

# 10 Cosas para decirle a una persona que está pasando por un duelo

Hablando de los sentimientos no nos hace débiles, nos fortalece ante el dolor. Muchas veces, el silencio es poderoso,



Te escucho.

Estoy aquí contigo.

No estoy seguro de que decir pero quiero que sepas que estoy aquí para ti/ud.

Qué te parece si te llevo algo de comer más tarde?

¿Quisieras hablar de tu ser querido?  
¿Puedo compartir una memoria?

Mis pensamientos están con ustedes

No es justo.

Era una persona tan querida.  
(Decirle las cualidades que tenía.)

Yo sé lo especial que era \_\_\_ para ti y lo mucho que lo amas,

Llorar es bueno porque así desahogas todo el dolor que llevas adentro.