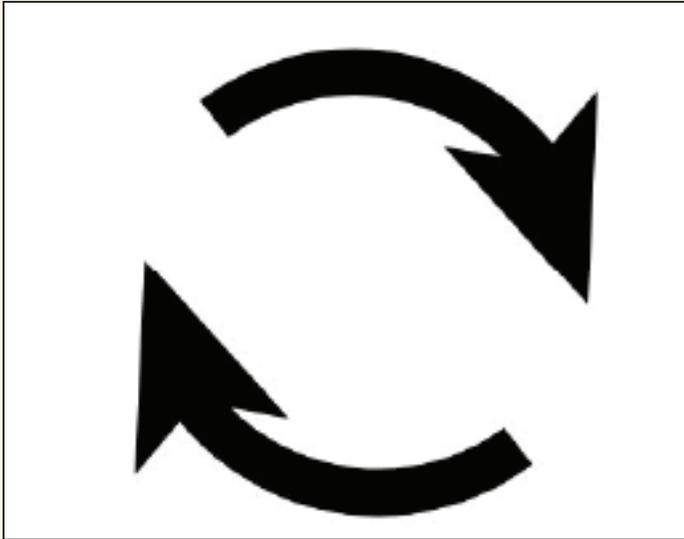


## Superar los cambios, el duelo y las pérdidas

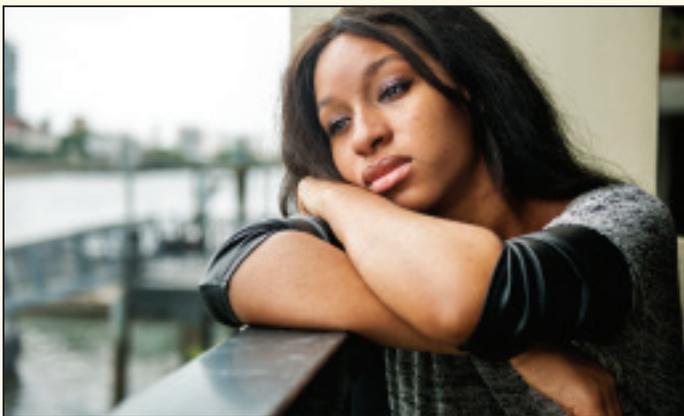


Las cosas siempre están cambiando.

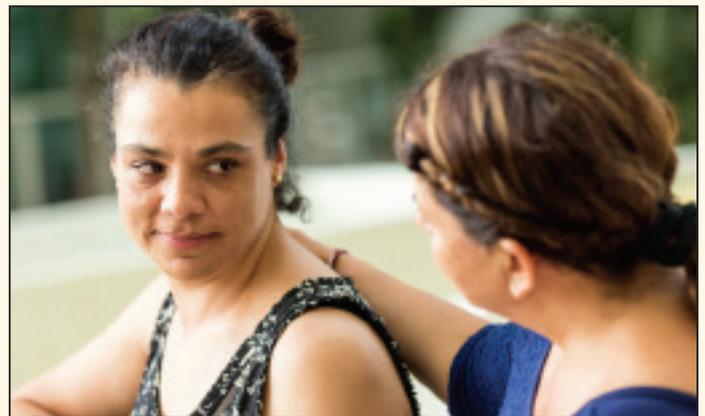
Las personas se mudan al vecindario.  
Las personas se marchan.

Las personas se hacen amigas.  
Las personas dejan de ser amigas.

Las personas nacen.  
Las personas envejecen.  
Las personas mueren.



Los cambios a menudo hacen que las personas se sientan tristes o heridas. A veces las personas tienen miedo de contarles a los demás cuando están tristes o heridas. Pero los cambios siempre están en marcha.



Usted puede prepararse para enfrentar los cambios cuando ocurran. Esto lo ayudará a estar seguro de que cuenta con el apoyo que necesita. Pídale ayuda a las personas de su confianza cuando ocurran los cambios. Pídaselas ahora antes de que ocurran los cambios.



Cuénteles cómo se siente interiormente cuando está triste o herido. Cuénteles lo que hace o dice. Hágales saber lo que pueden hacer o decir para ayudarlo a sentirse mejor. De este modo, las personas sabrán cómo ayudarlo cuando las cosas cambien.



Hable con personas de su confianza cuando las cosas cambien. Hablar de los sentimientos hace que las personas se sientan mejor. Quedarse en silencio puede hacer que las personas se sientan peor cuando están tristes o heridas. Cuénteles a las personas de su confianza sobre las cosas que cambiaron. Cuénteles cómo se siente con esos cambios. Dígales qué pueden hacer para que usted se sienta mejor.

**Contáctenos si necesita  
más ayuda.**

[futureplanning@thearc.org](mailto:futureplanning@thearc.org)  
202-617-3268

  
**The Arc**<sup>®</sup>

*Para las personas con discapacidades  
intelectuales y de desarrollo*