



# Mitos del Duelo



1. Es cuestión de que se sienta un poco mejor. Cuanto antes retome sus actividades y esté ocupada, mejor.
  2. Todas las personas pasamos por lo mismo cuando estamos en duelo.
  3. Más o menos lleva un año superar un duelo.
  4. Es mejor pensar en otra cosa y ni hablar de ello, no sacar el tema.
  5. Cuanto más quieres a la persona que fallece, más intenso y duradero es el duelo por su pérdida.
  6. Tienes que ser fuerte, levantar la cabeza y seguir adelante.
  7. El duelo es como una depresión.
  8. Es necesario tomar medicación para aliviar el dolor que supone la pérdida.
  9. El dolor se demuestra llorando, si no lloras, no te duele ni estás triste. Además, quien más llora es quien más sufre.
  10. Cuando la muerte es “natural”, no hay duelo.
  11. El tiempo lo cura todo.
  12. Un clavo saca otro clavo.
  13. Mejor no saber los detalles y no ver el cuerpo.
  14. Si crees ver a la persona fallecida es que te estás enloqueciendo.
  15. Los niños y niñas no entienden la muerte así que, mejor mantenerles lejos de todo eso.
  16. Hay unas muertes que son peores que otras
  17. Los hombres lo llevan mejor, para ellos es diferente, más fácil y se recuperan antes.
  18. Las personas jóvenes lo llevan mejor.
- 