

*Mi vida despues
de tu partida*





Mi vida después de tu partida

“Recuérdame con sonrisas y alegría. Mis abrazos durarán mucho más tiempo después de que me haya ido”

Cada persona vivirá su proceso de duelo de distinta manera, cada vínculo es único e irremplazable y por esta razón, nuestro duelo será igual de único. Hay personas que pueden decirnos que lograron trabajar el duelo por la pérdida de su mamá en unos meses o en un año.

Hay quienes han pasado 15 años y aún sienten que su mamá está presente en cada momento de su día. No hay una única forma de vivir este duelo.

El amor de una madre es totalmente incondicional, permaneciendo al lado de sus hijos tanto en los buenos como en los malos momentos.



Por este motivo, es muy complicado saber cómo superar la muerte de una madre, no importa cuánto tiempo viva, ya que siempre vamos a sentir que queríamos pasar más tiempo con ella y que era demasiado pronto para que nos dejase.

Conocer y reconocer que vamos a sobrevivir a nuestros padres, no disminuye la sensación de pérdida que sentimos cuando sucede. Por ello es importante adoptar una actitud positiva que nos enfrente al duelo, es normal preguntarnos:

- **¿Qué puedo hacer para que duela menos?**
- **¿Qué puedo hacer para trabajar esta pérdida?**
- **¿Qué puedo esperar sobre este proceso que comienza de manera involuntaria con la pérdida de alguien tan importante para mí?**

Hacer frente al vacío que deja una madre significa aprender a vivir sin una persona que siempre ha estado ahí para ti, alguien que has conocido durante toda tu vida, ese pilar y nexo de unión tan importante en todas las familias.

Por ello, permítete afligirte, es el proceso natural del duelo. Cada persona experimenta sensaciones diferentes en periodos distintos, por lo que no se puede establecer un proceso tipo que se pueda aplicar a todo el mundo.



Consejos:

1 No tener prisa en pasar el proceso de duelo: Después de la muerte de un ser querido no debes esconder tus emociones ya que eso solo puede hacer que resurjan de otra manera quizás más destructiva.

Cada uno maneja la pérdida de un ser querido de manera diferente: Si algún familiar lleva la muerte de tu ser querido de forma distinta, no dejes que eso te preocupe. Cada persona asume y canaliza las emociones y los sentimientos de forma diferente. No todos los procesos del duelo son iguales.

2

3 Muy importante, no reprimas tus emociones: Si dejas que tus emociones se queden dentro de ti y no hablas con nadie sobre lo ocurrido conseguirás poner un obstáculo muy grande en tu proceso de duelo.

Trátate con cariño. No es un proceso sencillo, aprende a reconocer tus emociones, validarlas, identificarlas y reflexionar sobre ellas.

4

5 No estás sol@: Están tus amigos, tu familia, y siempre puedes acudir con un experto que te ayude a lidiar con este tipo de duelos.

Es por ello que es importante darte tiempo, recuerda que el duelo lleva su proceso y debes ser paciente contigo mismo. Trata de evitar la sensación

de que es necesario “superar” tus sentimientos o “seguir adelante”. Se necesita tiempo para pensar en el pasado y apreciar tus recuerdos.

Ella siempre estará con nosotros, siempre en nuestro recuerdo y en nuestra memoria.

