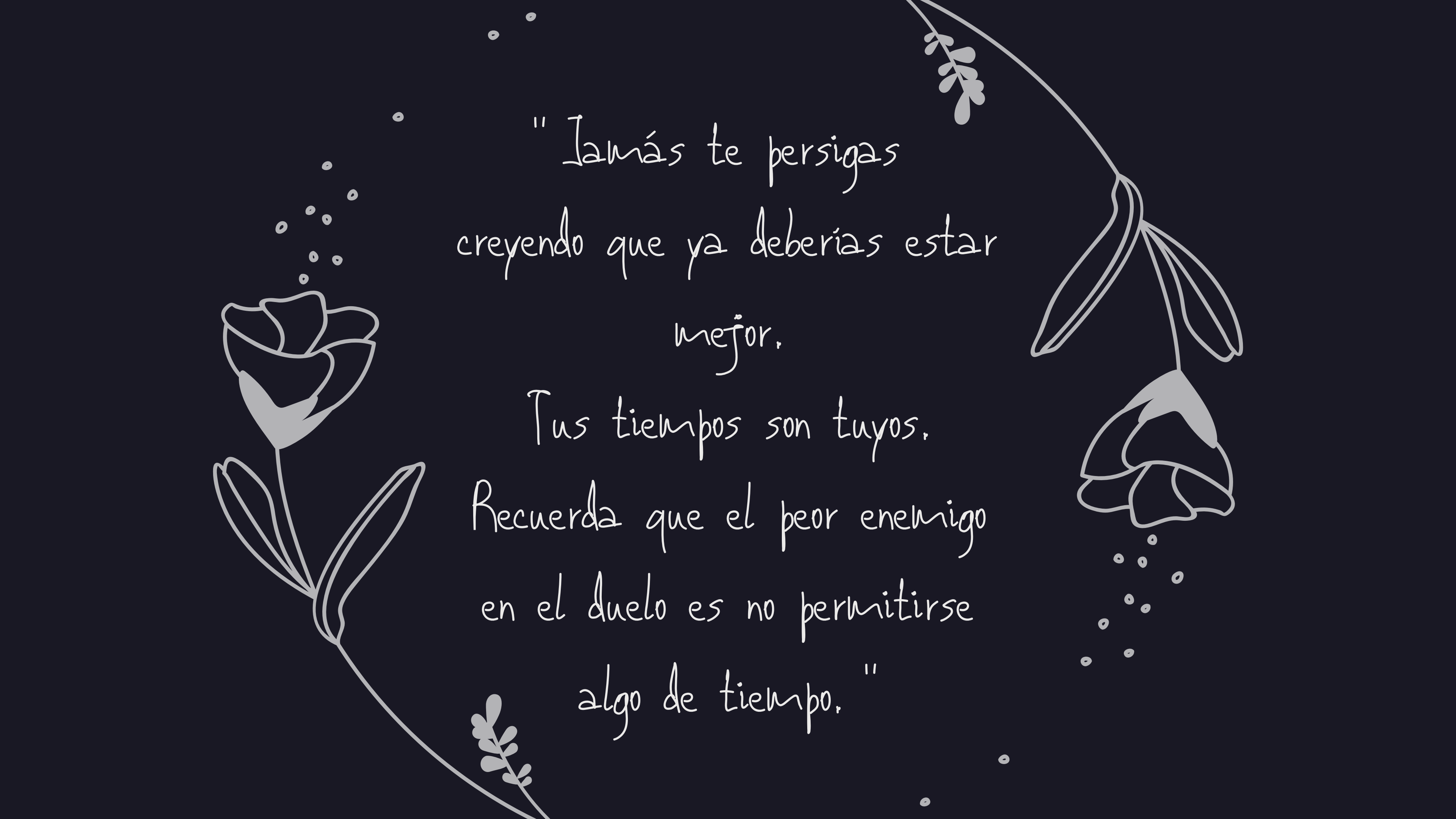
ESTOS PUEDEN AYUDARTE A MANTENER UNA SENSACIÓN DE ESTABILIDAD EN TU DÍA A DÍA.

4

EVITA TOMAR DECISIONES IMPORTANTES DURANTE EL DUELO.

