

## Creando un sistema de apoyo en el duelo

*Todos necesitamos apoyo, especialmente en momentos de tragedia, cambio o pérdida. Utiliza esta hoja de trabajo para ayudarte a crear un sistema de apoyo en el duelo e identificar a quien puedes acudir en busca de apoyo.*

1. Nombra a tres personas con quienes te sientes cómodo(a) hablando sobre cualquier tema.

---

---

---

---

2. Escribe uno o dos lugares a donde puedes ir que te sientas cómodo(a) y seguro(a).

---

---

---

---

3. Escribe tres cosas que puedes hacer para dejar salir diferentes emociones sin lastimarte a ti o a alguien más.

---

---

---

---

4. Nombra tres actividades que puedes hacer solo(a) o con alguien más para canalizar tus emociones.

---

---

---

---

5. Escribe tres cosas o tres personas que le dan esperanza a tu vida.

---

---

---

---