



## Educación comunitaria

### Un duelo saludable: cómo vivir después de la pérdida

El dolor es una respuesta a cualquier pérdida, no sólo a la muerte de un ser querido. Los cambios traumáticos en nuestras vidas, las enfermedades, el divorcio y los cambios laborales son pérdidas que pueden afectarnos profundamente. A continuación, romperemos con algunos mitos comunes sobre el duelo.

#### **Mito 1: Sólo la muerte de un ser querido nos causa duelo.**

Realidad: Todas las pérdidas producen un duelo.

#### **Mito 2: Sólo los miembros de la familia pasan por un duelo.**

Realidad: Toda persona cercana pasa por un duelo.

#### **Mito 3: El duelo es una reacción emocional.**

Realidad: El duelo se manifiesta de muchas maneras.

#### **Mito 4: Las personas deben dejar su duelo en casa.**

Realidad: No podemos controlar dónde sentimos el duelo.

#### **Mito 5: El duelo se supera de manera lenta y segura.**

Realidad: El duelo es un proceso irregular; una montaña rusa sin línea de tiempo.

#### **Mito 6: Duelo significa dejar ir a la persona que ha muerto.**

Realidad: Nunca nos separamos por completo.

#### **Mito 7: El duelo tiene un fin.**

Realidad: Con el tiempo, la mayoría de las personas aprenden a vivir con la pérdida.

#### **Mito 8: Es mejor dejar solos a los dolientes.**

Realidad: Los dolientes necesitan momentos para compartir sus recuerdos y duelo, y para recibir apoyo.

#### **Aprenda más hoy.**

Para obtener más información sobre los programas de Educación Comunitaria de Independence at Home, comuníquese con nuestros Especialistas en Recursos al:

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)

