

TIPOS DE DUELO

4. PÉRDIDAS EVOLUTIVAS

¿Qué son?

Nos referimos a pérdidas relacionadas al propio ciclo vital normal, como puede ser el paso por las distintas etapas o edades, infancia, adolescencia, juventud, menopausia, vejez, etc.



Técnicas de afrontamiento:

Aceptar la realidad

Aceptar los sentimientos

Adaptarse a los cambios que estamos viviendo

Recordar lo vivido en la vida

Hablar con una familiar o amigo de cómo se siente

Seguir viviendo con felicidad



Recuerda estos consejos:

Aliméntate bien. Una dieta variada y equilibrada es fundamental. Las frutas y las verduras son nuestros mejores aliados. Por el contrario los alimentos grasos y el azúcar, deben tomarse con moderación.



Cuida de tu cuerpo. Hacerse chequeos médicos periódicos es importante para un mantenimiento óptimo de la salud, como también para poder detectar a tiempo posibles irregularidades.



Cuando pedir ayuda:

Cuando experimentas dificultades emocionales, como tristeza prolongada, ansiedad, pérdida de propósito, o si sientes que estos cambios afectan tu bienestar, relaciones o capacidad para adaptarte a nuevas circunstancias.

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