Carta de despedida

Escribe a tu ritmo. Esta carta puede ser privada: no tienes que enviarla, leerla en voz alta ni terminarla hoy.

A quién le escribo

la persona, el vínculo o lo que se terminó.

Lo que quiero decir hoy

empieza por lo que puedas sostener ahora; no tienes que decirlo todo.

Lo que agradezco o quiero recordar

un momento, un gesto o algo que te dejó.

Lo que dolió o quedó pendiente

enojo, tristeza o palabras que no llegaste a decir.

Cómo me despido, y qué haré con esta carta

una frase de cierre; decide si será privada, guardada o compartida.

Qué necesito después de escribir

una pausa, una persona de apoyo o algo que te cuide.

Si escribir se vuelve demasiado intenso, detente, guarda la hoja y busca apoyo en alguien de confianza o en un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo