

# duele

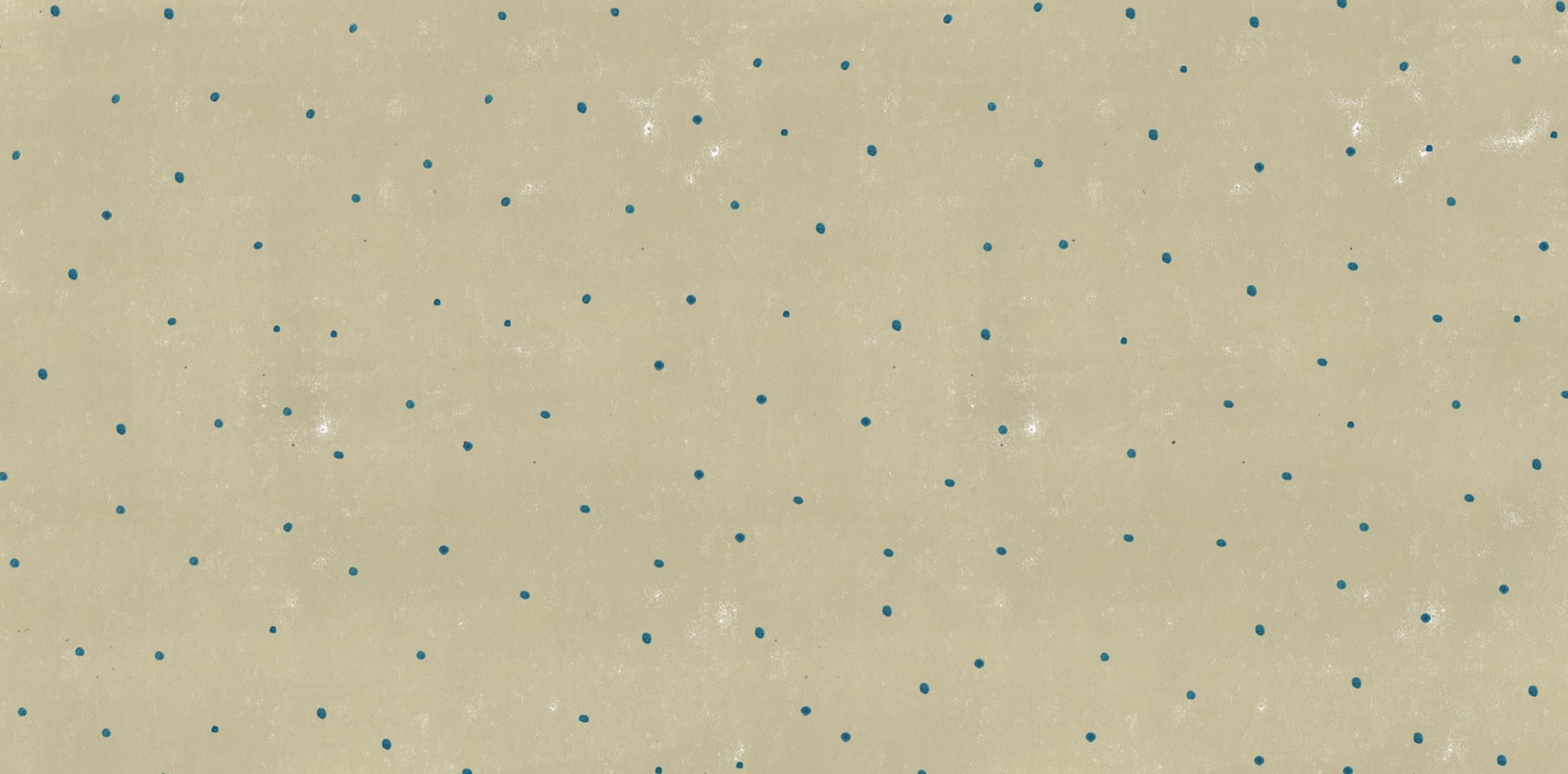
Melina Pogorelsky

Rocío Alejandro



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA

unicef   
para cada niño



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF  
UNICEF Ecuador  
Edificio Titanium Plaza Av. República E7-61, entre Alpallana y Martín Carrión  
Teléfono: (593-2) 2460330  
[www.unicef.org/ecuador](http://www.unicef.org/ecuador)  
Quito - Ecuador

Agosto, 2020  
Autora: Melina Pogorelsky  
Diseño: Rocío Alejandro  
Ilustración: Rocío Alejandro  
Impreso en Ecuador

Agradecemos al equipo técnico del Ministerio de Salud Pública y de UNICEF por su apoyo para la elaboración de este cuento.

