Lift Up My Hands

liftupmyhands.com

Cuando una pérdida duele

Una guía para acompañarte

Ideas sencillas para comprender lo que sientes, cuidarte y encontrar apoyo.

No tienes que resolver todo hoy.



A tu ritmo, un día a la vez

Si estás atravesando una pérdida, quizá hoy todo se sienta diferente. Esta guía ofrece compañía e ideas pequeñas para los momentos difíciles.

Puedes leer una página, hacer una pausa y volver cuando lo necesites. No hay obligación de hacer todos los ejercicios ni de sentirte mejor al terminar.

Tu pérdida merece ser escuchada.

Una pregunta para hoy

¿Qué necesito en este momento?



Esta guía orienta y acompaña; no sustituye la atención profesional.

Lift Up My Hands

liftupmyhands.com

¿Qué es el duelo?

El duelo es la respuesta que vivimos ante una pérdida significativa. Puede tocar nuestras emociones, pensamientos, cuerpo y vida cotidiana.

No solo ocurre por una muerte

Una persona querida o una mascota.

Una relación, el trabajo o la salud.

Un hogar, un proyecto o un futuro imaginado.

No existe una única manera de vivirlo.

Cada persona puede necesitar tiempos y apoyos distintos. No tienes que comparar tu dolor con el de alguien más.



Lift Up My Hands

Lo que sientes merece espacio

Pueden aparecer tristeza, enojo, culpa, miedo, alivio o momentos de calma. A veces varias emociones llegan juntas.

También puedes notar cansancio, cambios en el sueño o dificultad para concentrarte.

Sentir alivio o reír no borra lo que perdiste.

No necesitas pasar por etapas en un orden fijo ni demostrar tu dolor de una manera determinada.

Si te ayuda, completa esta frase

Hoy me siento...

_____

_____



Lift Up My Hands

¿Qué puedo hacer ahora?

Elige solo una acción pequeña. No tienes que hacerlo todo.

Toma un poco de agua o come algo sencillo.

Busca un lugar donde te sientas a salvo.

Apoya los pies en el piso y observa lo que te rodea.

Haz una pausa y descansa si lo necesitas.

Escribe o llama a alguien de confianza.

Una necesidad a la vez también cuenta.

¿Cuál de estas opciones puedo intentar hoy?



Lift Up My Hands

Cómo pedir compañía

Puedes decir qué necesitas, aunque no encuentres las palabras perfectas.

«¿Puedes quedarte conmigo un momento?»
«Necesito que me escuches, sin darme consejos.»
«¿Me ayudas con una tarea que hoy me cuesta?»

Puedes elegir cuánto compartir y con quién. También es válido pedir silencio, una pausa o ayuda práctica.

Pedir apoyo no te hace una carga.

¿A quién puedo contactar hoy?



Lift Up My Hands

Recuerdos y cambios

Una canción, una fecha o un lugar pueden despertar emociones intensas, incluso después de un tiempo.

Si te resulta significativo, puedes escribir, conservar un recuerdo o compartir una historia. También puedes hacer una pausa.

No tienes que olvidar para seguir viviendo.

No hay obligación de guardar o desechar objetos enseguida. Si es posible, date espacio antes de tomar decisiones grandes.

¿Qué recuerdo quiero cuidar a mi manera?



Lift Up My Hands

No tienes que hacerlo sin apoyo

Si el dolor dificulta cuidarte, sostener tus actividades o sentirte a salvo, puedes buscar acompañamiento profesional. No necesitas esperar a estar en crisis.

Tu red de apoyo

Persona de confianza:

Profesional o servicio:

En Estados Unidos, si hay una crisis emocional o pensamientos de hacerte daño:

Llama al 988 y presiona 2 para español.
También puedes enviar AYUDA al 988.
Si hay peligro inmediato, llama al 911.

956-442-2093

El acompañamiento de la organización no sustituye atención médica ni servicios de emergencia.



Lift Up My Hands