



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.

Adaptarnos a esta nueva vida donde el ser querido ya no está es difícil, es verdad que **la vida nunca vuelve a ser igual**. Despues de una pérdida como igual. Deseamos recordarlos y llevar una vida satisfactoria, reconvirtiéndonos a ser querido y reinventándonos a nosotros mismos.



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 nosotros, siempre.



El primer instinto es resistirnos a creer que no vamos a volver a verla, y negarnos a vivir esta etapa a tu manera y tomando a la persona que querida sigue estando ahí y forma parte de nosotros, siempre.



Sólo tú sabes lo que estas sintiendo, formas diferentes, mucho depende de todo lo vivimos el duelo y la perdida de otra relación con la persona fallecida. como sucedieron los hechos y de como era tu relación con la persona fallecida.

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.

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

TENEMOS DERECHOS EN EL DUELO



DERECHO
A TENER TUS PROPIOS
SENTIMIENTOS FRENTE
A LA MUERTE

TODO LO
QUE SIENTES
ES VÁLIDO

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

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

PERSONAS
QUE TE
INSPIREN

CONFIANZA
SEGURIDAD

También tienes
derecho a que

RESPETEN TU SILENCIO

- ASUSTARTE
- TENER EXPLOSIONES EMOCIONALES
- BUSCAR ESTAR SOL@

A VECES

Te hará
sentir más
triste

DERECHO A HABLAR DE
TUS RECUERDOS DE LA
PERSONA FALLECIDA

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

Tienes derecho
a preguntar
Cómo y por qué

SON PREGUNTAS
ES NORMAL
QUE
TO DAS LAS
PERSONAS HACEN

MANTIENEN
VIVA
LA PERSONA
EN TU
MENTE
Y CORAZÓN

DERECHO A AVANZAR
EN TU DUELO HASTA
SENTIRTE MEJOR

ESTE
dolor

PA
SA
RÁ

VENDRÁN NUEVOS
MOMENTOS
EN LOS QUE

LOGRES
SENTIRTE
BIEN.

