Duelo por pérdida del trabajo

Tu valor va más allá de tu empleo.



¿Qué es?

Perder un trabajo puede cambiar tus ingresos, rutinas, vínculos y sentido de identidad. También puede doler despedirte de lo que ese lugar significaba para ti.

Lo que puedes sentir

Tristeza, enojo, miedo, vergüenza o incertidumbre. Tus emociones merecen espacio. La pérdida del empleo no define tu capacidad ni tu valor.

¿Qué puede ayudarte?

Buscar compañía, reconocer tus necesidades y organizar pequeños pasos posibles. Para asuntos laborales o económicos, busca orientación especializada.

Cuidar tu día a día

Mantén rutinas flexibles y momentos de descanso. Puedes pedir ayuda práctica mientras exploras nuevas posibilidades, sin exigirte resolverlo todo de inmediato.

Tu historia y tus capacidades siguen contigo.

Lift Up My Hands

Acompañamos con esperanza a quienes enfrentan una pérdida.

liftupmyhands.com · 956-442-2093

El acompañamiento no sustituye la atención profesiional.