



PARA EL APOYO A PADRES
QUE HAN PERDIDO HIJOS.

EMOCIONES

ENOJO

DESPRECIO

CONFUSION

MIEDO

RESISTENCIA

RABIA

DOLOR

AUSENCIA

TRISTEZA

FRUSTRACIÓN

DESANIMO

SHOCK

NEGACION

ANSIEDAD

VACIO

VULNERABILIDAD

DOLOR
EMOCIONAL

REMORDIMIENTO

*Reconocer lo que sentimos es el primer paso hacia la sanación.
No estás solo. Juntos sentimos.
Juntos sostenemos. Juntos sanamos.*



*¿POR QUÉ
ME EMPRO?*

- Me culpo por no haber tenido el control sobre lo que ocurrió.
- Me culpo por no haber podido anticipar el riesgo ni evitar la pérdida.
- Me culpo por el tiempo que no aproveché para compartir con mi hijo.
- Me culpo por los pensamientos constantes de "hubiera hecho más", "hubiera estado ahí" o "hubiera actuado de otra manera".
- Me culpo por las palabras que nunca dije y por los asuntos que quedaron pendientes.

- Me culpo porque siento que no hice lo suficiente para protegerlo.
- Me culpo por seguir viviendo mientras mi hijo ya no está.
- Me culpo por creer que debía haber sido un padre o una madre perfectos.
- Me culpo por pensar que mi hijo quiso salir del infierno de la depresión y que no pude ayudarlo.
 - Me culpo por sentir tranquilidad o experimentar momentos de paz, porque creo que no los merezco después de su pérdida.

- Me culpo por no haber detectado antes su enfermedad.
- Me culpo por haber acompañado a mi hijo en su decisión de comprar una moto.
 - Me culpo por no haberme despedido.
- Me culpo por no haber ido a su funeral.
 - Me culpo por que los sueños y expectativas que tenía contigo ya no están.

ADIOS AL
REPROCHE...
¡ESA NUBE
NEGRA CON MIL
VOCES, QUE NOS
ATORMENTA!



¿cómo me
moro con
compasión?



Recordar a nuestros hijos
desde la gratitud

Recordar los momentos felices

Sentirnos orgullosos
de lo que fuimos
con ellos

Hice lo que pude
con lo que tenía

Dejar de castigarse

Actuando desde
el corazón

Que el amor llegue a ser
más fuerte que el dolor

Poder liberar
la mente

Dejarnos de ver
como víctimas

Pararse cada día
con esperanza
de que algún día los
vamos a volver a ver



Perdonar
es un acto
de liberación
personal

El amor se
expresa
claramente
en el
Perdón.

Perdonar es...

Permitir que las heridas cicatricen

Que el dolor de la ofensa pase y no duele

Perdonar no significa olvidar

y nos libere de aquello que nos hace daño

es destapar la herida para permitir que sane

@mente.acolor

EL PERDÓN
NO CAMBIA EL PASADO
PERO SI EL FUTURO

LOVE IS AMOR

PER - DONAR

Perder - Donar

Perder dolor, soltar rencor, perder la raíz de la amargura del alma.

Donar amor, empatía, paz al corazón, donar la cura para reestructurar el alma.

"PERDONA PARA RECUPERAR TU PAZ"

FRASES:

- *Hoy no me pregunto en que me equivoqué.*
- *Elegí un nuevo comienzo con el corazón herido.*
- *No es Olvidar, es aprender a vivir con el amor que permanece*
- *Levantarme cada día es el mayor acto de amor*
- *Solo quien ha vivido este dolor puede decir a corazón que lo entiende.*
- *Eres el referente que me situó en un mundo que yo nunca imaginé.*
- *El perdón es un camino que recorreré lentamente.*

Oración de la Serenidad



Señor...te pido serenidad para aceptar
todo aquello que no puedo cambiar.

Valor para cambiar las cosas que sí puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia...

Quiero vivir día a día y disfrutar de cada
momento.

Quiero que me ayudes a enfrentar los
problemas
y que me des un camino hacia la paz.

Dame valor para entender a este mundo
impuro
tal como es y no como me gustaría que fuera.

Quiero entregarme a Tu voluntad y
creer que Tú harás que todo esté bien.

Así podré ser más feliz en esta vida
y alcanzar la felicidad suprema a Tu lado.

