

# NOTAS DE PERMISO DEL DUELO

## Como adolescentes a los que se les ha muerto alguien de COVID, nos damos permiso de...

- Saber la verdad sobre la muerte, la persona que murió y las circunstancias que rodearon la muerte
- Hacer preguntas y recibir respuestas honestas
- Ser escuchados sin recibir consejos no solicitados
- Guardar silencio y no compartir nuestros pensamientos y emociones en voz alta
- No estar de acuerdo con las percepciones y conclusiones sobre el COVID de los demás y cómo murió nuestra persona
- Vivir el duelo a nuestra manera, sin lastimarnos a nosotros mismos ni a los demás
- Sentir todos los sentimientos y pensar todos los pensamientos de nuestro propio duelo
- No tener que seguir las “Etapas del duelo”
- Estar enojados por las circunstancias que llevaron a nuestra gente a estar expuesta al COVID
- Preguntarnos si podríamos haber hecho algo para evitar que la persona contrajera COVID
- No estar de acuerdo con las personas que son insensibles, especialmente aquellas que dicen clichés o información inexacta.
- Tenemos nuestras propias creencias sobre COVID, vacunas, decisiones políticas, otros factores relacionados con cómo murieron nuestras personas
- Involucrarnos en las decisiones sobre los rituales relacionados con la muerte
- (Escribe tu propia nota de permiso) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

**[dougy.org](http://dougy.org) • [help@dougy.org](mailto:help@dougy.org) • 503.775.5683**



Este recurso fue financiado por Brave of Heart Fund, fundado por las fundaciones de New York Life y Cigna y administrado por E4E Relief. El Brave of Heart Fund se estableció en 2020 para brindar subvenciones y servicios de apoyo emocional a las familias de los trabajadores de atención médica de primera línea, voluntarios y personal de apoyo cuyas vidas se perdieron en la lucha contra el COVID-19. Y continúa ofreciendo apoyo a estas familias en duelo a través de asociaciones con organizaciones sin fines de lucro alineadas con los propósitos principales del fondo.

**[employee relief fund.org/brave-of-heart-fund](http://employee relief fund.org/brave-of-heart-fund)**