



# AMARA

Acompañamiento en el duelo animal

## Cómo sostenerete con ternura cuando el duelo pesa

Hay días en que la tristeza se instala sin pedir permiso. Días en que el duelo pesa como una piedra en el pecho, y todo parece más lento, más gris, más frágil.  
En esos momentos, incluso respirar puede parecer demasiado.  
No hay palabras que consuelen, ni gestos que parezcan suficientes.  
Solo el cuerpo, la memoria, y ese amor que no sabe dónde ir.

Esta guía no pretende curarte ni apresurar tu proceso. No es una solución, ni una promesa de alivio inmediato. Es una invitación. A sostenerete con ternura. A acompañarte como lo harías con alguien que amas profundamente. A recordar que incluso en medio del dolor, puedes ofrecerte pequeños gestos de cuidado. Como quien enciende una vela en la oscuridad. Como quien se arropa con una manta suave cuando el frío se cuela por dentro.

Aquí encontrarás cinco rituales breves. Cinco maneras de estar contigo cuando el duelo pesa. Puedes leerlos como quien se deja tocar por una brisa. O guardarlos para cuando el corazón lo necesite.

***Esta guía es tuya. Para que te sostengas. Para que te recuerdes. Para que te acompañes.***



### 1. Respirar para volver al cuerpo

Cuando la tristeza pesa, el cuerpo se encoge. La respiración se vuelve corta, el pecho se cierra.  
Este gesto es una invitación a volver al cuerpo con ternura.  
No necesitas pensar, recordar, ni entender. Solo respirar.

Ritual :

Siéntate o recuéstate con una mano en el pecho y otra en el abdomen.  
Inhala contando hasta 4, retenlo 2 segundos, exhala contando hasta 6.  
Repite tres veces, dejando que el aire te devuelva al presente.  
***“Estoy aquí. Mi cuerpo me sostiene. El aire me acompaña.”***

Puedes acompañarlo con una frase suave, una manta, o una música que te arrope.  
Este gesto no busca cambiar nada, solo ofrecerte un lugar donde descansar.





# AMARA

Acompañamiento en el duelo animal

## 2. Nombrar la tristeza sin juicio

La tristeza no es enemiga. Es una visitante que trae noticias del amor. Cuando llega, no hay que empujarla ni esconderla. Solo mirarla, nombrarla, y permitirle estar. Pero también, cuando sea el momento, dejarla ir. Como una nube que se disuelve en el cielo. Como una ola que vuelve al mar.

Ritual:

Siéntate en silencio unos minutos.

Observa cómo se siente la tristeza en tu cuerpo. ¿Dónde está? ¿Cómo se mueve?

Di en voz baja:

**“Hoy me visita la tristeza, y está bien. La reconozco, la escucho, y la dejo pasar.”**

Puedes imaginar que la tristeza tiene forma: una nube, una bruma, una hoja que cae. Y visualizar cómo se aleja suavemente, sin violencia, sin prisa. No se trata de forzar el alivio, sino de permitir el movimiento.

Este gesto puede repetirse cada vez que la tristeza se asome. No para negarla, sino para recordarte que tú también puedes soltar.



## 3. Elegir un gesto de cuidado

Haz algo pequeño que te recuerde que mereces ternura.

Prepara una infusión con calma.

Toca una tela suave.

Enciende una vela.

Pon música que te abrace.

Hazlo como si cuidaras a alguien que amas. Porque lo estás haciendo.

**“Este gesto es para mí, porque también merezco cuidado.”**

Puedes elegir un gesto distinto cada vez que lo necesites. No tiene que ser perfecto. Solo presente.



[www.amaraterapiadeduelo.com](http://www.amaraterapiadeduelo.com)



652 66 24 84



# AMARA

Acompañamiento en el duelo animal

## 4. Escribir una línea de despedida o gratitud

Toma papel y escribe una frase breve. No tiene que ser poética ni profunda. Solo verdadera.

**“Gracias por enseñarme a amar sin palabras.”**

**“Te llevo en mi pecho, como un suspiro.”**

**“Hoy te extraño, y eso también es amor.”**

Escribir es dejar que el amor se acomode en otro lugar. Puedes guardar esa frase en un frasco, en tu diario, o dejarla al viento.



## 5. Ofrecer la tristeza al paisaje

Sal, si puedes. O imagina que lo haces. Mira el cielo, toca un árbol, deja que el viento escuche. La naturaleza sabe sostener lo que duele.

Puedes decir en voz baja:

**“Hoy dejo mi tristeza en las hojas que caen.” “Que el río la lleve, que el aire la abrace.”**

Este gesto no borra el dolor, pero lo comparte con algo más grande. Y a veces, eso basta.



**¿Te gustaría que te acompañe más de cerca?**

Si esta guía te ha tocado, estoy aquí para sostenerte. Puedes reservar una sesión de acompañamiento conmigo, donde abriremos espacio para tu duelo, tu vínculo y tu proceso.

