



## Llevar un diario

*Integrar la pérdida en nuestra vida es un reto y requiere tiempo y autocompasión*

Considere la posibilidad de llevar un diario durante estos momentos difíciles. Llevar un diario proporciona un lugar seguro para reflexionar sobre lo ocurrido y ayuda a iniciar el proceso de sanación.

Las investigaciones demuestran que escribir no solo ayuda a liberar los sentimientos reprimidos, sino que también alivia el estrés y refuerza el sistema inmunitario del organismo.

### Pautas que pueden ayudarlo a empezar

- Utilice cualquier tipo de cuaderno con páginas en blanco o rayadas y busque un bolígrafo o lápiz que le guste utilizar. Algunos prefieren el teclado de una computadora.
- Escriba entre 5 y 15 minutos al día o siempre que sienta el impulso de hacerlo.
- Elija un lugar cómodo y privado; una vela encendida y música de fondo pueden ayudar a crear el ambiente.
- No se preocupe por la estructura de las frases, la gramática o el sentido. No se lo juzga.
- No dude en escribir sus anotaciones en forma de carta dirigida a su ser querido o a usted mismo.
- Puede que prefiera hacer listas en las páginas de su diario: una lista de sus emociones, recuerdos, planes, ideas, etc.
- Otra opción es elegir una sensación que haya experimentado recientemente y describirla

con todo detalle. Puede comparar el sentimiento con un sabor, un olor, una imagen, una pieza musical o una sensación física (me siento tenso como una cuerda o tranquilo como las aguas calmas de un lago). También puede ilustrar un sentimiento con rotuladores.

- A algunas personas les libera quemar una carta o un diario después de escribirlo.

Tal vez quiera escribir sobre un tema concreto, por ejemplo:

- Una descripción de su ser querido o de su relación.
- Sus pensamientos y sentimientos sobre cómo o por qué murieron.
- Lo que desearía haber dicho o hecho.
- Cosas que han cambiado desde que murió su ser querido.
- Lo duro que ha sido su duelo.
- Sus esperanzas para el futuro.

*“Quiero escribir, pero más que eso, quiero sacar a la luz todo tipo de cosas que están enterradas en mi corazón”. —Ana Frank*

