

Cómo sobrellevar el duelo en familia

EBOOK

Fundación Teletón



El duelo:

consejos para hacer
menos doloroso el camino

La pérdida de un ser querido es una experiencia abrumadora y dolorosa que puede afectarnos profundamente.

En Teletón, entendemos lo difícil que puede ser este proceso. Por ello, te presentamos algunos consejos sobre cómo sobrellevar el duelo en familia.

Fundación Teletón

CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO EN FAMILIA

1. Comunicación abierta

Hablar sobre los sentimientos es muy importante. Fomenta un ambiente donde cada miembro de la familia se sienta seguro para expresar su tristeza, ira, confusión o cualquier emoción que surja. Escucha con empatía y sin juzgar.

2. Actividades conmemorativas

Considera la posibilidad de realizar ceremonias o actividades para honrar a tu ser querido. Pueden ser acciones sencillas como encender una vela, compartir anécdotas o visitar su lugar especial.

3. Apoyo profesional

Busca apoyo de profesionales de la salud mental o de especialistas en duelo si sientes que alguno de los miembros de la familia necesita orientación adicional para sobrellevar el proceso.

4. Tiempo para el duelo

Permítete y permíte a los demás el tiempo necesario para sanar. El proceso de duelo es diferente para cada persona. No hay una línea de tiempo específica para superar el dolor.

5. Autocuidado mutuo

Cuídate a ti mismo y a tu familia. Mantén una rutina de alimentación saludable, ejercicio y sueño. Establece límites y busca momentos de alegría para equilibrar el dolor.

6. Conexión familiar

Fortalece los lazos familiares durante este tiempo difícil. Pasar tiempo juntos, compartir recuerdos y apoyarse unos a otros puede ayudar a crear un sentido de unión.

7. Recuerdos vivos

Mantén viva la memoria de tu ser querido a través de álbumes de fotos, vídeos, o incluso proyectos altruistas en su nombre. Esto puede ser una forma hermosa de honrar su legado.

8. Apoyo externo

Busca grupos de apoyo locales o en línea donde puedas conectarte con otras personas que están pasando por un proceso similar. Compartir experiencias puede ser reconfortante.

9. Aceptar las emociones

Reconoce siempre que todas las emociones que experimentas son válidas. No hay una sola manera “correcta” de sentirse durante el duelo. Cada quien lo vive de una forma única.

10. Teletón está siempre para ti

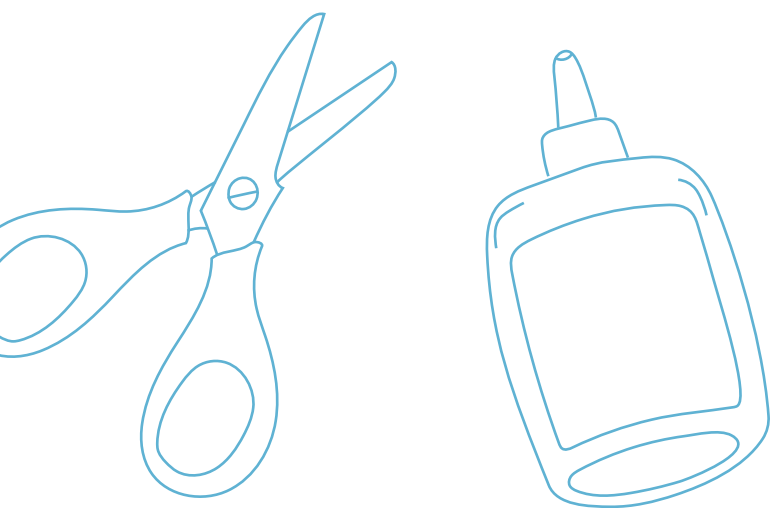
Recuerda que Teletón está aquí para apoyarte. Si tu hijo o hija está inscrito en uno de nuestros Centros Teletón, acércate al área de Psicología para recibir orientación. También puedes consultar nuestros contenidos sobre salud mental en nuestra página web teleton.org y en nuestras redes sociales.

El duelo es una montaña rusa emocional, pero con amor, apoyo y paciencia, juntos podemos encontrar la fuerza para seguir adelante.

Actividad en familia

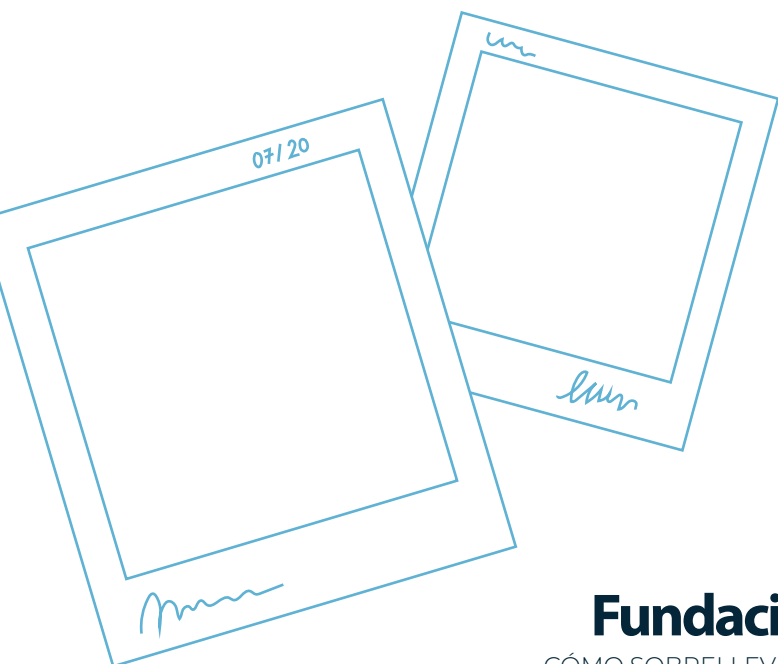
Árbol de Recuerdos

En un momento de duelo, es importante encontrar actividades que permitan a la familia procesar sus emociones. En este contexto puede ser beneficioso crear un “Árbol de Recuerdos”. A continuación, te damos una guía paso a paso.



