

ACOMPañAMIENTO EN DUELO

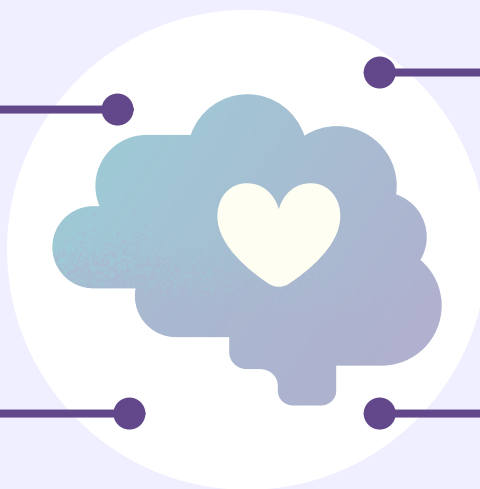
Para personas cuidadoras

¿QUÉ ES EL DUELO?

EL DUELO TAMBIÉN EXISTE CUANDO CUIDABAS

Cuando una persona cuidadora vive una pérdida, no solo extraña a quien partió: también puede perder su rol, sus rutinas y parte de su identidad.

Es la respuesta emocional, física y social frente a una pérdida significativa.



El duelo no tiene etapas fijas ni plazos.

- Habrá días más llevaderos y otros más difíciles.
- Recordar no es retroceder.
- Cada persona vive su proceso a su propio ritmo.

**ESTE ESPACIO BUSCA
ACOMPañAR, VALIDAR Y CUIDAR
A QUIENES HAN CUIDADO.**

- La pérdida de un ser querido.
- La pérdida del rol de cuidado.
- Cambios profundos en la vida diaria.
- Sensación de vacío o desorientación.

RECOMENDACIONES

¿QUÉ PUEDE AYUDAR EN ESTE PROCESO?

- Hablar con alguien de confianza o vecino/a.
- Compartir la experiencia con otras personas cuidadoras.
- Mantener pequeñas rutinas diarias.
- Permitirte descansar sin sentir culpa.
- Pedir apoyo cuando lo necesites.

¿QUÉ SUELE NO AYUDAR?

- Minimizar el dolor ("tienes que ser fuerte").
- Apresurar el proceso ("ya deberías estar mejor").
- Compararte con otros duelos.



EMOCIONES FRECUENTES

Puedes sentir una o varias, y todas son legítimas:

- Pena y tristeza profunda
- Rabia o frustración.
- Culpa ("podría haber hecho más").
- Vacío o sensación de no saber qué hacer ahora.
- Alivio (especialmente tras largos periodos de cuidado).
- No hay emociones correctas o incorrectas.

AUTOCUIDADO COMUNITARIO

Cuidarte también es parte del proceso:

- Descansar cuando el cuerpo lo pide.
- Alimentarte de forma regular.
- Aceptar ayuda de la familia, vecinas/os o redes comunitarias.
- Reconectar, poco a poco, con actividades propias.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

Busca apoyo si:

- ⚠ El malestar no disminuye con el tiempo.
- ⚠ Te sientes sola/o o sin redes.
- ⚠ Hay tristeza intensa y constante.
- ⚠ Aparecen ideas de hacerse daño.

Pedir ayuda también es un acto de cuidado.

CUIDANDO
a quienes
CUIDAN