

DUELO

Y AISLAMIENTO SOCIAL

Atravesar una situación inesperada de recogimiento en casa en medio de un proceso de elaboración del duelo puede empujarnos a vivir una situación de dolor emocional intenso.

Si este es tu caso, te brindamos algunas estrategias que te pueden ayudar en momentos de aislamiento.



A pesar del dolor

*se sugiere mantener **rutinas de auto-cuidado** (bañarse, vestirse, alimentarse con regularidad) y no dormir por largos periodos de tiempo en el día ya que puede alterar el sueño reparador de las noches.*

Reconocer que

*vendrán momentos de angustia intensa debido a la pérdida y la soledad, por lo que **permitirse llorar está bien.***



unidaddeduelo@funerariasanvicente.com



www.funerariasanvicente.com



320 783 38 87

#YoMeQuedoEnCasa
#MásAlláDeSusExigencias
#ComprometidosContigo
#PorSuFidelidad

DUELO

Y AISLAMIENTO SOCIAL



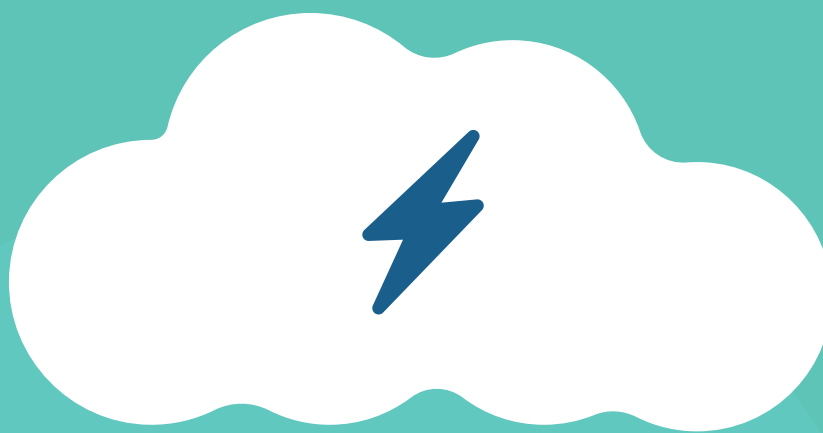
Los recuerdos

podrán llegar de manera más aguda al estar en casa y con tiempo disponible, sin embargo, se debe **trabajar sobre el control emocional** para no llegar a la desesperación.

Se pueden expresar las emociones a través de:

Pintura

Dedicar tiempo a plasmar lo que se siente mediante distintas técnicas artísticas en casa.



Manualidades

Realiza actividades manuales a través de tutoriales o con el apoyo de tus personas cercanas.

Redes sociales

Son útiles para mantener el contacto con tus amig@s, compañer@s y red de apoyo.



La escritura

tener un diario de duelo donde se puedan expresar las emociones y pensamientos actuales.



unidaddeduelo@funerariasanvicente.com



www.funerariasanvicente.com



320 783 38 87

#YoMeQuedoEnCasa
#MásAlláDeSusExigencias
#ComprometidosContigo
#PorSuFidelidad

DUELO

Y AISLAMIENTO SOCIAL

Puedes ocuparte en

- 1. Construir un horario** de actividades diarias y realizarlas.
- Intentar **retomar actividades que antes se realizaba con el ser querido** (la jardinería, el mantenimiento de la casa, cocinar recetas favoritas).
- Puedes disponer tiempo en **ordenar objetos personales** (closets, alacenas, cuarto útil), innovar con una nueva decoración de la casa o enfrentar actividades que has dejado pendientes.
- Realizar ejercicio físico** en casa ayuda a tramitar emociones que surgen en el proceso de duelo (yoga, aeróbicos), no olvides realizar esta actividad pensando en esas emociones de las cuales deseas deshacerte (rabia, impotencia, miedo, frustración, entre otras).
- Puedes aprovechar el tiempo en alguna actividad que sientas que te da tranquilidad: **escuchar música, leer un libro, meditar.**



Para pensar en estos momentos



No disponer todo el tiempo

que se está en casa en el **uso de aparatos tecnológicos o la televisión**, para evitar la sobre información sobre el tema y no entrar pánico.



