

## **Grupos de Ayuda en el Duelo Testimonios**

"El taller me ayudó a seguir con mi vida adelante, a ver la muerte como algo natural, a saber que puede uno seguir adelante, a reconocer su sufrimiento. Simplemente me cambió la vida. Hoy sé que puedo ser feliz y seguir adelante".

"Aprendí mucho, porque comprendí que la muerte es natural y hay que aceptarla, y no nada más eso, sino que en mi propia persona estoy venciendo mis miedos, estoy aprendiendo a decir "te amo" a mis seres queridos... y más".

"Ha sido la experiencia más enriquecedora de toda mi vida, me ayudó a tener fortaleza para afrontar mi duelo con todo lo que aprendí dentro del grupo. Puedo continuar con mi vida más tranquilo".

"El taller me enseñó a sobrellevar mi dolor y mi pena; yo pensé que se había acabado mi vida y me di cuenta que no, que la vida sigue. Fue una experiencia maravillosa todo, llegué con una esperanza y me voy muy feliz y contenta, con muchas expectativas y les doy gracias al centro San Camilo y a todos en general. Gracias."

"Me ayudó principalmente a saber que como persona valía. El descubrir que el día a día lo tenía que vivir, aun cuando tenía la pena tan grande de que mi esposo falleció y nunca me imaginé que iba a quedar viuda."

"Realmente me ayudó a poder disfrutar el día a día, estar más consciente en mis actividades al poder hablar o ver la fotografía sin sufrimiento. Maduré la parte del dolor y comprendí que realmente después de la muerte hay vida. Empiezo a vivir de una manera más consciente, más humana, más humilde con más amor".

"Aprendí a expresar mis sentimientos, compartir mi dolor con mis compañeros y facilitadores, escuchar a mis compañeros y darme cuenta que mucha gente más sufre dolores diferentes. Aprendí mucho de cada uno y me duele saber que hay tanto sufrimiento en algún momento de nuestras vidas".

"Me ayudó en mucho, a quitar o darme cuenta de mis miedos, mi ira, mi coraje, mis frustraciones y mi dolor".