



Lectura Fácil

Guía en Lectura Fácil

Vivir el proceso de duelo



Publicación en Lectura Fácil.

Esta publicación está escrita y publicada
según la Norma UNE 153101:2018 EX
de Lectura Fácil.

La norma UNE 153101:2018 EX
es una norma oficial que dice
cómo tiene que ser un documento
para que esté en Lectura Fácil.



© Logo Lectura Fácil propiedad de Inclusion Europe.

Tienes más información en
www.inclusion-europe.eu

Edita: Plena inclusión La Rioja.

Depósito Legal: LR 1010-2026

ÍNDICE

1. Proceso de duelo	página 5 de 30
2. Qué es el duelo.....	página 5 de 30
3. Cuánto tiempo dura el duelo.....	página 9 de 30
4. Fases del duelo.....	página 12 de 30
5. Qué puede ayudarte	
a pasar las fases del duelo.....	página 16 de 30
6. Cuando la persona está enferma,.....	página 19 de 30
7. Cuando la persona ya ha muerto.....	página 21 de 30
8. Actividades que hacer	
para despedirte de la persona	
que ha muerto.....	página 22 de 30
9. La persona que ya no está,	
desearía.....	página 24 de 30
10. Cómo puedes ayudar	
a una persona	
a vivir su proceso de duelo.....	página 24 de 30
Bibliografía.....	página 28 de 30

1. Proceso de duelo

En este documento
te vamos a explicar
cuál es el proceso del duelo
que vives
cuando muere una persona
a la que quieres,
como un amigo o amiga
o alguien de tu familia.

2. Qué es el duelo

El duelo es el proceso que vives
cuando muere una persona
a la que quieres.

Cuando se muere alguien
a quien quieres,
te duele.

Ese dolor es normal.

Significa que querías a esa persona
y que te va a costar acostumbrarte
a vivir sin él o sin ella.



Ese dolor se llama también duelo
y sientes muchas emociones.
En esta guía vamos a explicarte
todas esas emociones.

Todas las emociones que sientas
son normales.

Puedes sentir:

- Tristeza.
- Rabia.
- Ira.
- Miedo.
- Soledad.
- Inseguridad.
- Ansiedad.
- Angustia.

Todo lo que sientes ahora
lo vas a superar poco a poco.



La muerte forma parte de la vida.

Todas las personas nacemos
y morimos.

La muerte no se puede cambiar.

Esto quiere decir
que no existe cura
y que no puedes hacer nada
para que una persona
que ha muerto
vuelva a vivir.

La persona que ha muerto
ya no siente
y no sufre.

Todas las personas hemos perdido
a alguna persona a la que queremos
y hemos vivido
un proceso de duelo.



Cada duelo es diferente.
No tienes que comparar tu duelo
con el duelo de otras personas.

Si la persona que ha muerto
te cuidaba,
es normal que estés preocupado
o preocupada
por lo que va a pasar contigo
a partir de ahora.

Puedes pensar,
por ejemplo:
Si vas a cambiar de casa
o quién va a hacer las tareas
que hacía la persona que ha muerto.

Sentir dolor
por la pérdida de una persona
a la que quieres
es normal.



No puedes llenar
el espacio que ocupaba en tu vida.
Su recuerdo va a estar contigo,
en tu mente
y en tu corazón,
pero aprendes a vivir
con el vacío que te deja
la persona que ha muerto.

Hay personas que dicen
que el tiempo lo cura todo.
Pero no es así.
Lo que pasa es que aprendes a vivir
con esta nueva situación,
en la que ya no está tu persona querida.

3. Cuánto tiempo dura el duelo

El tiempo que dura el duelo
depende de la relación que tienes
con la persona que ha muerto.



Es normal que te duela más
la muerte de una persona
que está muy cerca de ti
que la muerte de una persona
con la que tienes poca relación.

No existe un tiempo exacto
para el duelo.
Es diferente en cada persona.

El primer año puede ser
el año más duro.

Esto pasa
porque vives muchas cosas nuevas
sin esa persona.



Por ejemplo:

- Cumpleaños.
- Navidades.
- Vacaciones.
- Salidas.
- Otras celebraciones.

