

Estrategias para trabajar

Rememorar y simbolizar persona ausente

- Memoria y el recuerdo nos ayuda a reorganizar, tomar distancia y procesar - Terapéutico
- Contar anécdotas, platos preferidos, generar un espacio donde compartir

Evitar aislamiento

- Escuchados, arropados y sostenidos fundamental para poder construir un relato mas adecuado sobre esta experiencia
- Soledad puede aumentar la ansiedad, miedo y una visión mas negativa sobre lo que nos rodea
- Apoyo social mejora calidad de vida

Iniciarse en algún tipo de meditación o mindfulness

- Evento traumático hay que integrarlo en experiencia diaria
- Proceso de duelo/no resuelto vivir "allí"

Acompañar en Navidad

Intentar no utilizar frases del tipo

- No llores
- Eres muy joven ya tendrás mas hijos
- Mejor ahora que más adelante
- Sé como te sientes
- Anímate, a él/ella no le gustaría verte así
- Ya ha pasado tiempo, hay que recuperarse
- Ya era mayor

Deja que el propio proceso te guíe

Respetar silencios

Ayuda a la toma de decisiones

Facilita asuntos pendientes-recuerdos

Mantente cercano/presente

Física-psicológicamente

**Para cualquier consulta o
duda sobre este tema, no
dudes en contactarnos.**

