

## AHORA ES EL MOMENTO

La sociedad ha estado tan abrumada que no ha podido atender con dignidad las pérdidas humanas, ahora es momento de reparar como sociedad el dolor.

El duelo por la muerte de un ser querido es un proceso natural, de despedida, de muchas emociones, y de tristeza muy profunda, que en la mayoría de las ocasiones afrontamos con el apoyo de familiares y personas cercanas.

## TE ACOMPAÑAMOS EN ESTOS DIFÍCILES MOMENTOS

Las circunstancias vividas durante el estado de alarma, han hecho especialmente difícil este proceso. Por eso, es muy importante que procures cuidarte, que sientas tu dolor para que poco a poco sea menos desgarrador.

Sabemos que recibir apoyo y soporte durante tu proceso puede ayudarte, porque cuando una persona está en duelo necesita que se le escuche, que no se le juzgue, necesita hablar o callar, y poco a poco adaptarse a la nueva realidad, con toda la dificultad que conlleva.



## CONTACTA CON BETIRAKO

Muchas personas que están pasando por esta situación durante esta crisis no están accediendo a recursos de apoyo. Por eso es importante que, quienes estamos cerca, les animemos a hacerlo. Si tienes un familiar o una persona allegada que se encuentra en esta situación y piensas que necesita ayuda especializada y cercana, animale a usar este servicio o contáctanos.

## SERVICIO GRATUITO

Betirako es el servicio de atención psicológica gratuito para situaciones de duelo que acompaña a personas que han perdido familiares y seres queridos durante la crisis del COVID-19.

Somos un equipo de profesionales especialistas que pueden ayudarte en este difícil momento, desde la profesionalidad, el respeto y la cercanía.

# 900 908 744

[www.betirako.org](http://www.betirako.org)

**Horario: lunes a viernes 9:00 a 20:00**

Atención telefónica, videollamada y presencial

Atendemos en **Araba, Gipuzkoa y Bizkaia**

**Dolu-egoeretarako doako  
arreta psikologikorako zerbitzua**

# 900 908 744



[www.betirako.org](http://www.betirako.org)