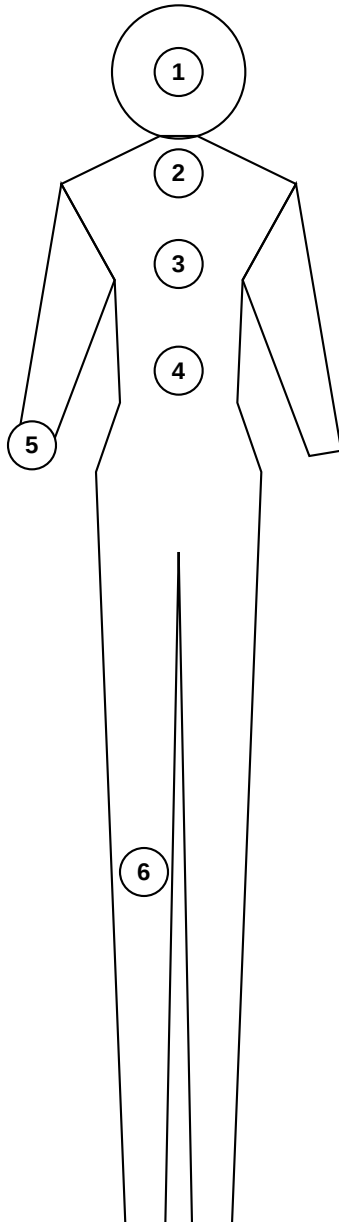


# El duelo en mi cuerpo

Marca en la figura dónde notas sensaciones físicas estos días, escribe qué sientes en cada zona y encierra en un círculo su intensidad, donde 0 es nada y 10 lo más fuerte que has sentido.

## Palabras para nombrar la sensación

nudo · peso · vacío · cansancio · temblor · náusea · tensión · frío · inquietud · pesadez · sin hambre · sin fuerzas



### 1 Cabeza y sueño

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 2 Garganta y llanto

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 3 Pecho y respiración

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 4 Estómago y apetito

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 5 Manos y brazos

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 6 Piernas y energía

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las sensaciones físicas suelen formar parte del duelo. Aun así, busca atención médica de urgencia si el dolor en el pecho aparece de golpe o viene con sudor frío, palpitaciones o desmayo, o si notas debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar o pérdida brusca de visión.