Materiales necesarios:

1. Cartulinas o papel grande
2. Lápices de colores, marcadores y bolígrafos
3. Tijeras
4. Fotografías y recuerdos de la persona fallecida (si están disponibles)
5. Pegamento



Pasos para crear un **Árbol de Recuerdos** en familia:

1. Reúne a todos los miembros de la familia en un lugar cómodo y tranquilo.
2. Coloca el papel grande en una mesa o en la pared donde todos puedan verlo para trabajar juntos.
3. Dibuja el contorno de un árbol en el papel. No tiene que ser un dibujo perfecto; simplemente un árbol básico con ramas será suficiente.
4. Cada miembro de la familia puede escribir recuerdos especiales, mensajes o anécdotas sobre la persona que falleció en las hojas del árbol. También pueden decorar las hojas con dibujos que representen esos recuerdos.
5. Si tienen fotografías de la persona fallecida, pueden pegarlas en el árbol cerca de los recuerdos relacionados.

Fundación Teletón

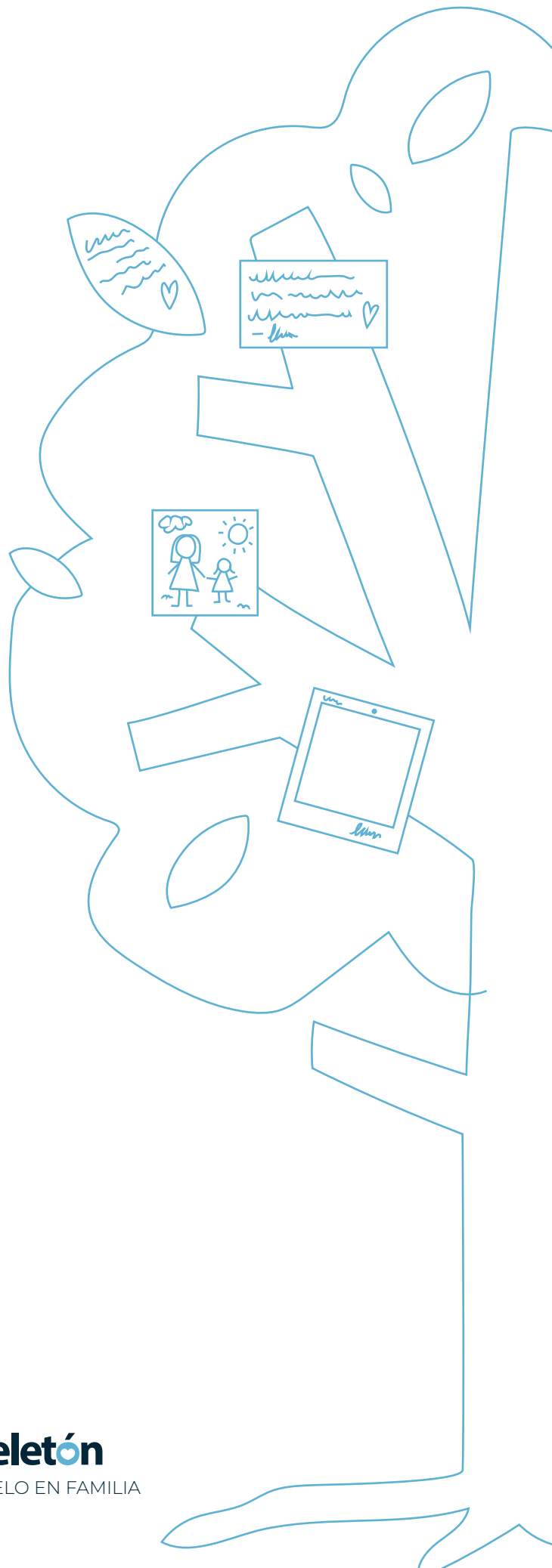
CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO EN FAMILIA

6. A medida que trabajan en el proyecto, compartan sus pensamientos. Pueden hablar sobre cómo se sienten, qué extrañan de la persona y cómo les gustaría honrar su memoria.

7. Una vez que hayan terminado, tómense un momento para admirar juntos el resultado. Cada mensaje en el árbol representa la conexión que tienen con la persona fallecida.

8. Pueden optar por colgar el Árbol de Recuerdos en un lugar especial de la casa donde todos puedan verlo para recordar a su ser querido.

Esta actividad no solo les permitirá expresar sus emociones y unirse como familia durante el duelo, sino que también les dará la oportunidad de celebrar la vida de la persona que han perdido. Además, el Árbol de Recuerdos se convertirá en un hermoso recordatorio tanto de su amor como de los momentos compartidos.





Teletón[®]
CAPACIDAD **SIN LÍMITES**