unidaddeduelo@funerariasanvicente.com



www.funerariasanvicente.com



320 783 38 87

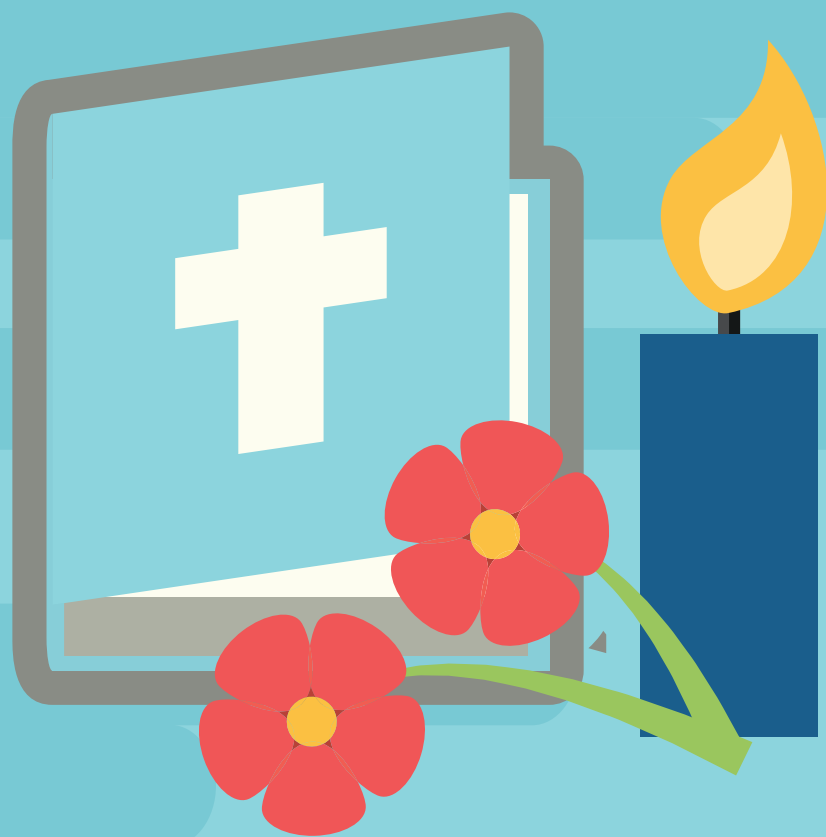
#YoMeQuedoEnCasa
#MásAlláDeSusExigencias
#ComprometidosContigo
#PorSuFidelidad

DUELO

Y AISLAMIENTO SOCIAL

Interactúa con tu familia,

te pueden brindar apoyo o pueden necesitar el tuyo. Puedes compartir de distintas maneras: charlas, juegos de mesa, cocinar nuevas recetas, ver películas, no está demás estar atento al cuidado común ante el riesgo de la enfermedad.



Los tiempos de crisis

pueden ser útiles para fortalecer las creencias religiosas y espirituales, puedes realizar alguna práctica religiosa que sientas que te fortalezca.

Los niños continúan en duelo

*y se encuentran viviendo una variación de su actividad académica, por lo que **debemos mantener sus rutinas y explicar con paciencia las razones del aislamiento;** además los adultos deben continuar apoyándolos en su trabajo de duelo proporcionándoles los elementos que necesiten para expresar sus emociones (ver fotos o videos del ser querido, realizar un dibujo o manualidad en honor a ellos)*



unidaddeduelo@funerariasanvicente.com



www.funerariasanvicente.com



320 783 38 87

#YoMeQuedoEnCasa
#MásAlláDeSusExigencias
#ComprometidosContigo
#PorSuFidelidad

DUELO
Y AISLAMIENTO SOCIAL



En medio de la soledad

NO USES EL TABACO O ALCOHOL
como una salida para el dolor,
podrían tener repercusiones graves
en tu salud y no disminuyen el
malestar ante la ausencia.

*El tiempo de aislamiento social puede ser
una oportunidad para*

reconstruir el sentido de vida

*ante la pérdida de un ser amado, esta es
una circunstancia muy dolorosa en donde
necesitamos herramientas para
fortalecernos y expresarnos.*

En Unidad de Duelo estaremos dispuestos a acompañarte,
*nos puedes contactar por nuestras redes sociales, al correo
electrónico: unidaddeduelo@funerariasanvicente.com o a
nuestro WhatsApp 320 784 38 87*



#YoMeQuedoEnCasa

#MásAlláDeSusExigencias #ComprometidosContigo #PorSuFidelidad



unidaddeduelo@funerariasanvicente.com



www.funerariasanvicente.com



320 783 38 87