



Red de Buenas Prácticas
de Fundación Pilares

Duelo y menos con diversidad funcional intelectual

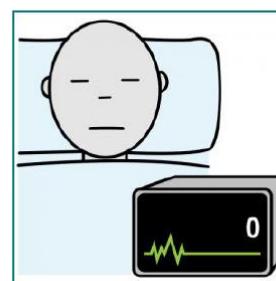


Anexos:

- Panel de emociones

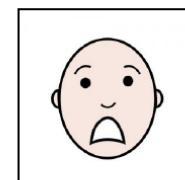
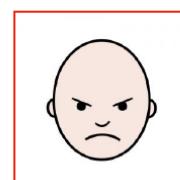
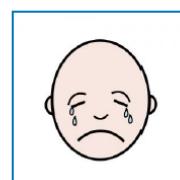


Cuando muere un ser querido



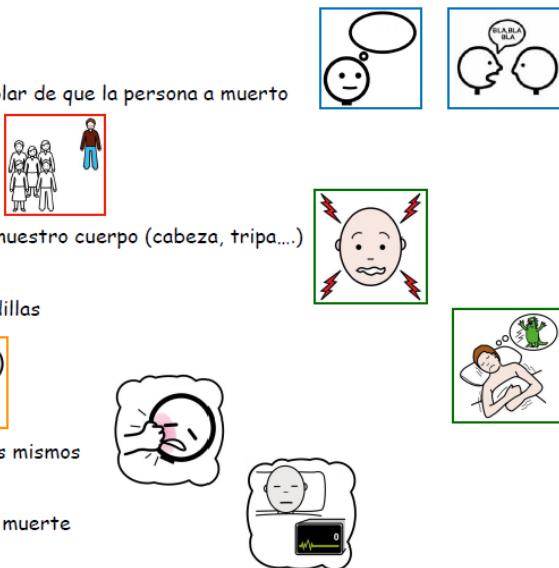
Cuando alguien muere nos podemos sentir de muchas formas:

- Tristes
- Enfadados
- Miedo



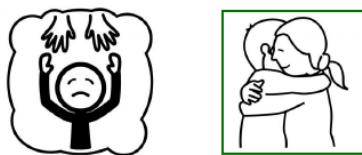
También podemos sentir emociones más complejas:

- No queremos creer o hablar de que la persona a muerto
- Queremos estar solos
- Podemos sentir dolor en nuestro cuerpo (cabeza, tripa....)
- Dormir mal y tener pesadillas
- Culpabilidad
- Hacernos daño a nosotros mismos
- Pensar en nuestra propia muerte

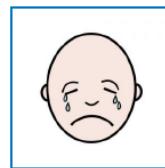


¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor?

- Pedir ayuda a las personas cercanas



- Hablar y expresar mis sentimientos
- Despedidas





NOS VOLVEREMOS A VER

Querido amigo:



Guapo, precioso, te quiero.



¿Por qué estás en el cementerio?



Que lástima que mueras.



Te dedico una canción porque estás en el cielo.



Estoy muy triste porque te echo de menos.



Me gustaría que bajases como espíritu, pero no me asustes.



Has sido mi mejor amigo y lo hemos pasado muy bien juntos.



Ahora toca decir adiós y me despido con esta canción.

