

Como apoyar a alguien que esta pasando por una etapa de duelo



Recuerda



Las personas en duelo enfrentan emociones intensas como depresión, ira, culpa y profunda tristeza, y a menudo se sienten aisladas y solas en su proceso.

Acérquese

No permitas que la incomodidad te impida acercarte a alguien en duelo; en esos momentos, tu ser querido necesita apoyo. No es necesario tener respuestas, lo importante es estar presente.



Para ello

1. Has saber a su ser querido que estas para escuchar.
2. Comprenda que cada persona sufre de manera distinta el duelo .
3. Mantenga su apoyo hasta que su ser querido se sienta mejor.
4. Es necesario que comprendas como es el proceso de duelo.



Este atento a las señales de alarma:

Es normal que una persona con duelo se sienta deprimida, confundida, desconectada de los demás, por ello es importante que identifiques las señales de alarma



1. Dificultad en desempeñarse en la vida diaria.
2. Centrarse en extremo en la muerte
3. Descuido del higiene personal
4. Irritabilidad



En caso de detectar alguna señal de alarma llamar:

- La Línea 106 “El poder de ser escuchado” es una línea de ayuda



Y recuerda que.... desde el SGRRI queremos que sigas cuidando de tí