



**Decir adiós**

***Siempre conmigo***

Compartir un ritual de despedida puede ayudar a las personas cuidadoras a conectar con los recuerdos importantes y positivos de la persona fallecida. Acompañar en la búsqueda de apoyo frente a posibles bloqueos emocionales hará más fácil para el cuidador el comienzo de la búsqueda de nuevos objetivos de futuro.

## Sigue estos consejos:

- ✓ Anima a la celebración de un ritual de despedida que ayude a elaborar el duelo.
- ✓ Promueve que la persona cuidadora retome rutinas y marque nuevos objetivos de presente y futuro.
- ✓ Facilita que se compartan enseñanzas y recuerdos positivos de la persona fallecida.
- ✓ Si la persona cuidadora no avanza en el proceso de duelo, acompaña en la búsqueda de apoyo por parte de profesionales.



Escanea este código con el móvil  
para ver el vídeo de este capítulo.