

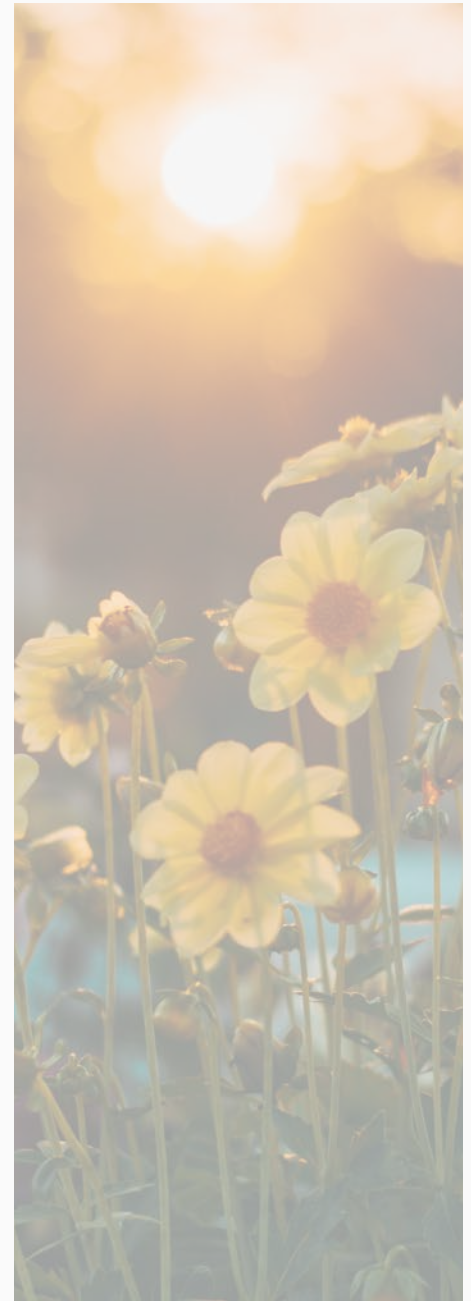
# ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UNA PERSONA EN DUELO?

Autor: Dra. Mailene Román, LifeLink de Puerto Rico

Ya sea por una pérdida de empleo, separación, enfermedades o por la muerte de un ser querido, el duelo es un evento de vida común entre la mayoría de las personas. La muerte de un ser querido es una de las pérdidas más difíciles de sobrellevar. Un familiar, amigo o profesional solidario puede hacer una gran diferencia en la vida de una persona en duelo.

**A continuación, algunas recomendaciones para quien desea acompañar o ayudar a una persona en duelo:**

- Permítale hablar y expresar sus sentimientos. No tiene que decir nada, a veces solo escuchar puede brindar alivio. No intente detener el llanto del doliente, por el contrario, ofrece tu compañía y permítele llorar.
- Déjele saber que usted está disponible para hablar si así lo desea.
- No trate de encontrar las palabras perfectas para sanar el dolor. Ninguna palabra podrá evitar el dolor de la muerte de un ser querido.
- Toda pérdida es importante para quien la vive, no es necesario minimizar o comparar su pérdida con la de otras personas.
- Si es posible, ayuda con algunas responsabilidades del hogar, del trabajo o sobre los arreglos fúnebres.
- Ofrezca ayuda para hacer algo específico. Es muy común que las personas se ofrezcan para ayudar a una persona en duelo, pero ofrecen una ayuda de manera general (“Estaré siempre a la orden; llama para lo que necesites”). Usualmente, el doliente no solicitará la ayuda. Acérquese y ofrezca una ayuda concreta (Ayudar con la comida, con la limpieza del hogar, con el cuidado de los niños, etc.)





- No tema en decir el nombre del fallecido. Muchas personas en duelo agradecen escuchar el nombre de su ser querido.
- Envíe mensajes de aliento en fechas especiales. El cumpleaños de su ser amado, el aniversario de bodas, aniversario de muerte y otras fechas especiales suelen ser fechas difíciles de sobrellevar.
- Evite juzgar. El duelo es un proceso complicado, y es vivido de manera diferente por cada individuo.
- Anime a la persona en duelo practicar el autocuidado. Las prácticas usuales de alimentación, sueño y aseo se vuelven particularmente difíciles durante el duelo.
- Comparta recuerdos bonitos de la persona fallecida, ya sea en cartas o conversaciones.
- Séa honesto. No siempre sabrá qué decirle a una persona en duelo. Es preferible ser genuino y honesto a utilizar palabras rebuscadas y frases trilladas.

*“Todas las teorías y toda la ciencia del mundo no podrán ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro”*  
*- Elizabeth Kübler Ross*

Referencias:

Hablemos de la muerte (2009). Broadbent A. Paidós.

I Wasn't Ready to Say Goodbye (2008). Noel, B. & Blair, P.

Guía psicoeducativa: Manejo de pérdidas y duelo durante la pandemia del COVID-19 (2020). Asociación de Psicología de Puerto Rico.

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>

Todos los Derechos Reservados

LifeLink Foundation, Inc.©