

# Escribe una carta cuando estás en duelo

## Lo que debes saber

Este es un momento difícil porque estás afrontando la muerte de un ser querido. Puede que te sientas abrumado(a) por oleadas de tristeza, confusión, conmoción, incredulidad e incluso ira. Tal vez lo único que puedes hacer en este momento es llorar.

Puede que quieras ocultar tus emociones o actuar "bien" cuando realmente no estás bien.

Está bien llorar, distanciarse y hacer lo que te reconforta, siempre que no te hagas daño.

Aquí tienes algunas ideas que pueden ayudarte a sobrellevar la situación.

**Participa en los rituales.** Los servicios conmemorativos, los funerales, los velatorios y otras tradiciones ayudan a las personas a superar los primeros días tras la muerte y a honrar a la persona fallecida. El mero hecho de estar en presencia de otras personas que conocían a tu ser querido puede ser reconfortante.

**Expresa y libera tus emociones.** No te preocupes si hacer ciertas cosas es doloroso porque te trae recuerdos de la persona que has perdido. No pasa nada si lloras y es natural que te sientas mal. Después de un tiempo, se vuelve menos doloroso.

**Habla de ello.** Puede que te resulte útil compartir historias sobre el ser querido que has perdido o hablar de tus sentimientos. Pero a veces puede que no tengas ganas de hablar, y eso también está bien.

Si no te apetece hablar, busca formas de expresar tus emociones y pensamientos. Escribe en un diario o escribe una canción, un poema o un homenaje sobre tu ser querido.

**Únete a un grupo de apoyo.** Es posible que quieras unirme a un grupo de apoyo para el duelo. Pregunta a tus padres, a un consejero escolar o a un líder religioso cómo encontrar uno.

**Conserva los recuerdos.** Crea un monumento u homenaje a la persona fallecida plantando un árbol o un jardín, u honra a la persona de otra manera, como participando en una caminata benéfica. Quizás quieras hacer una caja o carpeta de recuerdos. Incluye recuerdos, fotos, citas o cualquier otra cosa.

En este ejercicio, escribirás una carta a la persona. Tal vez quieras incluir tus sentimientos, cosas que quieras decir, o tal vez agradecer a tu ser querido por formar parte de tu vida.

### **Qué hacer**

Puede ser útil escribir una carta para decirle cosas a la persona que ha muerto. Puede hacer que te sientas mejor, y que te sientas un poco más en control de la situación. Incluso puedes escribir la carta con otra persona que haya experimentado la pérdida.

¿Quién podría ser? \_\_\_\_\_

Si decides escribir la carta con otra persona, siéntense junto(a)s y compartan lo que quieren decir antes de escribir la carta.

¿Qué cosas te gustaría incluir en la carta?

---

---

---

---

---

Puedes escribir la carta tú solo(a), pero escribir la carta con otra persona les ayudará a ambo(a)s a hablar de cómo se sienten. Pueden compartir ideas sobre cómo gestionar esos sentimientos y hablar de recuerdos especiales.

Tal vez quieras incluir dibujos o pegatinas, utilizar bolígrafos o rotuladores de colores vivos o poner recuerdos especiales en el sobre.

Una vez escrita la carta, decide qué quieres hacer con ella. Por ejemplo, quizá quieras guardarla en un lugar especial y releerla en el futuro.

En la página siguiente, escribe tu carta. Puedes hacer una copia si necesitas más espacio, o utilizar hojas de papel adicionales.



¿Qué otras cosas puedes hacer para honrar a tu ser querido?

---

---

---