

SUGERENCIAS:

Haz tu propia despedida: escribe una carta; haz algo simbólico.



Dibuja o crea un "rincón de recuerdos".



Puedes hacer recuerdos virtuales y compartirlo si quieres.

Mantén tu autocuidado, expresa tus sentimientos, duerme bien, procura comer sano, no abuses del alcohol o medicamentos.



¿Necesitas ayuda con el manejo de tus emociones?

Contáctanos al:

 7163-2947

CONTACTOS

Oficina Central: Edificio FOPROLYD, entre la 2a y 4a Av. Norte y Alameda Juan Pablo II, N° 428, San Salvador

Teléfono: 2133-6200

Oficina Regional de San Miguel: 13a Avenida Sur y 7a Calle Poniente #802, Ciudad Jardín, San Miguel.

Teléfonos:
2661-0172, 2661-0173 y 2661-0174

Oficina Regional de Chalatenango: Final Calle Morazán, Barrio el Calvario, media cuadra abajo del Instituto Nacional.

Teléfonos:
2301-1798, 2301-1784 y 2301-1795

Correo electrónico:
comunicaciones@fondolisiados.gob.sv

facebook.com/FOPROLYD

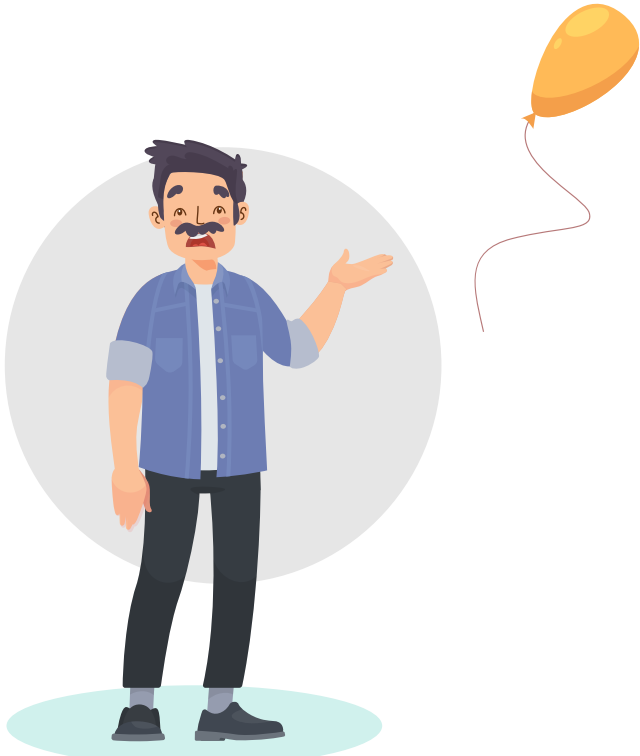


Pérdidas de familiares en etapa de COVID-19

“¡El fuerte dolor en el corazón por tu partida, es la pena más grande que he experimentado y no sé cómo enfrentarla cada día de mi vida!”

¿Te identificas con esta frase?...
continúa leyendo





DUELO

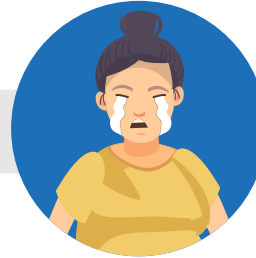
El proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. Es una vivencia diferente para cada persona.

Si durante la pandemia has perdido a un ser querido, podrías sufrir diferentes síntomas emocionales como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, enojo, irritabilidad, aislamiento; debido a la dificultad para despedirte de esa persona.

EL DUELO TE PUEDE OCASIONAR:

¿QUÉ PUEDO HACER SI PERDÍ UN SER AMADO EN ESTOS DÍAS?

Llorar fácilmente



Hay que vivir el duelo, es algo que no debes saltarte o anular.

Expresa tu duelo, puedes llorar por tristeza, impotencia, enojo; las lágrimas son necesarias.



Falta o aumento del apetito



Cuenta tu sentir, tu dolor con alguien que quiera escucharte, que te respete y no te juzgue.

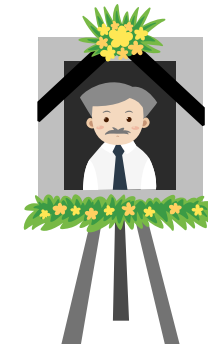
Dificultad para dormir



Probablemente los otros miembros de la familia también están sufriendo por la pérdida, si quieres puedes compartir tu dolor.



Desánimo



Ten presente que el dolor que sientes tiene un significado y es el amor a la persona que partió y este no va desaparecer de tu memoria.

