



## Apoyos en mi vida

*Acercarse a los demás es importante para su salud y su sanación.*

Cuando se pierde a un ser querido, suele surgir la tentación de alejarse de las personas con las que ha estado cerca o de las organizaciones a las que pertenece. El duelo tiende a poner a la gente en un "estado antisocial". El camino del duelo será más difícil si intenta hacerlo solo. A continuación, enumere las personas y organizaciones que lo apoyan:



*Revise los nombres que ha enumerado. Sea valiente y acérquese a ellos. Las personas que se preocupan por usted están dispuestas a ayudar. Dígasles lo que le resulta útil. Sea específico en sus peticiones.*

