

Caminemos Juntos
Kuska Purisunchis



Cartilla para afrontar el duelo en tiempos de **pandemia**



mejor
educación
mejores
peruanos



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

EL PERÚ PRIMERO

El duelo

Es la respuesta a una pérdida o separación. Se trata de una respuesta normal y natural, es algo personal y único, cada persona lo experimenta de una manera distinta, a su propio modo. Sin embargo, produce reacciones generales y comunes en prácticamente todos los seres humanos (Bermejo, J.C., 2004)

Esta cartilla tiene el objetivo de brindar algunas sugerencias para enfrentar el dolor de la pérdida de un ser querido, durante el contexto por el que estamos pasando.

¿Cuánto tiempo se necesita para superar el duelo?

El proceso de duelo varía, cada persona es un mundo y cada uno necesita un tiempo para superar la pérdida.

Asimismo, si presentas alguna dificultad para desarrollarte en los diferentes espacios de tu vida por un tiempo prolongado, te sugerimos buscar ayuda profesional.

¿Está bien llorar?

El llanto es una manera natural de expresar nuestra tristeza, y es una emoción tan humana como la alegría, el miedo y otras.

Si tienes deseos de llorar, está bien que lo hagas. Es una forma de sentirte más aliviado(a).



¿De qué manera podré superar el dolor

El dolor de la pérdida es profundo; sin embargo, es posible superarlo poco a poco.

Te sugerimos seguir estos consejos:

- ✓ Busca a alguien con quien hablar sobre lo que estás sintiendo, quizá alguna ayuda espiritual y/o religiosa.
- ✓ Mantente en contacto, en lo posible, con tus familiares, amigos y personas de confianza, formando así una red de apoyo.
- ✓ El arte es una actividad que puedes realizar o apreciar.
- ✓ Si te gustan las mascotas, ámalas y cuídalas en todo momento.
- ✓ Tener en casa plantas crearán una atmosfera más acogedora.
- ✓ Ten presente realizar ejercicios en la medida de tus posibilidades. Corre, camina o haz otro ejercicio que ayude a relajarte.
- ✓ Despidete de tu ser querido mediante algún ritual, una carta, una canción o una ceremonia.
- ✓ Comparte un poco de tu tiempo ayudando a quien lo necesite.
- ✓ Busca lecturas de autoayuda que te permitan tener una mejor idea de cómo seguir adelante.



SUGERENCIA 1:

Rutinas artísticas:

Dibuja y crea un mandala:

1. Busca figuras o modelos de mandalas que te gusten, los puedes encontrar en internet.
2. Píntalos con tus colores favoritos.
3. Ahora animate a crear tus propios patrones y píntalos.



SUGERENCIA 2:

Aprovecha la música:

1. Selecciona música que te guste en lo posible que sea alegre.
2. Acompaña tus momentos con esa música.
3. Anímate a ponerle pasos a la música que escuchas.
4. Si deseas canta y baila, solo (a) o acompañado (a).

SUGERENCIA 3:

Rutinas físicas:

Respiración:

1. Colócate en una posición cómoda.
2. En lo posible, evita tener distractores.
3. Pon música suave, cierra tus ojos.
4. Con la boca cerrada, inhala y exhala el aire durante 4 segundos. Repite la secuencia, diariamente, durante 5 minutos.
5. Luego puedes aumentar la frecuencia de respirar, sostener y expirar.





SUGERENCIA 4:

Ejercito mi cuerpo:

1. Correr o caminar durante 15 minutos.
2. Elevar las rodillas lo más cerca del pecho que se pueda, durante 10 o 12 segundos.
3. Realizar 5 sentadillas por 5 segundos de descanso. Luego aumentar las frecuencias.
4. Echada(o) con las rodillas flexionadas, realiza diez abdominales seguidos con diez segundos de descanso, luego aumentar la frecuencia de abdominales manteniendo los segundos de descanso.

Etapas de un Duelo



Recomendaciones

Tener en cuenta que el principal soporte es la familia, los amigos y personas cercanas. Es importante apoyarnos en ellos, compartir nuestras emociones y buscar el consuelo que necesitamos.

Nuestro dolor será probablemente difícil de superar, cada uno busca y encuentra la forma y el tiempo de enfrentarlo. Rescatemos los recuerdos de los buenos momentos compartidos con nuestro ser querido; de sus enseñanzas, de su forma de ser, de sus historias y anécdotas y compartamos esos recuerdos con nuestra familia. El recordarlo es una forma de mantenerlo cerca de nosotros y que su vida trascienda para todos los integrantes de nuestra familia.

Recordemos que también habrá momentos en los que se necesita un espacio personal y privado para asumir la pérdida, comunicarlo será de gran ayuda.

La solidaridad en estos tiempos difíciles que nos toca vivir cobra relevancia, en ese sentido, la podemos expresar de diferentes formas, como escuchándonos, respetando nuestras emociones y demostrando nuestro afecto.



Caminemos Juntos Kuska Purisunchis



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

