



**FUNDACIÓN
SARA LÓPEZ FALCÓN**

TERAPIA DE DUELO POR PÉRDIDA DE HIJOS/AS

¿QUIENES SOMOS?

La Fundación Sara López Falcón (FSLF) es una entidad sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro de Fundaciones Asistenciales de Interés General del Principado de Asturias, con el número AS-077 el 8 de octubre de 2018 y acogida en su funcionamiento a la Ley 50/2002 de 26 de diciembre de Fundaciones. Nuestras actividades se desarrollan principalmente en dos ámbitos de ayuda:

- 1.- A jóvenes en su formación universitaria con altas capacidades y rendimiento demostrado, pero sin recursos económicos y
- 2.- A padres y madres, en la superación de duelos por fallecimiento de hijos

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es el proceso normal que sigue a la muerte de un ser querido.

Ningún padre/madre está preparado para afrontar la pérdida de un hijo, es algo contra natura que no entra en los esquemas evolutivos y cuando se produce provoca grandes crisis a nivel físico y emocional.

El tiempo medio del duelo es distinto para cada individuo, ya que depende fundamentalmente de él mismo y de los recursos personales que ponga en marcha para hacer frente a la pérdida.

¿EN QUÉ CONSISTEN LAS TERAPIAS DE DUELO?

Consiste en compartir el dolor con otras personas que han vivido la misma experiencia, se trata de formar un espacio de identificación donde sentir que no estamos solos o somos incomprendidos por una pérdida tan dolorosa, *y sobre todo para reordenar una vida que se ha transformado en un caos, para en definitiva reinventarse a sí mismo.*

Las terapias de duelo que se ofrece en FSLF es en grupo, mediante talleres en los que los participantes trabajan juntos en la superación de su duelo, apoyándose en la comprensión mutua y guiados por un psicoterapeuta.

Constará de 1 sesión quincenal, de hora y media.

El número de participantes oscilará entre 8 y 12 personas

Principios del funcionamiento:

Los integrantes del grupo han de mostrarse dispuestos a:

- Escuchar con respeto y libre de juicios al resto de los compañeros
- Compartir los sentimientos y emociones propios, de acuerdo con el ritmo de cada persona.
- Colaborar en las acciones propuestas de acuerdo con las propias capacidades
- Experimentar las propias emociones que puedan mantenerse ocultas
- Aceptar y compartir los sentimientos de los compañeros
- Respetar los silencios, comportamientos y opiniones del resto del grupo
- Admitir cambios en los propios sentimientos
- Aprender de lo que aportan los demás integrantes del grupo.
- Volver a reír y sentir alegría

¿QUÉ DEBO HACER PARA ASISTIR?

La persona afectada por el duelo debe ponerse en contacto con FSLF, para solicitar una primera entrevista con el psicólogo de la Fundación. Este valorará su caso y decidirá qué tipo de terapia es la más adecuada para sus necesidades.

El servicio está abierto a cualquier persona que no haya logrado superar el proceso de duelo y que necesite asistencia profesional para recuperar el equilibrio emocional

**FUNDACION
SARA LOPEZ FALCÓN**
TELF: 659 403455
fundsaralf@gmail.com
www.fundsaralf.es

Gijón

**Centro Municipal
Integrado de L'Arena**