



## **Las Redes Sociales y el Duelo: ¿Publicar o no Publicar?**

El uso del internet ha tenido un verdadero impacto en la forma en que nos comunicamos, siendo las redes sociales lo que más predomina. Facebook, Twitter, WhatsApp y otros tipos de redes sociales se han convertido en medios para compartir noticias acerca de la muerte de un ser querido, ofrecer condolencias y recordar al fallecido.

Ya sea que usted esté en duelo o esté apoyando a una persona que recién ha experimentado una muerte de un ser querido; quizás quiera considerar lo que vaya a publicar y lo que vaya a decir, ya que sus palabras harán que se entere una audiencia significativamente mayor.

### ***Si usted está en duelo ...***

#### ***¿Se le ha notificado a la familia inmediata y a los amigos?***

Mientras que las redes sociales pueden ayudar a evitar hacer muchas llamadas, puede perturbar a las personas más cercanas al fallecido, enterarse acerca de su muerte por medio del internet.

#### ***¿Qué detalles está usted cómodo compartiendo?***

Compartiendo la noticia de una muerte puede abrir la puerta a muchas preguntas de su comunidad en línea, que quizás usted esté o no esté listo para contestar. La gente experimenta diferentes niveles de comodidad al compartir los detalles de una muerte; quizás quiera considerar qué desea compartir y publicar.

#### ***Creando una Página Conmemorativa.***

Una página conmemorativa puede ser una manera alivante y una manera para sentirse conectado a su ser querido y a su comunidad de apoyo. También puede ser abrumador en lo que trata de darle sentido a la realidad de la muerte y a empezar a procesar su duelo. En lo que planea su página conmemorativa, quizás quiera considerar si la página es pública. ¿La limitará a los amigos y familia o la dejará abierta a la comunidad en línea?

### ***Si está apoyando a alguien que está en duelo...***

#### ***¿Cómo ofrece usted sus condolencias?***

Usted querrá tener mucho cuidado en su elección de palabras antes de publicar condolencias, ya que está abriendo su mensaje personal a la opinión pública y a los comentarios. En lugar de decir demasiado, quizás quiera darle seguimiento a su anuncio con una llamada a la familia y amigos, ofreciéndoles consuelo y un espacio para hablar por si lo necesitan.

#### ***Creando una Página Conmemorativa.***

Antes de crear una página conmemorativa, quizás quiera ver si la familia y amigos cercanos están cómodos con ello. Mientras que se puede sentir proactivo y como una manera de ofrecer apoyo, podría también experimentarse como intrusivo y abrumador para las personas más cercanas al fallecido.

#### ***Contactar.***

Mientras pasa el tiempo, quizás quiera contactar a su amigo(a) de una manera más activa, en lugar de “contactarlo” electrónicamente. Muchas personas en duelo hablan acerca de sentir un enorme apoyo en los primeros días y semanas después de una muerte. Sin embargo, justo cuando el choque inicial y entumecimiento empiezan a desaparecer, la mayor parte de ese apoyo inicial desaparece. Puede ser menos probable que una persona en duelo contacte a otras personas, ya que se siente presionado de “estar bien”, y teme ser una carga para las personas cercanas a él o ella.

#### ***Antes de publicarlo ...***

Le recomendamos que esté consciente de su lenguaje y de sus opciones de palabras para que su mensaje transmita sus sentimientos intencionados.

