

DALE LA VUELTA A LA FRASE

Frases que pueden hacer daño

PENSAMIENTO INCORRECTO	PENSAMIENTO SALUDABLE
"Tienes que ser fuerte"	"No tengo que estar bien todo el tiempo. Puedo expresar lo que siento"
"El tiempo lo cura todo"	"El tiempo ayuda, pero también importa cómo vivo y afronto este proceso"
"No pienses en ello, que es peor"	"Pensar y hablar sobre lo que estoy viviendo puede ayudarme a comprenderlo"
"Tienes que distraerte"	"Puedo tener momentos para distraerme y también momentos para sentir y expresar mi dolor"
"Él/Ella no querría verme sufrir"	"Tengo derecho a sentir tristeza por alguien que es importante para mí"
"Ya deberías haberlo superado"	"Cada persona necesita su propio tiempo para adaptarse a una pérdida"
"Tengo que seguir hacia delante por mi familia"	"Puedo cuidar de mi familia y permitir que mi familia también cuide de mí"
"Llorar no va solucionar nada"	"Llorar puede ser una forma de expresar lo que siento, aunque no cambie lo ocurrido"
"Si hablo de ello, me voy a poner peor"	"Hablar cuando lo necesito puede ayudarme a ordenar y compartir mis emociones"
"Tengo que dejar de pensar en él/ella"	"Puedo recordar a esa persona y, al mismo tiempo, continuar con mi vida"
"Si estoy bien, significa que ya no me importa"	"Sentirme bien en algunos momentos no disminuye el cariño que siento"
"Si río o disfruto, debería sentirme culpable"	"Puedo disfrutar de algunos momentos aunque también esté viviendo un duelo"
"Nadie entiende por lo que estoy pasando"	"Quizá no todo el mundo pueda entenderlo, pero puedo buscar personas con las que sentirme acompañado/a"