Para reproducir cualquier sección de esta publicación es necesario solicitar permiso. Se garantizará el permiso de reproducción gratuita a las organizaciones educativas o sin fines de lucro.

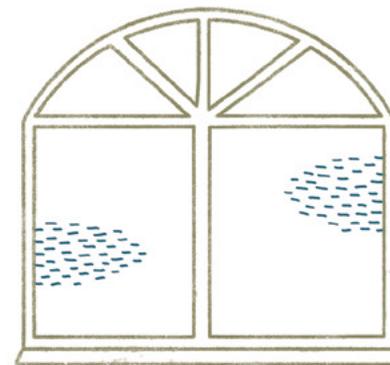
MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA

unicef   
para cada niño

# duele

Melina Pogorelsky

Rocío Alejandro



Nada duele tanto como perder a una persona que amamos.  
¿Será por eso que las personas dicen “Estamos de duelo” cuando alguien querido muere?



Y sí, el duelo duele.  
Y a veces pareciera que ese dolor ocupa todo nuestro cuerpo,  
toda nuestra casa.  
Duele más fuerte que cualquier golpe o lastimadura.

¿Te preguntas si alguna vez va a doler menos?  
Hace falta tiempo. Y, como con otros dolores o heridas, hay  
cosas que podemos hacer para sentirnos al menos un poquito  
mejor.



No hay un modo único ni correcto de transitar un duelo.  
Transitar es una palabra hermosa y muy importante. Yo me la imagino como un camino. O, mejor dicho, como muchos caminitos diferentes. Caminos nuevos y conocidos, que están ahí aguardando para que los recorramos.





A veces sentimos que el camino es demasiado empinado y ni siquiera tenemos fuerza para dar el primer paso.

A veces el camino está lleno de obstáculos.



A veces descubrimos un refugio en medio del camino.  
Un lugar para estar a solas.

Hay muchos tipos de refugios. Podemos encontrarlos o  
inventarlos a nuestra medida.



Refugios para recordar.



Refugios para llorar.



Refugios para distraernos un rato.



Refugios para estar en silencio.



Refugios para escribir, dibujar o contar cómo estamos.

Al volver al camino, podemos sentir que se mueve. Como si  
hiciéramos equilibrio sobre una soga. Da miedo caernos, ¿no?  
Damos pasos inseguros o necesitamos retroceder un poco...



A veces creemos que sí o sí hay que continuar y al mismo  
tiempo que no podemos avanzar más.

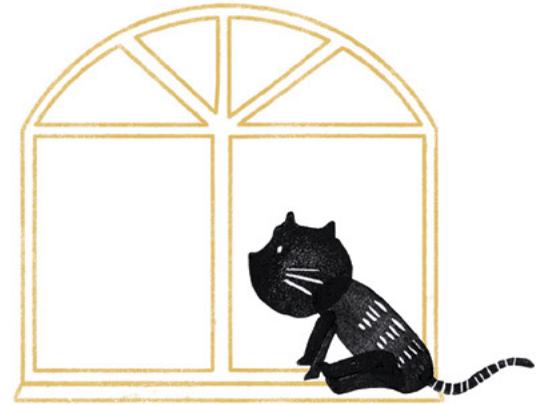
A veces encontramos un atajo maravilloso, en el cual nos sentimos felices.

Y a veces nos da un poco de culpa sentirnos bien.

Qué extraño, ¡todo a la vez!

Sentir tantas cosas juntas y mezcladas también es parte de transitar el duelo.





Por eso, como en todo camino, hay momentos para detenerse y hacer las preguntas que necesitemos antes de continuar. Puede que algunas no tengan respuesta, es cierto. O que responderlas sea demasiado difícil.

Pero las preguntas, como los caminos, siempre nos llevan a algún lugar.

Nada duele tanto como perder a una persona que amamos.  
Y por eso el camino a veces nos enoja.  
Esas cosas pasan.



Pero, de un modo u otro, todo se pasa.

El duelo, como cualquier camino, lleva tiempo.  
Y hay que buscar el modo de transitarlo armando un  
sendero propio.

Con palabras...  
Con recuerdos...  
Con preguntas...  
Con juegos...

Con sentimientos que cambian y se mezclan, como si fuera un  
mapa que se transforma todo el tiempo.



Pero,  
siempre,  
siempre,  
siempre, habrá alguien cerca.

Para darte la mano y acompañar tu camino.



