

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.

Querido(a) _____,

Fecha: _____

¿Cómo te sentiste al escribir la carta?

¿Te ha ayudado esta actividad a afrontar tus emociones? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué vas a hacer con tu carta?

Si decidiste escribir la carta con otra persona, ¿fue una experiencia positiva? ¿Por qué sí o por qué no?

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