

# QUAN:

# Perds una persona estimada i NO ET POTS ACOMIADAR

## ÉS NORMAL:

- Sentir-se trist, enfadat o espantat... o no sentir res
- Sentir una gran buidor
- Sentir-se perdut/da i fora de la realitat
- Donar-li voltes al cap sobre què hauria d'haver passat

## ESTA BÉ FER COSES COM:

- Compartir el dol amb altres persones, encara que sigui a distància
- Donar-se permís a expressar i a sentir
- Fer una petita cerimònia domèstica d'acomiadament de la persona
- Plorar, enrabiarse i també riure i gaudir de bons moments i bons records.