Fechas difíciles de duelo

Prepara la fecha con antelación y escribe tu propio plan, con más opciones que obligaciones.

La fecha o el momento

un aniversario, cumpleaños, festividad u otro día sensible.

Qué puede activarse ese día

lugares, canciones, costumbres o recuerdos que suelen doler.

Qué quiero honrar, y cómo

un pequeño ritual, gesto o recuerdo que tenga sentido para ti.

A quién aviso y qué apoyo pido

una persona de confianza, un mensaje preparado o compañía.

Un límite y mi plan de salida

algo a lo que puedes decir que no, y cómo retirarte si lo necesitas.

Cómo me cuido después de la fecha

descanso, comida, una pausa; el cansancio suele aparecer después.

Puedes cambiar el plan si ese día necesitas otra cosa; el objetivo no es controlar lo que sentirás, sino tener opciones. Si el duelo se vuelve inmanejable o te aísla por completo, busca apoyo profesional.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo