



Destaca SSO la importancia del acompañamiento profesional en el proceso de duelo

** El Día de Muertos, además de ser una fecha para honrar a quienes han partido, es una oportunidad para resignificar el malestar emocional y transformarlo en un acto de amor y memoria*

Oaxaca de Juárez, Oax. 28 de octubre de 2025.- Servicios de Salud de Oaxaca (SSO), a través del Programa de Salud Mental, destaca la importancia de atender el duelo con acompañamiento psicológico, ya que, aunque es natural, puede afectar significativamente a quien lo atraviesa cuando no se maneja de forma adecuada.

El duelo, se trata de un proceso de adaptación emocional y psicológica ante la pérdida y se recomienda buscar ayuda profesional cuando el sufrimiento se vuelve prolongado o incapacitante con lo cual, no se busca "curar" el dolor, sino guiar a la persona en la tarea de reconstruir su mundo interno tras la pérdida.

Hablar sobre ello, permite liberar emociones, comprender la fragilidad de la existencia y reconocer la profundidad del amor que une a las familias con quienes ya no están.

SSO recomienda trabajar cuatro aspectos fundamentales del proceso: aceptar la realidad de la pérdida, procesar el dolor, adaptarse a un entorno sin la persona fallecida, recolocar emocionalmente a quien partió y continuar viviendo.

En este contexto, el Día de Muertos, además de ser una tradición profundamente arraigada en la cultura mexicana para honrar a quienes han partido, representa una oportunidad para resignificar el malestar emocional y transformarlo en un acto de amor y memoria, reconociendo el valor de quienes partieron y celebrando la continuidad de quienes permanecen.

SSO invita a la población a acudir a las unidades médicas para recibir atención psicológica gratuita, ya que cuidar la salud mental es también una forma de celebrar la vida.

-0-