El tiempo que dura el duelo
también depende
de si la muerte era esperada
o ha sido de repente.

Por ejemplo:

Si la persona que ha muerto
llevaba mucho tiempo enferma,
tú sabías que podía morir.

En este caso
el duelo empezó
durante la enfermedad
de esta persona.



Esto pasa
porque ya no puedes hacer
las mismas cosas con esa persona
porque está enferma.

4. Fases del duelo

Cuando estás en un proceso de duelo,
tienes distintas emociones
y sentimientos.
Estas emociones
y estos sentimientos
tienen relación
con las etapas que hay
en el proceso del duelo de una persona.

Cuando muere una persona
a la que quieres,
empiezas a echarla de menos
en las actividades que haces
en tu día a día.



Ya no puedes hacer algunas cosas
que hacías con ella,
como ir a dar un paseo
o hablar de vuestras cosas.

Estas son las fases
que forman parte del proceso del duelo.

No tienes
porqué vivir estas fases
en este orden
ni vivirlas todas.

· **Negación**

Es cuando no te crees lo que pasa.
Cuando muere una persona
a la que quieres
es normal que no te lo creas.

No te crees lo que ha pasado
y tienes la sensación
de que su muerte no es verdad.



Puedes sentir miedo
por lo que va a pasar con tu vida
si no está la persona que ha muerto.



· Ira

Es una fase
en la que puedes sentir rabia
y enfado
por la muerte de esa persona.

No quieres que haya muerto.
Te parece injusto
y no entiendes lo que ha pasado.

Puedes sentirte enfadada o enfadado
contigo misma o mismo,
con la persona que ha muerto
o con todo el mundo.



· Negociación

Es una fase
en la que empiezas a entender
la muerte de esa persona.
Y empiezas a acostumbrarte
a vivir sin ella.

· Depresión

En esta fase
es normal que te sientas muy triste
y que eches de menos a esa persona.

Poco a poco
vas a ordenar tus emociones
y tus sentimientos.

En esta fase,
puedes pedir apoyo
si lo necesitas.



· Aceptación

En esta fase
aceptas la muerte de esa persona
y entiendes
que la vida sigue,
aunque esa persona ya no esté.

Sientes más calma y tranquilidad.

Es muy importante
que superes cada fase
y que entiendas
que eres capaz
de continuar con tu vida
y vivir sin esa persona.



5. Qué puede ayudarte a pasar las fases del duelo

Es importante
que busques apoyo en alguien cercano,
con quien tengas mucha confianza
y sepas que va a estar a tu lado.

Puedes apoyarte
en algún o alguna profesional
que te acompañe y ayude
a superar la pérdida
de la persona que ha muerto.

Tienes que estar informada
o informado
de lo que pasa
y de lo que va a pasar
a partir de ahora,
después de la muerte de esa persona.

Hablar de la muerte es importante
y puede ayudarte
a comprender lo que pasa
y a entender
que la muerte forma parte de la vida.



Puedes hablar de la situación
con un familiar cercano
que sepas que te va a hablar claro
para que lo comprendas
y que no te va a ocultar información.

Es mejor compartir tu dolor
con las personas que te rodean.
También puedes hablar con profesionales
que te pueden guiar
y acompañar
en este momento difícil.

Sentirte acompañado
o acompañada
te va a ayudar a vivir mejor
este momento.

A veces,
cuando muere una persona a la que quieres,
tu familia te oculta información
de lo que ha pasado.



Lo hacen para que no sufras,
para protegerte
o porque no saben cómo contártelo.

Si alguna vez te pasa,
tienes que saber
que participar en la muerte
de la persona a la que quieres
es un derecho.

Las personas expertas
en temas de duelo
dicen que es importante
que participes en todo el proceso.



6. Cuando la persona está enferma y sabes que va a morir

Puedes pedir información
sobre su enfermedad.

Es importante que te la expliquen
de una forma sencilla
para que la puedas comprender.

Es bueno que sepas lo que ocurre
para que puedas afrontar
poco a poco
que esa persona está enferma
y puede que le quede poco tiempo de vida.

