



PROGRAMA DE APOYO EN EL DUELO POR PER- DIDA 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.

Nuestra actividad se centra principalmente en dos ámbitos de ayuda, dando lugar al desarrollo de dos programas :

1. Programa de apadrinamiento: dirigido a jóvenes en su formación universitaria con altas capacidades y rendimiento demostrado, con pocos o escasos recursos económicos y/o necesitados de otro tipos de apoyos.
2. Programa de ayuda en el duelo a padres y madres por pérdida de hijos/as

¿QUE 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 de duelo es distinto para cada persona, ya que depende fundamentalmente de ella misma y de los recursos personales que ponga en marcha para hacer frente a la pérdida.

¿EN QUE CONSISTEN LOS GRUPOS 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 vivencia tan dolorosa, y sobre todo para reordenar una vida que se ha transformado en un caos, para en definitiva poder reinventarse a sí mismo.

La ayuda que se ofrece en la FSLF es a través de reuniones de grupo de ayuda mutua, mediante los cuales los participantes trabajan juntos en la superación de su duelo, apoyándose en la comprensión mutua y guiados por un psicoterapeuta.

Serán sesiones quincenales de hora y media de duración. El número de participantes oscilará entre 8 y 12 personas.

PRINCIPIOS DE FUNCIONAMIENTO

Los integrantes del grupo han de mostrarse dispuestos a:

- ⇒ Escuchar con respeto y libre de juicios al resto de los compañeros.
- ⇒ Compartir 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 la FSLF para solicitar una primera entrevista con el psicoterapeuta de la Fundación. Este valorará su caso y decidirá si la terapia de grupo es adecuada para sus necesidades y situación en ese momento.

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



Telf.+34 659 403 455
www.fundsaralf.es
fundsaralf@gmail.com

Sijón

Centro Municipal
Integrado de L'Arena