

A veces, las palabras que dice la gente nos frustran.

¿Alguna vez has oído...?:

**“NO QUERRÍAN QUE ESTÉS
TRISTE, ENOJADO, ETC.”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

- A veces los demás te dirán que tu ser querido querría que fueras feliz y que sigas con tu vida como normal. Tu persona no querría verte alterado. Si bien esto a menudo tiene como objetivo transmitir que la persona se preocupó por ti y querría lo mejor para tí, puede ser doloroso escucharlo mientras experimentar emociones negativas normales y saludables como parte de su proceso de duelo.
- Esto también puede parecer una forma de detener la expresión de emociones negativas, o de impulsarte a reanudar las rutinas típicas cuando no te sientas preparado para hacerlo.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

- Tu persona se preocupaba por ti y quería que todo te fuera bien. Debido a que esta relación era tan importante, la tristeza naturalmente será parte de su proceso de duelo. Puedes honrar la relación que tenías con esta persona permitiendo todos tus sentimientos, incluida la tristeza, la ira, y otras emociones que reconocen esta pérdida.
- Nadie va por la vida sintiéndose feliz todo el tiempo, incluso si en general son personas bien adaptadas y resilientes. Las emociones negativas son una parte normal y saludable del duelo, y una pieza esencial para aguantar la pérdida.
- Tu persona querría que manejes el duelo de una manera saludable que produzca el mejor resultado posible para ti y tus seres queridos. La negociación saludable del duelo implica experimentar todo tipo de emociones encontradas en diferentes intensidades y durante distintos periodos de tiempo.
- La tristeza y la ira no significan que no estés afrontando la vida. Son las formas en las que tu cuerpo y tu cerebro reconocen que ha pasado una pérdida y adaptan a una nueva realidad.

TU PUEDES DECIR:

- Leer el libro “Feeling All My Feelings” by Kim T.S. o busque una lectura en voz alta en YouTube.
- “Todo el mundo se siente triste a veces. Parte de manejar los sentimientos de una manera saludable es permitirse sentir todos los sentimientos, incluso si eso no es muy divertido. Sientes estas cosas porque esa persona era importante y la amabas mucho. Está bien sentir sentimientos fuertes”.
- “A veces puedes sentirte triste y enojado y aun así hacer cosas que te hacen la vida más normal, como ir a la escuela o jugar con amigos. Así es como Kyle usa su superpoder en el libro, “Feeling All My Feelings”. Equilibrar las cosas normales o las que disfrutas, y dejar espacio para sentimientos fuertes, es la forma en que superamos el duelo”.