

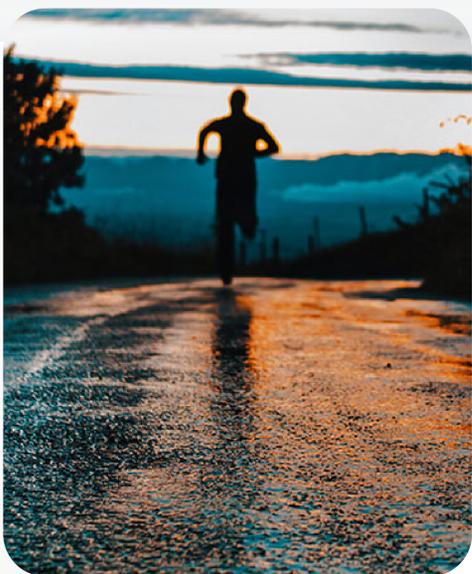
AFRONTAR EL DUELO **DE UN SER QUERIDO**



No hay una **emoción o respuesta correcta**, cada persona vive el duelo a su manera.



Busque apoyo e intente **mantener contacto** con amigos y familiares.



Mantenga su **autocuidado**: alimentación sana, ejercicio, dormir adecuadamente.



Busque ayuda de un **profesional de la salud mental** en caso de que lo requiera.



El duelo es un proceso activo, requiere **aceptar nuestras emociones** y trabajar en ellas.



Con el tiempo podrá **recordar** a su ser querido **positivamente**.