

Después del adiós: 5 claves para enfrentar el duelo y dejar el legado en orden

Ciudad de México, 2 de octubre de 2025.- **El Día de Muertos** es un momento profundamente simbólico en la cultura mexicana. Las veladoras encendidas, las flores de cempasúchil y las ofrendas cuidadosamente colocadas no solo honran a quienes ya no están, sino que también abren un espacio íntimo para la reflexión sobre el valor de la vida, la pérdida y lo que dejamos en manos de los demás cuando nos despedimos.

Este año, **Mi Legado invita a mirar esta fecha desde una nueva perspectiva: la del "después del adiós"**. ¿Qué pasa cuando alguien muere y nada está en orden? ¿Cómo se vive el duelo cuando, además de la tristeza, hay confusión, trámites, decisiones difíciles y caos familiar? En momentos de dolor, la falta de previsión y organización puede aumentar el sufrimiento. Por eso, hablar del legado es un acto humano. Es cuidar desde hoy a quienes más amamos.

Eventos como el **Día Mundial del Alzheimer** (celebrada cada año el 21 de septiembre), nos recuerda con fuerza lo vulnerable que puede ser la memoria. En México, [más de 900 mil personas viven con algún tipo de demencia, y más del 70% padece Alzheimer](#). Muchas veces, estas enfermedades progresan en silencio, hasta que llega un punto en que las decisiones importantes ya no pueden tomarse con claridad. Y cuando eso ocurre, el peso recae sobre las familias. Lo que hoy puedes dejar por escrito puede ser lo que mañana le dé tranquilidad a quienes más amas.

El duelo es un proceso único y personal. No todos lo viven igual, ni hay un calendario emocional universal. Pero lo que sí se repite en casi todos los casos es la aparición de asuntos prácticos que deben resolverse en medio del dolor. En México, [el 94% de las personas no cuenta con testamento](#), y solo [el 4% tiene previsión funeraria](#). Es decir, la mayoría de las familias mexicanas enfrenta estos momentos sin preparación ni respaldo.

Pensar en la muerte no evita que llegue, pero hablar de ella sí puede aliviar lo que ocurre después. Por eso, compartimos **5 claves esenciales para enfrentar el duelo y dejar el legado en orden**, que no sustituyen el proceso emocional, pero sí reducen el caos cuando más duele:



1. Reconocer que el duelo es único y válido

Algunas personas lloran, otras callan. Algunas necesitan compañía; otras, silencio. Todas las formas son válidas. Lo que no se vale es tener que lidiar con trámites engorrosos cuando lo único que quisiéramos es despedirnos con dignidad.

2. Hablar de tus deseos antes de que sea necesario

Desde el tipo de despedida que deseas hasta lo que te gustaría que coloquen en tu altar. Conversarlo o dejarlo por escrito es una forma de seguir comunicándonos incluso después de partir. Es prevención emocional y práctica.

3. Organizar tus documentos esenciales en vida

Actas, escrituras, seguros, voluntades médicas, testamentos... Todo eso puede ser centralizado y compartido de forma segura con herramientas como [Mi Legado](#), pensadas para aliviar la carga que enfrentan las familias en momentos críticos.

4. Dejar claras tus voluntades legales

El testamento y la carta de voluntad anticipada no son para personas mayores: son para personas conscientes. Hoy puedes decidir quién recibe qué, cómo quieres que te despidan y qué ocurrirá si tu memoria se apaga antes que tú.

5. Construir un legado emocional, no solo patrimonial

Fotos, recetas, mensajes, cartas. ¿Qué pasaría si mañana ya no estás y tus recuerdos desaparecen con el tiempo? En tiempos donde la memoria se vuelve frágil, dejar huellas emocionales tangibles es un acto de profunda humanidad.

"Después del adiós, las familias enfrentan no solo la tristeza, sino una montaña de decisiones que pueden evitarse si todo está en orden. En Mi Legado creemos que organizar tus documentos, voluntades y deseos es un acto de amor anticipado", comenta **Mayra González Moreno**, fundadora de Mi Legado.

Este Día de Muertos es la oportunidad perfecta para comenzar. No se trata de pensar en la muerte con miedo, sino de vivir con conciencia. Y esa conciencia también se expresa en cómo queremos ser recordados, en qué tipo de legado deseamos dejar, y en cómo podemos preparar a nuestras familias para transitar el duelo con más serenidad.

Honrar la vida también es prepararse para la muerte. Y hacerlo con cariño, con orden y con anticipación, es quizás una de las formas más hermosas de decir: "te quise tanto, que hasta mi despedida la dejé lista para ti".



Acerca de Mi Legado

Fundada en 2020 por Doña Mayra González Moreno, Mi Legado permite centralizar la información vital de las personas en una plataforma segura, práctica y accesible. A través de soluciones digitales y físicas, promueve una planificación familiar sin complicaciones, fomentando la organización, la paz emocional y el legado con propósito.

Para más información, visita: <https://milegadoenorden.com.mx>

Síguenos:

Facebook: <https://www.facebook.com/milegadomx>

Instagram: <https://www.instagram.com/milegadomx>

Contactos another:

Gabriela Tecalco | PR Expert
gabriela.tecalco@another.co

Elsa Villalba | Client Service Manager
elsa.villalba@another.co