

8

consejos para afrontar la viudedad

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento

No hay que sentirse culpable al llegar a la última fase del duelo: recordar con cariño y añoranza, pero seguir adelante con su vida, familia y amigos

Cualquier pérdida requiere un duelo, y éste a su vez un tiempo de adaptación a la nueva situación

Hay que continuar con las rutinas del día a día, intentando no permitir el cambio en los aspectos más cotidianos (comidas, aseo...)

No hay un manual que seguir para superar la pérdida de un ser querido. A cada persona le afecta de una manera distinta, y recorrerá este proceso en solitario y a su propio ritmo



Tanta alerta debe suponer un comportamiento depresivo extremo como aquel que simula no haber ocurrido nada

Si existía más dependencia, es importante buscar en el entorno actividades de ocio que permita volver a crear una red de relaciones sociales

Es normal estar triste, se necesita un tiempo para asimilar la nueva situación, que el resto debe tener en cuenta y debe respetar

Para adaptarse a su nueva situación, se puede expresar sentimientos negativos, como remordimiento, ira o culpabilidad. Puede ser un buen comienzo para empezar a sanar