



## **Maneras de Apoyar a una Persona en Duelo**

Alguien cercano a usted ha experimentado la muerte de un ser querido. Usted probablemente se preguntará qué puede hacer. Existen una variedad de actos de bondad sencillos y prácticos que pueden hacer una gran diferencia para la persona en duelo.

### **En los primeros días**

Su amigo(a) tiene tanto que hacer a la vez en el que tiene menos capacidad para tomar decisiones y completar tareas. Usted puede mostrar su apoyo y cuánto le importa a través de sus palabras y acciones.

- **Ofrezca condolencias**
  - Utilice frases como: “Siento mucho oír de la muerte de [nombre de la persona]” o “No puedo imaginar por lo que estás pasando, pero estoy aquí para escucharte”.
  - Muestre empatía y compasión (en lugar de lástima) a través de su contacto visual y lenguaje corporal.
  - Pida permiso para darle un abrazo si es apropiado.
  - Permita el silencio; muchos sentimientos se pueden comunicar sin conversación.
- Vaya al funeral o al servicio conmemorativo, u ofrezca estar en la casa para ayudar a coordinar la recepción o usted sea la persona que organiza la recepción que se llevará a cabo después.
- **Prepare una comida y llévesela**
  - Antes de cocinar, asegúrese de preguntar si hay restricciones dietéticas o preferencias. Deje que su amigo(a) decida si quiere que usted vaya a visitarlo o si prefiere que usted deje la comida en la entrada.
  - Incluya una nota en cada paquete con instrucciones para calentar y servir.
  - Agregue un ramo de flores para alegrar su espíritu.
- **Ofrezca ayudar con quehaceres o encargos cotidianos**
  - Cuando vaya al supermercado, pregunte si estaría bien que usted compre fruta, pan, huevos u otras cosas que pudiera necesitar. Agregue algo extra como un rollo de estampillas postales o una revista.
  - Lleve a la casa una bolsa con artículos de limpieza y ofrezca lavar los platos o ayudar en el jardín.
  - Ofrezca que su persona de mantenimiento venga para hacer algunas reparaciones en su casa.
  - Lleve a sus niños a una actividad después de la escuela o para una caminata o al parque.

[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)

West LA | Woodland Hills | Koreatown  
(888) 417-1444

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center



## **Conforme pasa el tiempo**

Las personas en duelo muchas veces se quedan solas con su duelo demasiado pronto ya sea porque las personas con buenas intenciones no saben qué decir o qué hacer o porque la misma persona en duelo se preocupa de ser una carga para sus amigos al hablar demasiado acerca de su duelo.

Las personas en duelo sienten una presión muy fuerte de decir que están bien, aunque no lo estén. Probablemente necesitarán más su apoyo conforme pasa el tiempo y los demás hayan regresado a sus propias vidas. Y aunque necesiten su ayuda, probablemente se sentirán inseguros de pedirla. Usted puede seguir mostrándole que le importa con acciones y detalles considerados.

- **Siga en contacto por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico, etc.**
  - Las personas en duelo no tienen presente en su mente hablarle a alguien para pedir un favor; contáctelos de una manera regular para hacerles saber que le importa.
  - Incluso hasta un mensaje corto como “estoy pensando en ti” le puede alegrar el día a una persona en duelo y le ayuda a sentirse recordado.
  - Considere poner un recordatorio en su calendario para hablarle en el aniversario mensual de la muerte o en otras fechas importantes.
  
- **Encuentre un tiempo conveniente para la persona para que usted pueda visitarla**
  - Ofrezca ayudar a lavar la ropa en la lavadora o a doblar la ropa mientras visita.
  - Esté disponible para sentarse con la persona en silencio mientras que paga sus cuentas, escribe notas de agradecimiento o lee un libro.
  
- **Inicie una conversación significativa**
  - Use el nombre de la persona que murió e incorpórela en la conversación normal.
  - Recuerde historias acerca de las ocasiones en que estuvo con la persona que murió, o lo que recuerde que su amigo(a) le haya dicho acerca de la persona.
  - Cuénteles una historia cómica que lo haga sonreír.
  - Recuerde que las personas en duelo temen que la persona que murió será olvidada; hágales saber que USTED no se ha olvidado.

Nunca es demasiado tarde para ofrecer condolencias y mostrar que a usted le importa. Usted se sorprenderá de lo mucho que significa su apoyo para su amigo(a) y para usted.

[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)

West LA | Woodland Hills | Koreatown  
(888) 417-1444

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center



[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)

West LA | Woodland Hills | Koreatown  
(888) 417-1444

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center