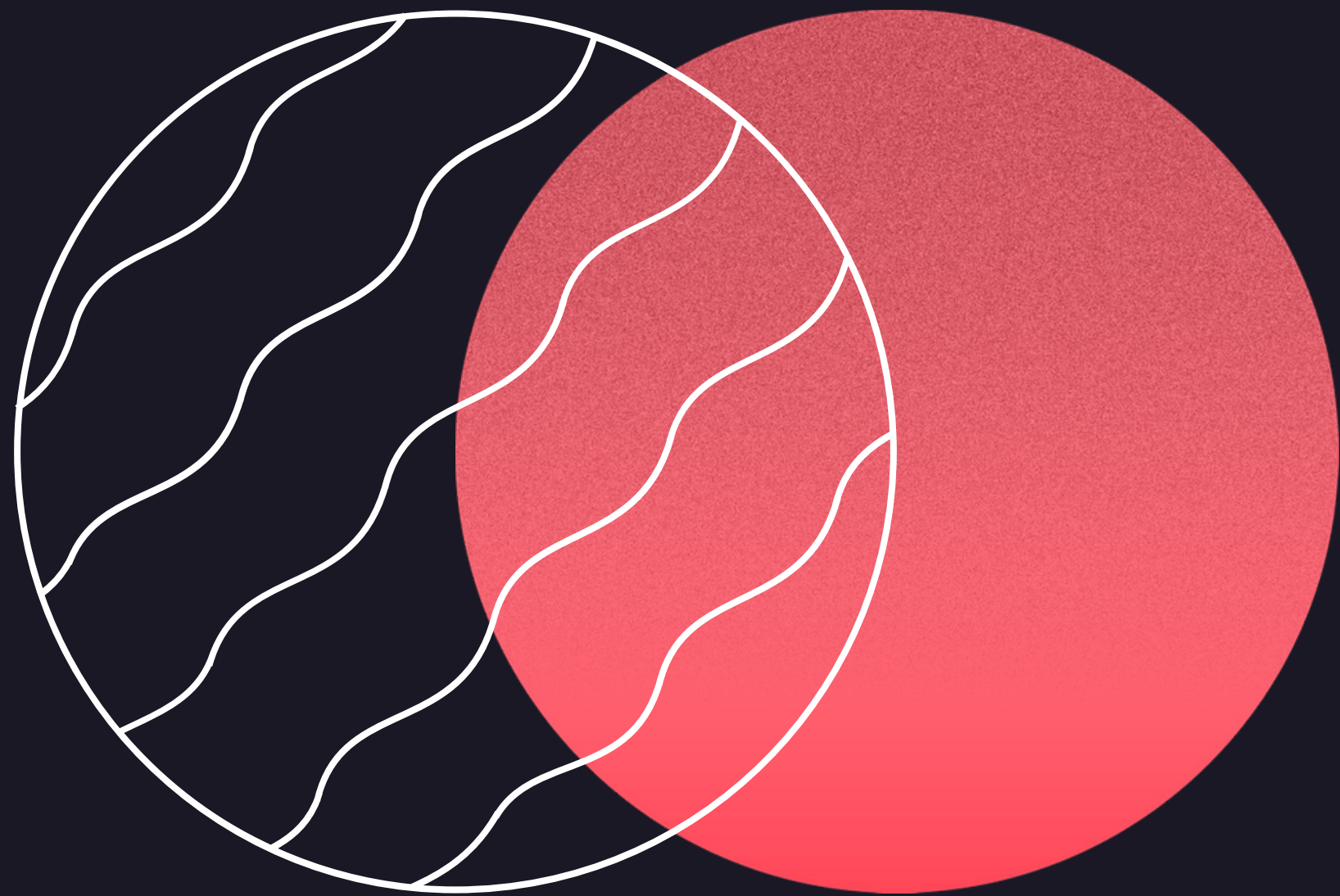
5

BUSCA CONSEJO EN ESPECIALISTAS O GUÍAS ESPIRITUALES.



"Jamás te persigas  
creyendo que ya deberías estar  
mejor.

Tus tiempos son tuyos.  
Recuerda que el peor enemigo  
en el duelo es no permitirse  
algo de tiempo."



# AFRONTANDO EL PROCESO DE DUELO

Camila Olave A.  
Psicóloga Convivencia Escolar  
Colegio José Antonio Manso de Velasco, Rancagua