

# Las cuatro tareas del duelo

Cada cuadro corresponde a una tarea del modelo de Worden. Léelas y escribe cómo vas en cada una. Pueden superponerse y cada persona lleva su propio ritmo.

## Aceptar que es real

reconocer que la persona murió y no va a volver, algo que la mente acepta antes que el corazón.

---

---

---

---

---

## Sentir el dolor

dar espacio a la pena aunque resulte difícil.

---

---

---

---

---

Las tareas pueden superponerse

## Adaptarme a la vida sin esa persona

los roles, tareas o decisiones que ahora te tocan a ti.

---

---

---

---

---

## Seguir viviendo sin soltar el vínculo

encontrar un lugar para esa persona en tu vida mientras retomas la tuya.

---

---

---

---

---

El duelo tiene ritmos distintos. Si pasados varios meses la añoranza intensa sigue impidiéndote funcionar, o aparecen pensamientos de muerte, busca ayuda hoy en [psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental](https://psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental).

