

DUELO

PAUTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

Escucha activamente



En momentos difíciles como este, a veces las personas solo necesitan ser escuchadas, sin juzgamientos ni consejos.

“Estoy aquí para ti, para escucharte y apoyarte en lo que necesites”



Valida su sentir



No hay una forma “correcta” de sentir durante un duelo, todas las emociones son válidas. Evita minimizar el dolor de la persona o intentar “arreglarlo”.

“Entiendo que te sientas así, es parte del proceso, está bien”



Sé paciente



El duelo no es un proceso lineal y es diferente en cada persona. Respeta su ritmo y evita apresurar a la persona a “superar” este momento.

“No importa cómo te sientas hoy, seguiré estando aquí para ti mañana.”



Ofrece apoyo



En ocasiones, el dolor puede ser muy grande que requiere apoyo profesional. Sugiere la terapia como una posibilidad válida.

“A veces no podemos solos, y está bien; la terapia podría ser una opción”



¡Busca ayuda profesional si la necesitas!

Líneas de apoyo:



317-1000 anexo 3700



serviciopsicologia@usil.edu.pe