

## Duelo Migratorio

El término migración se define como: “el traslado o movimiento de la población desde un lugar de origen a otro de destino con la finalidad de cambiar tu residencia, puede ser permanente, temporal o circular”. Muchas veces ésta es una decisión personal, deliberada y consciente, pero que no la hace menos dolorosa.

Al dejar el lugar donde vivimos, no sólo quedan atrás familia, amigos, lugares conocidos, recuerdos y sueños, sino que también debemos enfrentar la incertidumbre de lo desconocido, por más información que hayamos recopilado, lo incierto nos espera. Es así que empezamos a sentir los efectos que la pérdida y todo lo que dejamos.

El duelo es por regla general la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción como la patria o lugar particular de pertenencia. Si no reconocemos nuestro dolor, no lo expresamos y elaboramos hay posibilidades que el mismo adquiera características disfuncionales.

Al enfrentar una situación de pérdida lo importante es la expresión de nuestros sentimientos, reformular nuestras metas si es necesario, pero nunca dejar de lado nuestros proyectos, sueños e ilusiones.