NIÑOS EN DUELO

Las 10 cosas más importantes que debes saber acerca del duelo

1. Cada persona lo vive de una forma distinta.

2. Perder a un ser querido puede ser doloroso. Puedes sentir enojo, tristeza, frustración, impotencia o alegría; experimentar todas esas emociones en un mismo día y está bien. Siéntelas e identifícalas

3. Es importante que compartas tus sentimientos con alguien de confianza, esto te ayudará en el proceso de duelo.

4. Puedes crear algún ritual de despedida, te ayudará a procesar la partida y a sentirte cerca de la persona que ya no está.

5. Es un proceso que a lo largo de nuestra vida va transformándose y de alguna manera, nos acompañará siempre. Por ello, es importante abrir espacio para la compasión, la paciencia y la comprensión hacia ti misma o hacia ti mismo.

6. Acércate a personas que te puedan acompañar en el proceso de duelo. Busca ayuda de familiares, amistades y/o un profesional.

7. Poco a poco tu vida irá tomando un nuevo ritmo y aprenderás a vivir sin la persona que murió, aunque no lo creas posible ahora.

8. Busca información. Saber qué te está pasando o te puede pasar, te dará tranquilidad.

9. Aceptar la pérdida para poder continuar y sanar, no significa olvidar.

10. Tu ser querido siempre va a seguir en tu memoria.

Este decálogo es parte del Programa **"Niños en Duelo",** creado en 2017 por Seguros Monterrey New York Life y Save the Children para brindar apoyo psicosocial a niñas, niños y adolescentes que enfrentan la muerte de un ser querido y que logren fortalecer su resiliencia. Si quieres conocer más acerca del duelo, te invitamos a visitar **www.enduelo.org**

NEW YORK LIFE SEGUROS MONTERREY

Save the Children