



Children's
Bereavement +
Center



Lift From Loss

Apoyo en el duelo

Cuando una persona que usted aprecia está atravesando el duelo por la pérdida de un ser querido, puede resultar difícil saber cómo consolarlo de la mejor manera. Es habitual que una persona en duelo experimente emociones intensas y, en ocasiones, conflictivas, como tristeza, ira, culpa, aislamiento, alivio y vergüenza, por ejemplo. Es posible que usted tenga miedo de decir algo incorrecto, entrometerse en su espacio personal o hacerle sentir aún peor después de su pérdida. Contar con un sólido sistema de apoyo y lazos dentro de la comunidad es fundamental para ayudar a las personas a encontrar esperanza después de sufrir una pérdida. Si bien no puede y no debe interrumpir su experiencia de duelo, puede estar presente para esa persona y ofrecerle apoyo a lo largo de este difícil momento. Al aprender a brindar apoyo, está creando un entorno seguro que puede ayudar a su familia y amigos a saber que no están solos durante el proceso de duelo. Estos son algunos consejos sobre cómo puede ayudar a sus seres queridos después de una pérdida:

No tenga miedo de ofrecer ayuda. Es muy importante no permitir que sus propios miedos a decir o hacer algo mal le impidan ofrecer ayuda. Dígale a su familia y a sus seres queridos que está pensando en ellos. Incluso los pequeños gestos pueden ser un gran consuelo para una persona que está atravesando un duelo. Por ejemplo, puede enviar una tarjeta, una comida preparada, flores, expresar su interés o ponerse a su disposición para escuchar y dar apoyo. Recuerde que es posible que su familia y sus seres queridos lo necesiten incluso más luego de las primeras semanas o meses de su pérdida, cuando otros quizás dejen de llamar. Ofrezca apoyo constante y contáctelos de vez en cuando durante el año luego de la pérdida y posteriormente, ya que a muchas personas que atraviesan un duelo les resulta difícil tomar la iniciativa para buscar ayuda.

Muestre empatía con sus palabras. No obligue a la persona que está atravesando el duelo a abrirse ni utilice un lenguaje que pueda percibirse como insensible o que minimiza su duelo. Por ejemplo, trate de evitar frases como “¿Cómo estás?” ya que este sería el mismo saludo que le daría a cualquier persona y no reconoce el sufrimiento de la persona que atraviesa un duelo. En cambio, puede intentar con “¿Cómo te sientes hoy?” o “¿Tienes ganas de hablar?”. Tampoco use frases como “Él está en un mejor lugar ahora”. o “Es hora de seguir adelante con tu vida”, ya que puede resultar hiriente.

Escuche más, dé menos consejos. A veces, el mejor apoyo que puede ofrecer a una persona en duelo es el acto de escuchar. A menudo, las personas atraviesan el proceso del duelo contando sus historias una y otra vez. Asegúreles que está bien hablar sobre sus sentimientos, y que usted está allí para escucharlas y tranquilizarlas. Evite aconsejar a la persona en duelo qué debe o no hacer, a menos que se le haya pedido que lo haga. En lugar de eso, hágale saber a la persona que usted entiende su pérdida diciendo: “Este debe ser un momento difícil para ti”. o “No puedo imaginar lo doloroso que esto debe ser para ti y tu familia”. Es la comprensión, no el consejo, lo más reconfortante.



childbereavement.org

888.988.5438 – support@childbereavement.org

CONTACT TO REGISTER

No critique. Sea respetuoso y no critique el proceso de duelo particular de sus seres queridos. El duelo no se desarrolla en etapas ordenadas y predecibles. En cambio, puede ser un proceso cambiante con altos, bajos y contratiempos impredecibles. Es posible que desee que su ser querido avance, pero usted no puede ni debe acelerar su proceso. Cada persona atraviesa su duelo de manera diferente por cada pérdida en particular, y su capacidad para aceptar el proceso de duelo de su ser querido y permitirle sanar a su propio ritmo hará que se sienta más apoyado.

Brinde ayuda práctica. Al preguntarle a una persona en duelo si usted puede “ayudarle en algo” podría generarle ansiedad, ya que posiblemente se sienta demasiado abrumada o esté reacia a pedir ayuda. A menudo es útil ofrecer ayuda específica y práctica, como llevarle comida, brindarle información sobre los arreglos funerarios, contestar el teléfono o ayudarle con la lavandería y las compras. Podría decir: “Voy al almacén esta tarde. ¿Qué necesitas que te compre?” o “Preparé pasta para la cena. ¿Cuándo puedo pasar y llevarte un poco?” Trate de ser constante con sus ofrecimientos de ayuda, para que la persona en duelo no tenga que hacer el esfuerzo adicional de pedirle reiteradamente.

Respete las costumbres. Las creencias, los rituales y las costumbres en relación con el duelo varían enormemente según la cultura. Por ejemplo, en algunas culturas, las personas creen que el espíritu de alguien que ha muerto influye directamente en los familiares vivos. Es posible que encuentren consuelo en la creencia de que su ser querido los está cuidando. Cuando ofrezca apoyo a una persona en duelo, respete la forma en que se expresa el duelo en su cultura; por ejemplo, qué rituales se realizan después de la muerte y cómo se honra al fallecido en su cultura. Brindar apoyo a un ser querido respetando su cultura puede generar una sensación de normalidad y un sentimiento de comunidad que puede ayudar a disminuir la sensación de caos y confusión generada por la pérdida.

Si usted, o alguien que conoce, ha sufrido la muerte de un ser querido, el Children’s Bereavement Center ofrece grupos de apoyo para el duelo para niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias en la región del sur de Florida y en todo el país prácticamente. Para inscribirse, llame al 888-988-5438 o escriba a support@childbereavement.org, o busque más información en www.childbereavement.org.

