



LAS REGLAS DEL DUELO



LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 1

- TODAS LAS PERSONAS NO REACCIONAN IGUAL ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 2

- **DISIMULAR NUESTRO DOLOR NO CONDUCE A NADA POSITIVO: BLOQUEA LA COMUNICACIÓN CON OTROS FAMILIARES QUE PUEDEN ESTAR SINTIENDO LO MISMO QUE NOSOTROS**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 3

- TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO ES NORMAL QUE EL MUNDO SE VUELVA CAÓTICO E INSEGURO

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 4

- DURANTE EL DUELO DEBE SEGUIRSE UN CONTROL MÉDICO PERIÓDICO PARA PREVENIR, TRATAR A TIEMPO O CONTROLAR CIERTAS ENFERMEDADES QUE PUEDEN APARECER O EMPEORAR**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 5

- **SI EXISTEN FACTORES DE RIESGO DE UN PROCESO DE RECUPERACIÓN COMPLICADO O DIFÍCIL, ¡CONSULTE A LOS ESPECIALISTAS EN DUELO!**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 6

- **LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO NO SE "SUPERA": UNO SE "RECUPERA" DE LAS PÉRDIDAS, MÁS ESTAS NUNCA SE SUPERAN; MOLESTARÁN DE CUANDO EN VEZ COMO LO SUELE HACER UNA CICATRIZ**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 7

- **EL PROCESO DE RECUPERACIÓN TRAS LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO SUELE TARDAR ENTRE 3 Y 4 AÑOS PARA COMPLETARSE**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 8

- **LA TERCERA FASE DEL DUELO ES PRÁCTICAMENTE IDÉNTICA A UNA DEPRESIÓN**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 9

- **UNO DE LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES PARA FACILITAR LA RECUPERACIÓN DE LOS ADULTOS QUE HA PERDIDO UN SER QUERIDO ES LA EDUCACIÓN EN DUELO**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 10

- **EL REVIVIR LA EXPERIENCIA (LA CAUSA DE LA MUERTE O LO QUE CONDUJO A ESTA) FACILITA LA INTEGRACIÓN DE LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA (TODO LO CONTRARIO A LO QUE LA GENTE SUELE HACER)**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 11

- **EL PRIMER PASO A DAR CUANDO SE QUIERE AYUDAR A ALGUIEN QUE INTENTA REPONERSE Y RECUPERARSE DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO ES EL INFORMARSE, APRENDER LA CULTURA DEL DUELO**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 12

¿SE PUEDE O NO LLORAR?

"SI ME GOLPEO UNA ESPINILLA, SI ESTOY DE PARTO, SI ME OPERAN, SI ALGO ME SALE MAL, SI ME ROBAN EL CARRO O UN OBJETO FAMILIAR MUY VALIOSO, ETC., SUELO LLORAR CON AMPLIA LIBERTAD. TODAS ESTAS CIRCUNSTANCIAS SON DOLOROSAS.

- ¿PORQUÉ NO HE DE LLORAR ANTE UNA SITUACIÓN QUE ME PRODUCE UN DOLOR TOTAL? DOLOR BIO-PSICO-SOCIO-FAMILIAR Y ESPIRITUAL; DUELE EL ALMA, EL PASADO, EL PRESENTE, EL FUTURO. DUELE LA VIDA". ASÍ, NO SOLO SE PUEDE LLORAR, SINO QUE, ADEMÁS, ES SANO.

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 13

- LA INSTITUCIÓN MÁS IMPORTANTE PARA RECUPERARSE DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO ES LA FAMILIA**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 14

- **LA TERAPIA MÁS IMPORTANTE PARA PODERNOS RECUPERAR DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO ES LA TERAPIA DEL HOMBRO-OÍDO-ABRAZO**

LAS REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 15

- **DUELO QUE NO SE HABLA ES DUELO QUE NO SE CURA**

REGLAS DEL DUELO

REGLA N° 16

- **EL DUELO NO SE SOLUCIONA CON LA RAZÓN SINO CON EL CORAZÓN**
- **NO PIENSES TANTO, SIENTE, EXPRESA TUS SENTIMIENTOS**

