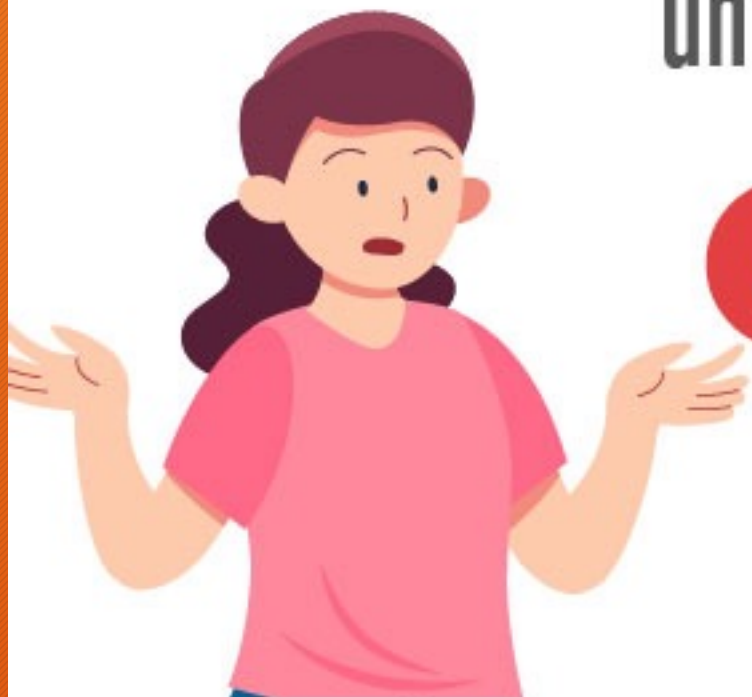


MISIÓN ES-POSIBLE

¿Cómo afrontar la pérdida de un ser querido?

Sigue los

4 PASOS





Paso 1

Permitámonos sentir dolor

Ante la pérdida de un ser querido es natural sentir tristeza, dolor, enojo, cuando hacemos frente.



Es parte del ser humano experimentar las emociones que acompañan al duelo. El dolor no es debilidad, ni imperfección, ni maldad; es parte de nuestra condición humana.

Cuatro pasos que nos brindan elementos respecto a la forma en que podemos afrontar la pérdida de un ser querido



Acepte sus sentimientos

Después de la muerte de alguien cercano, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.

MISIÓN ES-POSIBLE



Paso 2

Es importante compartir nuestra pérdida, expresar nuestros sentimientos, aceptar el apoyo, servicio y la disposición de escucha de las personas que nos rodean y nos quieren ayudar.



Dios sabe que en esta vida sufrimos penas, pero Él no deja que lo hagamos solos. Confiar en Dios y en los demás puede aliviar nuestra tristeza y brindarnos apoyo.

Hable sobre la muerte de su ser querido



Con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar. Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

#MisiónARitmoDeJesús

#DiosAcompañaAMiFamilia



evangelizacionfamilia.arquibogota.org.co

MISIÓN ES-POSIBLE



Paso 3

Hagámonos preguntas y busquemos respuestas

Es normal que durante el proceso del duelo se produzcan una serie de pensamientos, sentimientos y conductas como consecuencia de la pérdida y que generen una serie de preguntas



Compartir nuestras preguntas con personas idóneas pueden ayudar a resolverlas: Psicólogo, sacerdote, personas que hayan vivido esta experiencia. Preséntalas también a Dios en oración.

Cuídese a usted y a su familia



Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.

#MisiónARitmoDeJesús

#DiosAcompañaAMiFamilia



evangelizacionfamilia.arquibogota.org.co

MISIÓN ES-POSIBLE

Paso 4

No perdamos la fe

El dolor del pesar es real, pero también lo es la paz que proviene de Dios.



Es necesario hacerle frente a la pérdida de un ser querido, rodeándonos de todos los recursos que nos brinden apoyo y paz. En la oración, los sacramentos, el estudio de las Escrituras y el apoyo de nuestros seres queridos, puedes encontrar verdadera esperanza y consuelo.

Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida



Al ayudar a los demás, se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre los difuntos puede ayudar a todos a lidiar con la pérdida.

#MisiónARitmoDeJesús

#DiosAcompañaAMiFamilia



evangelizacionfamilia.arquibogota.org.co