



En memoria

*...Al final del camino me dirán:
¿Has vivido? ¿Has amado?
Y yo, sin decir nada,
abriré el corazón lleno de nombres.*

PERE CASALDÀLIGA



Estimada familia:

Hoy, desde el recuerdo, queremos expresar nuestro pésame por la pérdida de esta persona tan querida.

Las huellas que las personas dejan en nosotros nos hacen ser quienes somos, nos moldean y nos ayudan. Su recuerdo nos habita y nos acompañará siempre. La persona no está físicamente, pero su vida sigue estando viva en nosotros. Agradecer por su vida, por su historia de luces y sombras, por sus aciertos y sus desaciertos nos conecta con lo que somos y con un amor que nos trasciende.

El duelo es un proceso natural de respuesta ante la pérdida de un ser querido. Cada persona tiene su propio ritmo y necesita su tiempo para vivirlo. Cada persona tiene también sus propias manifestaciones y su vivencia de la pérdida.

En estos momentos queremos mostrarles nuestra disponibilidad poniendo a su alcance un servicio de acompañamiento al duelo en el marco del Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas de la Fundación "la Caixa".

En nombre de todas las personas que formamos parte del equipo, **¡reciban un fuerte abrazo, lleno de esperanza!**

En,
a..... de..... de 20.....

Recordaremos...

El equipo



Sus compañeros



El duelo

PAUTAS QUE LE AYUDARÁN EN SU DÍA A DÍA:

CUIDE SU CUERPO:

- Cuide la alimentación y los horarios, establezca rutinas...
- Es importante descansar. Pruebe diferentes formas de relajarse: una ducha caliente, una infusión, una meditación guiada, música...
- Cuide su físico: haga estiramientos y ejercicios de respiración, preste atención a sus posturas corporales, cuide su aspecto físico...
- Realice actividades creativas o lúdicas como cocinar, pintar, escribir, ver una película, leer...
- Intente conectar con la naturaleza un rato cada día dentro de sus posibilidades: tome el sol, respire aire fresco, escuche el sonido del viento...

CUÍDESE EMOCIONAL, ESPIRITUAL Y RELACIONALMENTE:

- Normalice todas las emociones experimentadas: incomprensión, desamparo, ansiedad, miedo, angustia, enfado...
- Comparta sus emociones; a veces, hacerlo virtualmente o por escrito lo facilita.
- Respete su necesidad de estar solo o sola, pero no se aisle.
- Intente estar en compañía, aunque sea en silencio.
- Si puede, cuente con alguien para que le dé un apoyo más práctico o logístico, como gestionar las llamadas de condolencia, hacer la compra...
- No dude en tomar la iniciativa y llamar a alguien con quien le apetezca hablar.
- Plántese recurrir a grupos de apoyo especializados.
- No se exija demasiado en el plano intelectual; a veces, nuestras capacidades están mermadas por el proceso emocional del duelo.
- Intente rodearse de buenas energías, películas o series entretenidas sin carga emocional, imágenes bonitas, conversaciones agradables...

*Cuando una persona querida se va,
pasa de vivir entre nosotros a vivir en nosotros.*

Si cree que puede necesitar acompañamiento profesional en su proceso de duelo, puede contactar con el servicio de atención psicosocial del Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas de la Fundación "la Caixa":

Psicólogo/a del EAPS:

Teléfono:

Correo electrónico:



Fundación "la Caixa"

