OUR HOUSE
GRIEF SUPPORT CENTER

Sugerencias para Apoyar a Alguien Que está en Duelo

QUÉ DECIR

EN VEZ DE DECIR...

"Lo lamento."
Esto puede percibirse como indiferente o inapropiado para la persona en duelo. Ellos podrían responder con algo así: "¿De qué te lamentas?"

"Sé cómo te sientes" o "Sé exactamente por lo que estás pasando; mi perro murió."
Al decir esto, puedes provocar que la persona en duelo sienta que estás quitándole importancia a su pena. Cuando acaba de morir un ser querido, las personas en duelo no quieren escuchar la experiencia de alguien más.

"¿Te ves mucho mejor...te sientes mejor?"
A las personas en duelo no les gusta escuchar que les digan que necesitan estar mejor.

No es la forma correcta de llevar el duelo. Deberías hacerlo así..."
Recuerden que no hay manera "correcta" de llorar por alguien. Cada duelo, como cada persona, es único.

INTENTA DECIR...

Mis condolencias" o "Siento mucho saber de la muerte de _____"
Al decir esto, mencionas la experiencia por la cual acaba de vivir la persona y le das la oportunidad de hablar sobre el ser querido que murió o de hablar sobre cómo ellos se sienten.

"Apenas puedo imaginar por lo que estás pasando y de cómo te estás sintiendo."
Esta afirmación demuestra que realmente estás enfocado en ellos y que el proceso es único a los demás. Pregúntales qué o cómo se sienten. No asumas que tú sabes qué es lo que están sintiendo o pensando.

"No sé que decir, pero aquí estoy. Podemos platicar si lo deseas o simplemente puedo hacerte compañía."
Aunque algunas veces es incómodo estar con alguien en silencio, es mejor estar en silencio a decir algo inoportuno.

"¿Hay ciertas horas del día que son más difíciles o más fáciles para ti? ¿Cuáles son algunas de las cosas que te brindan consuelo?"
Hay una gran variedad de reacciones emocionales, físicas, espirituales y de comportamiento durante el duelo. Lo que es apropiado para una persona posiblemente no sea lo apropiado para alguien más.

QUÉ HACER

EN VEZ DE HACER ESTO...

No esperes a que la persona en duelo te llame para pedirte lo que necesita.
Cuando alguien está en duelo, es muy difícil para ellos reconocer que quieren o que necesitan ayuda y es mucho más difícil pedirla.

No te molestes cuando el doliente esta olvidadizo o no te pone atención.
Es normal para alguien que está pasando por un duelo olvidar las cosas fácilmente, incluso si esto no es común en su manera de ser.

No quieras agobiar a la persona en duelo con tus nuevas ideas.
En algunas ocasiones la persona a quien estás tratando de ayudar desea estar solo. Podría aislarse si siente demasiada estimulación.

No evites hablar de la persona que murió por temor a que lastimes los sentimientos de la persona en duelo.
El no mencionar a la persona que murió es prácticamente hacer que la persona doliente se sienta todavía más solo en su dolor. Ellos se preguntan, "¿Soy el único que recuerda a la persona que murió?"

INTENTA ESTO...

Toma la iniciativa y haz algo por ellos.
Ofrece visitarlos, llévales algo de comer o invítalos a salir a comer. ¡Si ves que algo se necesita hacer, pide permiso y hazlo!

Ayuda a la persona en duelo a recordar citas importantes, proyectos y eventos.
El duelo puede ser un proceso que absorbe todo el tiempo disponible. Es necesario tener compasión y paciencia. Una llamada amigable por teléfono u ofrecerse a acompañarlos a una cita puede ser muy bienvenido.

Es importante estar atento, respetar los sentimientos y deseos de la persona en duelo.
Saber escuchar regularmente quiere decir reservarse sus opiniones y apoyarlos donde quiera que estén en su proceso del duelo.

Menciona su nombre, comparte recuerdos y deseos.
No importa si la persona murió hace mucho tiempo, toma el riesgo y menciona a la persona. Si sabes que se acerca un evento importante de ciclo de vida, sé consciente de que esto podrá provocar una fuerte reacción de duelo. Tus recuerdos podrán traer un gran consuelo para la persona en duelo.

© 2017 OUR HOUSE Grief Support Center