

# Maneras de Apoyar a un Amigo en Pena



Alguien cercano a usted ha experimentado la muerte de un ser querido. Probablemente se esté preguntando qué puede hacer. Hay una variedad de actos simples y prácticos que pueden hacer una gran diferencia para el afligido.

## En los primeros días

Su amigo/a tiene mucho que hacer en un momento en que tienen la menor capacidad para tomar decisiones y realizar tareas. Usted puede mostrar su apoyo y cuánto le importa a través de sus palabras y hechos.

## Presente su pésame

- Utilice frases como: “Siento mucho oír hablar de la muerte del [nombre de la persona]” o “No puedo imaginar lo que estás pasando, pero estoy aquí para escuchar”
- Mostrar empatía y compasión (en lugar de compasión) a través de su contacto visual y lenguaje corporal
- Pedir permiso y dar un abrazo si es apropiado
- Permita el silencio; Mucho sentimiento puede ser transmitido sin conversación

**Asista al funeral o servicio conmemorativo, o ofrezca estar en la casa para ayudar a coordinar o participar en la recepción después.**

## Prepare una cena y lleve al hogar de su amigo/a

- Antes de cocinar, asegúrese de preguntar si hay restricciones o preferencias dietéticas
- Déle a su amigo la opción de si desea que venga para una visita o que te deje la comida en la puerta

## Ofrezca su ayuda con las tareas diarias, o mandados

- Cuando vaya al mercado, pregúntele si podría recoger fruta, pan, huevos u otros artículos que frecuentemente se necesitan: agregue un rollo de estampillas postales o una revista como algo extra
- Lleve una bolsa de artículos de limpieza a la casa ... y ofrezca lavar los platos o ayudar en el jardín
- Ofrezca a algún conocido que pueda hacer reparaciones en el hogar
- Lleve a sus hijos a una actividad después de la escuela o para dar un paseo o al parque

## Conforme pase el tiempo

Aquellos que están afligidos a menudo se sienten solos, ya sea porque las personas bien intencionadas simplemente no saben qué decir o hacer, o porque el propio afligido se preocupa de que está molestando o cansando a sus amigos hablando demasiado sobre su pena.

Personas afligidas por el duelo suelen sentir presión de decir que están bien, incluso cuando no lo están. Probablemente con el tiempo necesitarán su apoyo cuando otros hayan regresado a sus propias vidas. Y aunque necesitan su ayuda, probablemente se sienten vacilantes en preguntar. Usted puede continuar demostrando su cariño al hacer actos que apoyen al afligido.

## **Manténgase en contacto por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico, etc.**

- Personas afligidas no tienen la presencia de la mente para tender la mano y llamar para pedir un favor; es importante llamarles y dejarles saber que usted está ahí para ellos
- Incluso un mensaje corto “Estoy pensando en ti” puede alegrar el día de un afligido y ayudarlos a sentirse recordados
- Considere poner un recordatorio en su calendario para llamarlos en el aniversario mensual de la muerte o cualquier otra fecha importante

## **Encuentre un horario conveniente para hacerle una visita**

- Ofrezca lavar una tanda de ropa o doble la ropa mientras visita
- Hágase disponible para sentarse con ellos en silencio mientras pagan sus cuentas, escribir notas de agradecimiento, o leer un libro

## **Trate de tener conversaciones con sentido**

- Utilice el nombre de la persona que murió e incorpórelas a una conversación normal
- Hable de recuerdos que pasaron junto con la persona que murió, o lo que recuerda usted de su amigo/a hablando de la persona
- Cuente una historia humorística que lo/a haga sonreír
- Recuerde que los afligidos a menudo temen que la persona que murió será olvidada; Hágales saber que usted no le ha olvidado

© OUR HOUSE Grief Support Center - [www.ourhouse-grief.org](http://www.ourhouse-grief.org)

## **Cómo hablar con las personas en duelo**

Usted quiere apoyar, pero es difícil encontrar las palabras correctas cuando un buen amigo/a está en luto. Esto puede llevar a no decir nada, lo que a su vez es más doloroso para el afligido.

Concéntrese en mostrar amor y no sabiduría cuando hable con el/ella

Diga “No puedo imaginar cómo te sientes. Estoy aquí para escuchar” en lugar de “Sé cómo te sientes”

Diga “Está bien sentir lo que estás sintiendo” en lugar de “No querían que estuvieras triste”

Diga “estoy aquí para escuchar durante el tiempo que necesites” en lugar de “Necesitas mejorar pronto”

Diga “¿Cuál es el nombre de tu ser querido?” en lugar de “¿Cuál era el nombre de tu ser querido?”

Diga “Por favor, comparte tus sentimientos y recuerdos” en lugar de “Trata de dejar de pensar en el/ella”

Diga “sé cuánto lo/a extrañas” en lugar de “Está en un lugar mejor”

Diga “Sé que lo/a extrañarás para siempre” en lugar de “Con el tiempo podrás superarlo”

Diga “Tu sabes que es lo que necesitas en estos momentos” en lugar de “Necesitas ...; Debieras...; Tienes que ...”

Diga “No sé qué decir” en lugar de NO DECIR NADA

