



Adaptarnos a esta nueva vida donde el ser querido ya no está es difícil, es verdad que **la vida nunca vuelve a ser igual**. Después de una pérdida como esta, no volveremos a ser **nosotras mismas**, pero **podemos recuperarnos y llevar una vida satisfactoria**, recordando al ser querido y reinventándonos a **nosotras mismas**.

Tras un hecho tan importante **es posible que nuestra vida no solo cambie en el día a día**, sino que la situación nos obligue también a **reconsiderar nuestros valores y creencias**, a revisar nuestro mundo, y está bien.



Es importante que sepamos que **la muerte no acaba con las relaciones, las transforma, nuestra conexión con la persona querida sigue estando ahí** y forma parte de **nosotras mismas**, siempre podremos encontrarla en todas las cosas.

Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres
Calle **Miguel Blanco #883**, Planta Baja, Zona Centro, Guadalajara
Teléfono: **33 3658 3170**

Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Jalisco
Calle **Libertad #200**, Piso 3, Zona Centro, Guadalajara
Teléfono: **33 3668 7900**



El primer instinto es resistirnos a creer que no vamos a volver a verla, y negarnos a pensar en una vida sin ella, **tienes derecho a vivir esta etapa a tu manera y tomándote el tiempo que necesitas para expresar tus emociones y dolor** con las personas que te apoyan, familiares y amistades.

PERDER A UN SER QUERIDO



Sabemos que si estás leyendo esto estás ante una situación que probablemente sea uno de los **mayores y más dolorosos retos que cualquiera pueda enfrentar en su vida**, aceptar la pérdida de un ser querido.



Solo tú sabes lo que estás sintiendo, **todos vivimos el duelo y la pérdida de formas diferentes**, mucho depende de cómo sucedieron los hechos y de cómo era nuestra relación con la persona fallecida.

TENEMOS DERECHOS EN EL DUELO

TODO LO QUE SIENTES ES VÁLIDO

DERECHO A TENER TUS PROPIOS SENTIMIENTOS FRENTE A LA MUERTE

Miedo Tristeza Incluso Alivio

Tienes derecho a **MOSTRAR TU DOLOR** de acuerdo a tu personalidad

DERECHO A MOSTRAR TUS SENTIMIENTOS POR EL DUELO A TU MANERA

DERECHO A HABLAR DE TU DUELO CUANDO QUIERAS Y CON QUIEN QUIERAS

También tienes derecho a que

RESPECTEN TU SILENCIO

- asustarte
- Tener explosiones emocionales
- Buscar estar solo

DERECHO A CONTAR CON LA AYUDA DE OTRAS PERSONAS EN TU DUELO

CONFIANZA SEGURIDAD PERSONAS QUE TE INSPIREN

DERECHO A ESTAR MOLEST@ Y SENTIR RABIA

DERECHO A ENTENDER LOS MOTIVOS QUE HAN PROVOCADO LA MUERTE DE TU SER QUERIDO

A VECES Te hará sentir más triste

DERECHO A HABLAR DE TUS RECUERDOS DE LA PERSONA FALLECIDA

Tienes derecho a preguntar cómo y por qué Son preguntas que todas las personas hacen ES NORMAL

EN OCASIONES te sentirás feliz

MANTIENEN VIVA A LA PERSONA EN TU Mente y CORAZÓN

DERECHO A AVANZAR EN TU DUELO HASTA SENTIRTE MEJOR

ESTE dolor PASARÁ Vendrán nuevos momentos en los que LOGRES SENTIRTE Bien.

recuerda