Duelo por divorcio

También cambia la vida que imaginabas.



¿Qué es?

El divorcio puede traer pérdidas en la relación, las rutinas, el hogar y los planes compartidos. Incluso cuando la separación es deseada, puede haber duelo.

Lo que puedes sentir

Tristeza, enojo, miedo, culpa, alivio o incertidumbre.
Pueden coexistir emociones distintas.
No necesitas resolverlas todas hoy.

¿Qué puede ayudarte?

Buscar apoyo, reconocer tus necesidades y construir nuevas rutinas a tu ritmo. Para decisiones legales o económicas, busca orientación especializada.

Si hay hijas o hijos

También pueden vivir su propio duelo. Escucha sus preguntas, evita ponerlos en medio del conflicto y recuérdales que la separación no es su culpa.

Tu historia continúa.
No tienes que recorrerla en soledad.

Lift Up My Hands

Acompañamos con esperanza a quienes enfrentan una pérdida.

liftupmyhands.com · 956-442-2093

El acompañamiento no sustituye la atención psicológica ni la asesoría legal.