

## Puedes pensar:

- Esto no nos tocaba ahora.
- Mi ser querido no se lo merecía.
- Esto es injusto.
- Me cuesta seguir adelante.
- No encuentro el sentido.
- ¿Cómo vamos a vivir ahora?.
- No voy a poder con esto.
- Me siento solo.
- Le echo mucho de menos, le necesito.
- Me siento culpable por no haber podido salvarle, por habérselo contagiado, por no habernos dado cuenta antes, por haber ido/hecho, o no hecho esto o lo otro.
- Necesitamos haberle tocado, besado, haberle dicho... haberme despedido.
- Necesitamos haber sabido cómo ha sido todo, cómo ha ocurrido.

## No te asustes si:

- La memoria o la capacidad de concentrarte ha disminuido.
- Te sientes casi sin energía.
- Reaccionas de una forma desconocida para ti.
- No encuentras esperanza o el mundo ha cambiado para ti.
- Necesitas hablar con él o ella como si estuviera presente.
- Tienes cambios en el apetito o el sueño.
- Lo estás viviendo de distinta manera a otros. Eso siempre ocurre.
- Estás muy enfadado/a, o sientes emociones que no te agradan.
- Recibes mensajes que no te ayudan por parte de los demás. Piensa que la mayoría no estamos preparados para esto, pero la intención es ayudarte.

## Qué te puede ayudar:

- Expresar cómo te sientes dónde y como necesitas.
- Compartirlo, de la forma posible, con quien desees.
- Hacer el esfuerzo de cuidarte: comida, bebida, descanso, moverse.
- Darte permiso para estar conectado con los demás, al ritmo e intensidad que necesitas.
- Hablar con personas que han pasado por lo mismo que tú, pero que representen cuando lo hagas, cierto alivio.
- Dejarte cuidar y apoyar.
- Hacer actividades que te alivien (pueden ser muy básicas hasta más creativas: limpiar, pintar, oír música, ver sus fotos).
- A tener un espacio en tu hogar que te ayude o alivie, y le sientas más cerca.
- A realizar una especie de despedida, sola o con ayuda de los tuyos, para decirle adiós.
- A preparar como desees esa despedida, de manera que hable de ti y de él/ella.
- Compartirlo con otros seres queridos que te pueden dar confort: mascotas, vuestras plantas... Seguir cuidándoles, te necesitan.
- Ser consciente de lo importante que sigues siendo para muchas personas.
- Hay muchas personas que no te conocen pero hoy están a tu lado, y mañana, y al día siguiente. Compartiendo tu dolor y enviándote un beso y un abrazo.

## La esperanza te proporciona:

- El convencimiento de que sabía que le queríamos
- El saber que mereció la pena vivir con él.
- El que no ha estado solo porque el equipo ha cuidado de él
- Confiar en el equipo que le cuidó.
- Seguro que le gustaría que saliéramos adelante y que vamos a estar bien aunque ahora no sepamos cuándo
- Que tenemos esperanza en el presente y en el futuro.
- Saber que le hemos dado permiso para marcharse. Es un acto de amor el hacerlo ya que aunque nos gustaría tenerlo a nuestro lado siempre, su cuerpo no ha podido dejarle continuar.

## Ahora necesitas:

- Cuidar de las personas que nos importan.
- Comunicar, incorporar, valorar y compartir con esas personas importantes y vulnerables (adultos mayores, niños, discapacitados). Ellos también lo están viviendo y te necesitan.
- Cuidarte, sobre todo si ya sufrías de alguna patología previa, aunque no sea grave. Es importante que sigas hablando con tu médico para que valore cómo va todo y si necesitas algo diferente.
- Anticiparnos para prepararnos.
- No sentirnos solos.
- Sentirnos queridos, abrazados, besados.
- Convencernos de que hicimos lo mejor todo lo que estaba en nuestras manos.
- Confiar en los equipos que le cuidaron. Sentir que no ha sufrido, que no ha estado solo.
- Entender que nos queríamos.

## No prestes atención:

- A los consejos de personas que no saben de duelo.
- A la toma de decisiones importantes en estos momentos (no suelen ser acertadas).
- A tener que hacer algo con los enseres personales de tu ser querido (ya lo harás cómo, cuándo y con quién decidas tú).
- A cuidarte, sobre todo si ya sufrías de alguna patología previa, aunque no sea grave. Es importante que sigas hablando con tu médico para que valore cómo va todo y si necesitas algo diferente.
- A la creencia de que por cuidarte, o a veces sentirte mejor, le estás traicionando o queriendo menos.
- A noticias o mensajes que no te ayudan.