

# YO ELIJO #CALMA EN EL DUELO



¿Sientes la pérdida de un ser querido o alguien a tu alrededor la está sintiendo?

## ¿QUÉ PUEDES HACER?



Habla con una persona adulta, cercana i de confianza para valorar la gravedad de los hechos, y qué se puede hacer.

## VALORAR LA SITUACIÓN



Cuando desaparece alguien significativo en nuestra vida, se pasa por un duelo.

## ¿A QUIÉN Y CÓMO COMUNICARLO?



Cualquiera puede acompañar en un duelo. Escuchar o que nos escuchen, estar al lado y mostrar cariño es una gran ayuda. Mejor acompañar en silencio o con una mirada de complicidad que con una frase hecha

## RECURSOS



### FUNDACIÓN ANAR

Chat abierto para menores, de 10 a 24 h



### FUNDACIÓN METTA HOSPICE

Acompañamiento en procesos de muerte



### KIT EMERGENCIAS PARA FAMILIAS EN DUELO

Recursos elaborados por Mar Cortina Selva



Sé valiente, pide ayuda por ti y por los demás.  
Las personas adultas están para ayudarte, ya sean familiares, seres queridos o profesorado.  
En esta situación se trata de elegir la Calma.

Unidad de Atención e Intervención del PREVI

[HTTP://WWW.CEICE.GVA.ES/VA/WEB/INCLUSIOEDUCATIVA](http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa)