

Honrar su legado a través de tu propio bienestar

Para tu mente y corazón:

01

Busca apoyo profesional: un tanatólogo o psicólogo te brindará herramientas seguras y te acompañará en este proceso.

02

Construye redes de apoyo: acércate a familiares, amigos o personas cercanas. Expresa cómo te sientes y déjate querer.

03

Válida y comunica lo que sientes: es importante nombrar el cómo te sientes, tus necesidades, y expresarlas de la mejor manera.

04

Expresa a través del arte: realiza actividades que te gusten, por ejemplo: escribir, pintar, tocar algún instrumento, dibujar, actividades que te permitan expresar lo que sientes cuando las palabras no alcanzan y dales un espacio en tu día a día.

05

Para cuidar tu cuerpo y tu día a día:

Resignifica la ausencia de tu ser querido: compartir sus historias y lo que le gustaba hacer, porque su vida fue mucho más que su partida.

06

Un paso a la vez en tu autocuidado: no te descuides, intenta comer a tus horas, asegurar un descanso adecuado, realizar un poco de ejercicio y tomar agua.

Recuerda: Un paso a la vez, un día a la vez.

Actividad sugerida: Una carta de despedida

Plasma tus sentimientos y pensamientos en un papel.

Escribir lo que te quedó por decir ayuda a ordenar el caos emocional, a desahogarse y despedirse con calma.

Recuerda:

Si sientes que el dolor es demasiado pesado para ti o necesitas hablar con alguien que entienda lo que estás pasando, estamos aquí para ti.

CONTÁCTANOS



56595963 Y 56589087



contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx



www.trasplanteyvida.org.mx



Tránsito
y Vida, I.A.P.



Sostener la ausencia: el duelo en la familia donante

Su recuerdo vive en nuestros corazones; su generosidad, en la vida de los demás.



Un puente invisible entre el dolor y la generosidad. Perder a un ser querido es una de las experiencias más difíciles de la vida. Cuando a esa pérdida y dolor se le suma la posibilidad de donación, es completamente comprensible experimentar un torbellino de emociones. Es importante recordar que no hay una forma "correcta" de sentir y que el duelo es el camino natural para sanar.

Lo que puedes estar viviendo ahora

Shock y Negación: El impacto inicial ante la noticia puede hacer que cueste mucho trabajo asimilar la realidad, especialmente cuando la pérdida ocurre de forma inesperada.

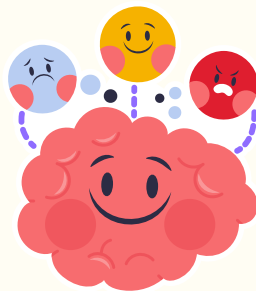


Confusión: Es normal sentir que estás procesando demasiada información a la vez. En momentos de crisis, entender los términos médicos y tomar una decisión importante puede ser abrumador.

Alivio y orgullo tardíos: Al principio, el dolor puede nublar el consuelo de saber que tu ser querido ayudó a otras personas. Con el tiempo es común comenzar a sentir ese alivio y orgullo por el acto bondadoso de donar.

Recuerda: En este proceso es completamente normal sentir tristeza, enojo, frustración, irritabilidad, alivio o una profunda sensación de vacío.

Todas tus emociones son válidas.



¿Es posible trascender este duelo?

Ante la partida de tu ser querido, es natural necesitar ayuda para sostenerte. El acompañamiento tanatológico te ofrece un espacio para procesar lo que sientes de forma libre, segura y sin juicios. Te acompaña a expresar tus sentimientos y emociones, adaptarte pacientemente a la ausencia a tu propio ritmo. Y ayuda a mantener vivo el legado de tu ser querido mientras reconstruyes tu vida.