Pregunta todas las dudas que tengas.
Puedes pedir estar con esa persona
durante su enfermedad
y participar en sus cuidados,
darle cariño, hablarle
y compartir tiempo con ella.
Puedes preguntar también
cuánto tiempo le queda de vida.
Te va ayudar a prepararte
para el momento en el que muera.

Es importante
que te despidas de esa persona
antes de que muera.
Pero tienes que saber
si ella también quiere hacerlo.



Explica cómo te sientes.

Puedes hablar con otras personas
que te apoyan.

7. Cuando la persona ya ha muerto

Si lo deseas,
despídete de la persona.
Participa en los actos
y ceremonias
para despedir a tu persona querida.

Estos actos van a depender
de la cultura, creencias
o religión
de la persona que ha muerto.

Pregunta todo lo que no entiendas
de la muerte de esa persona.
Pide que te lo expliquen
de manera sencilla
para que puedas entenderlo bien.



Habla de esa persona cuando quieras.

La persona que ha muerto
va a estar siempre en tu pensamiento
y en tu corazón.

Que haya muerto
no significa
que la vayas a olvidar.

8. Actividades que puedes hacer para despedirte de la persona que ha muerto

- Escríbele una carta o graba unas palabras para esa persona.
- Crea un pequeño altar con cosas que compartáis, como fotos, objetos o dibujos.



- Guarda recuerdos en una caja para recordar a esa persona. Cuando quieras pensar en esa persona, puedes abrir esta caja.
- Puedes soltar globos al aire para despedirte de esa persona.
- Planta un árbol en un lugar especial para ella o para ti.
- Crea un álbum de fotos o un mural con imágenes importantes para las 2.
- Puedes ver películas o escuchar canciones que compartías con esa persona.
- Sal a pasear por lugares por los que paseabais las 2.



9. La persona que ya no está, desearía:

- Que recuperes la ilusión y la confianza.
- Que continúes con tu vida, que es muy larga y que cumplas tus sueños y tus objetivos.
- Que le recuerdes siempre como alguien especial para ti.



10. Cómo puedes ayudar a una persona a vivir su proceso de duelo

Ponte en su lugar
y apóyale como te gustaría
que te apoyen a ti
si pierdes a un familiar,
a una amiga o a un amigo.

Puedes explicarle
que todas las emociones que siente
son normales.

Por ejemplo:

- Tristeza.
- Rabia.
- Ira.
- Miedo.
- Soledad.
- Inseguridad.
- Ansiedad.
- Angustia.

Si estás pendiente
de él o de ella
puede contarte cómo se siente
en cada momento.

Así le puedes apoyar.

Por ejemplo:

Puedes llamarle
o quedar para hablar.



Dile
que cada proceso de duelo
es diferente
y que el suyo
también se va a pasar.

Háblale de la muerte
para que entienda
que es algo
que le pasa
a todas las personas.
La muerte forma parte de la vida.

Puedes ayudarle
a resolver las preguntas
que tenga sobre la muerte.

Si no puedes ayudarle,
puedes pedir ayuda
a alguna persona cercana
para que le ayude
a resolver todas sus dudas.



Es importante hablar
de la persona que ha muerto
para tener recuerdos de ella.

Cuéntale las actividades
que puede hacer
para despedirse de la persona
que ha muerto.

Recuérdale
que la persona que ya no está
quería lo mejor para él o ella,
que le gustaría que cumpla sus sueños
y que siga con su vida.



Bibliografía

Es decir:

La lista de libros, documentos

o páginas web

que Plena inclusión La Rioja ha utilizado

para hacer esta guía.

· Cid Egea, L. Fundación Mario Losantos del Campo. (diciembre, 2011). Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños.

www.fundacionmlc.org

· Díaz Seoane, P. Fundación Mario Losantos del Campo. (2016). Hablemos de duelo: manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Incluye un apartado dedicado a la discapacidad intelectual. www.fundacionmlc.org

· Pérez, J y Rebeca Aritio, R. (2021). Pedagogía de la muerte y duelo en el ámbito familiar. II Edición Escuela para familias. Universidad de la Rioja.





Colaboran:



☒ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

