

Estrategias para

transitar el duelo

1. **Permítete sentir y expresar el dolor:** Acepta que el dolor es parte del proceso.
2. **Crea rituales de despedida o recuerdo:** Aunque pueden ser dolorosos, los funerales y homenajes ayudan a transitar el duelo.
3. **Conecta con tu comunidad:** El duelo es una experiencia individual, pero eso no significa que deba vivirse en soledad.
4. **Establece rutinas de autocuidado:** Integra en tu día a día rutinas de sueño, alimentación, ejercicio físico suave, tiempo en la naturaleza, entre otros.
5. **No pongas tiempo a tu dolor:** Permitirse estar triste sin juicio es un acto de compasión hacia uno mismo.
6. **Busca ayuda profesional:** Si el duelo desemboca en síntomas como la depresión, aislamiento, desesperanza o comportamiento de riesgo, ¡busca ayuda!



Más allá de la pérdida:

Estrategias para
transitar el duelo



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** escribe a: prevencionsuicidio@salud.pr.gov o utiliza el QR Code



¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso natural de adaptación tras una pérdida, en el que cada persona puede vivir emociones únicas como incertidumbre, tristeza, culpa, coraje o momentos de desesperanza.

Las personas pueden atravesar un duelo por distintas razones: pérdida de un ser querido, pérdida de la salud, pérdida de un trabajo, pérdida de relaciones, pérdida de una mascota, divorcio, mudanza a otro país, entre otros.

El duelo es un **proceso dinámico, no lineal**, influido por factores personales, culturales y contextuales.

No hay un tiempo específico para sanar, cada persona atraviesa el duelo a su propio tiempo.



Comunica empatía y apoyo:

"Entiendo que estés pasando por un momento muy difícil, estoy aquí para apoyarte".

El duelo por suicidio...

necesita un acompañamiento empático y sin juicios, basado en el respeto, la comprensión y el cuidado compasivo.

El rol de la posvención en el duelo por suicidio

La posvención es el conjunto de acciones terapéuticas, educativas y comunitarias que se implementan después de una muerte por suicidio, con el fin de apoyar a las personas afectadas por esa pérdida, ya sean familiares, amigos, colegas o comunidades.

¿Cuándo intervenir?

Durante las **primeras 24 a 72 horas** luego de un suicidio.

Pilares de la posvención ante una pérdida por suicidio

- ❖ Fortalecer vínculos emocionales y redes de apoyo
- ❖ Brindar orientación clara y accesible
- ❖ Observar – Comprender – Acompañar – Referir
- ❖ Seguimiento cercano durante las primeras 2 a 6 semanas

En Puerto Rico, puede acceder a servicios de posvención llamando a la Línea PAS

Ayuda disponible 24/7 para crisis emocionales.

Llame al **988**

VRS **787-615-4112**

Chat: lineapas.assmca.pr.gov