

Educación para la Familia y los Cuidadores

DUELO

Ideas para Escribir Cartas

Puede resultar útil clarificar los pensamientos de su duelo anotando sus sentimientos en forma de carta. Escriba una carta a su mamá, por ejemplo, expresando sus pensamientos y sentimientos sobre las cuestiones expresadas a continuación.

- Un recuerdo especial que tengo de tí.
- Lo que más extraño de tí y nuestra relación.
- Lo que quisiera haber dicho o no haber dicho.
- Lo que quisiera preguntarte.
- Lo que quisiera que hubiésemos hecho o no hecho.
- Lo que más me ha costado trabajo lidiar.
- Las maneras en las que continuarás viviendo adentro de mí.
- Las maneras especiales de mantener vivos tus recuerdos.
- Te extraño porque...
- Ha sido difícil superar el dolor porque...
- Todavía me siento culpable porque...
- A veces siento ira porque...
- Sigo sintiendo tristeza porque...
- Una cosa que ha cambiado desde tu fallecimiento es...
- La manera en que siempre te recordaré es...
- La canción que me hace recordar nuestra relación es...
- Una cosa que quisiera decirte si pudiese hablar contigo por un minuto más es...

Escoja una o varias ideas que son significativas para usted. Estos temas pueden servir para ayudarle a llegar a sus propias ideas, específicas para su situación y relación con su mamá.

Smith, Douglas C., M.A., M.S., M.Div., *Different Ways of Grieving, Different Ways of Healing*, La Academia Americana del Duelo (Diferentes Maneras de Llevar el Duelo, Diferentes Maneras de Curar)

Servicios de Duelo

(602) 530-6970

1 of 1