

---



# Grief Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Rate your grief intensity and sleep quality honestly — even a 10 is safe here
  - Tick "Reached out for support" if you connected with anyone today
  - Write openly about your feelings in the main section — no editing, no rules
  - Share a specific memory of the person or thing you lost
  - Write a short letter to your loved one — it does not need to be long
  - Describe any grief wave that hit today: trigger, body sensation, duration
  - End with one self-care action and one thing you are grateful for



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:



**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Intensidad del duelo:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoyo al que Recurrí:

**Cómo me siento** *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

---

---

---

**Recuerdo positivo** *(comparte un recuerdo positivo especifico de lo que has perdido)*

---

---

---

**Carta al ser querido** *(escribele directamente a la persona que perdiste: lo que quedo sin decir, un recuer...)*

---

---

---

**Oleada de duelo** *(describe la ola de duelo que mas te golpeo hoy: que la desencadeno, como se sintio en...)*

---

---

---

**Autocuidado hoy** *(que hiciste para cuidarte?)*

---

---

---