

CONSULTORIO VIRTUAL

Cordial saludo,

Antes que nada, gracias por confiar en este espacio y permitirme acompañarla en este momento tan doloroso. Lamento profundamente la pérdida inesperada de su padre y entiendo lo difícil que debe ser enfrentarse a esta situación, especialmente al haber sido una de las últimas personas en verlo con vida. Es natural que se sienta abrumada por la tristeza y la incredulidad que trae consigo una pérdida tan significativa.

El duelo es un proceso único para cada persona, y es importante que sepa que está bien experimentar emociones intensas e incluso contradictorias en este momento. Permítame compartirle algunas recomendaciones que pueden ayudarle a sobrellevar esta etapa y cuidar de su bienestar emocional:

1. **Permítase sentir y expresar sus emociones**, no se juzgue por lo que siente. Hablar con alguien de confianza o escribir sus pensamientos puede ser de gran ayuda para liberar las emociones.
2. **Establezca una red de apoyo**, comparta lo que siente con personas cercanas, como familiares, amistades o personas en las que confíe. No tiene que enfrentar este proceso sola.
3. **Busque momentos de calma**, puede practicar ejercicios como la respiración abdominal o técnicas de relajación para disminuir la ansiedad y el malestar emocional. Le dejo algunas opciones guiadas que podría probar:
 - **Relajación con la técnica de Jacobson:**
<https://www.youtube.com/watch?v=YJZNRUXwH7g>
 - **Introducción al mindfulness:**
https://www.youtube.com/playlist?list=PLV6_Nxd0CwTMgxyLLM_TwgPBGjyyLGEXj

4. **Recuerde a su padre de forma significativa**, guardar objetos especiales o escribir una carta puede ayudarle a procesar la pérdida. Crear pequeños rituales puede facilitar el recuerdo saludable.
5. **Cuide de sí misma**, aunque puede ser difícil, trate de mantener una rutina básica, como alimentarse en horarios regulares y descansar. Estas acciones no buscan ignorar el dolor, sino ayudarle a mantener un equilibrio que contribuya a su bienestar.
6. **Considere buscar apoyo profesional**, si siente que el dolor es abrumador o que necesita ayuda adicional, puede contar conmigo o buscar un espacio terapéutico. Hablar con una profesional puede darle herramientas específicas para transitar este proceso y cuidar de sus emociones.

Si sientes que el acompañamiento espiritual podría brindarte paz o consuelo en este momento, te animo a que lo consideres según tus creencias y valores. Buscar orientación en tu fe o participar en actividades espirituales puede ser una forma significativa de encontrar fortaleza y tranquilidad durante este proceso.

Asimismo, si desea explorar recursos adicionales, puedes acceder a contenido en línea que podría ser útil. Por ejemplo, la invito a revisar (<https://www.jw.org/es/biblioteca/revistas/despertad-2018-numero3-nov-dic/>) donde encontrará herramientas y lecturas que pueden acompañarla en este momento.

Recuerde que este camino no tiene un tiempo establecido y cada paso que de, por pequeño que parezca, es valioso. Estoy aquí para usted, para escucharla y apoyarla en lo que necesite. No dude en escribir nuevamente si necesita hablar o recibir orientación.