



¿Qué puedo hacer por ti?

Para apoyar a un amigo que está de duelo

HIGHMARK.
CARING PLACE
[Centro Humanitario de Highmark]



Un centro para niños, adolescentes y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5
[Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark

“Ni me puedo imaginar por lo que están pasando”...

Ser amigo de alguien que perdió a un ser querido es difícil.

A no ser que usted también haya perdido a una persona allegada, es difícil imaginarse por lo que su amigo está pasando.

¿Cómo puedo ayudarlo?

Muchas veces, los amigos quieren ayudar pero no están seguros de lo que deben hacer, ni lo que deben decir. Terminan sintiéndose impotentes y hasta evitan hablar con el amigo porque se sienten incómodos, sin saber qué hacer.



¿Cómo se siente la persona que está de duelo?

Si uno de sus amigos sufrió la pérdida de un ser querido, será conveniente que sepa lo siguiente en cuanto a la situación por la que su amigo está pasando:

- **Un remolino de emociones**—Cuando muere un ser querido, por lo general se sienten muchos sentimientos diferentes—tristeza, enojo, alivio, confusión, y muchos otros...Puede que su amigo se sienta triste un día y otro día se sienta enojado o con miedo y luego solo y luego culpable, un sentimiento atrás de otro en un mismo día, y hasta puede sentirse triste y aliviado a la vez.
- **Desean recordar**—Hablar sobre la persona fallecida puede ser un consuelo—incluso aunque su amigo lllore al hacerlo.
- **Sin energía**—Cuando una persona está de luto, por lo general tiene menos energía de lo normal.
- **Necesitan su apoyo**—Es importante que usted vaya al funeral, aunque usted no sepa qué decir—su presencia puede significar muchísimo.
- **Son sentimientos que duran**—Los sentimientos asociados con el duelo que su amigo siente vienen y van—por lo general duran más de lo esperado.
- **Varias capas de complejidad**—Aparte de extrañar a la persona fallecida, su amigo está rodeado de otras personas a quien quiere y que también están de duelo—lo cual se suma a su confusión y tristeza.



“¿Qué debo decir?”

A menudo los adultos en duelo (y los niños también) nos dicen que después de perder a un ser querido, sus amigos los esquivan o los tratan de manera diferente.

Los amigos de personas en duelo nos comentan que después de la muerte, no saben cómo tratar a su amigo porque no quieren empeorar la situación o hacerlos llorar. En lugar de arriesgarse a decir o hacer algo incorrecto, no hacen ni dicen nada.

Pero recuerde que lo que usted diga o haga no es tan importante como lo es que su amigo pueda contar con usted. Es difícil—pero puede representar muchísimo en cómo ellos se sienten.

Como es difícil saber qué decir, preparamos una lista de alguna de las cosas que puede decir para ayudar, así como algunas de las cosas que es mejor no mencionar.

“Un verdadero amigo es aquel que entra cuando todos los demás se van”.

— Walter Winchell



Puede decir:

- “Siento mucho la muerte de tu esposo/esposa/hijo/hija”.
- “Si quieres hablar de lo que pasó, aquí estoy para escucharte”.
- “Cuéntame de _____” (la persona fallecida— use el nombre).
- “Ni me puedo imaginar lo difícil que esto debe ser para ti”.
- “Ni sé qué decir, pero quiero que sepas que estoy aquí si necesitas un amigo”.

Evite decir:

- “Yo sé cómo te sientes”. (Como no todos sentimos lo mismo con una pérdida, es difícil saber en realidad lo que cada persona siente.)
- “Lo siento”. (Nosotros no hemos hecho nada malo, por lo tanto no hay por qué disculparse.)
- “No debieras sentirte así”. (No hay sentimientos correctos ni incorrectos.)
- Los clichés como por ejemplo: “El tiempo cura todas las heridas”.—“Ya está en mejor lugar”.—“Ya te recuperarás”. (Estos tipos de clichés suenan indiferentes a la persona que está de duelo, como si sus verdaderos sentimientos carecieran de valor.)
- “Trata de no pensar en eso”. (Su amigo no puede evitar pensar en su ser querido. No quiere olvidar a esa persona.)
- “Mantente positivo”. (Cuando lo peor que te puede pasar te pasa, es difícil mantenerse positivo.)
- “Ya tienes que sobreponerte”. (Nunca se podrá sobreponer a este vacío en su vida. Con suerte, logrará aprender a vivir con la pena, pero de ahora en adelante formará parte de su vida.)

“¿Cómo responder a sus preguntas?”

La muerte de un ser querido es una de los momentos más devastadores en la vida.

Su amigo se sentirá destrozado. Habrá momentos en que su tristeza será bastante intensa. La ausencia de su ser querido—este nuevo vacío que sienten—afectará muchas áreas de su vida. Se puede sentir como que el mundo entero se le viró al revés.

Su amigo tendrá muchos pensamientos confusos, y preguntas como:

- **¿Por qué me pasó esto?**
- **¿Fue culpa mía?**
- **¿Pude haber hecho algo para evitar que se muriera?**
- **¿Cómo voy a poder vivir sin mi ser querido?**

Si su amigo hace alguna de estas preguntas, no se sienta como que usted tiene que responderlas. Estas preguntas son normales, pero no tienen una respuesta en específico.

Cuando vemos a alguien que queremos triste o enojado por lo que le pasó, porque queremos a esa persona, es natural que queramos tratar de hacerle sentir mejor. Lo que las familias que visitan nuestro centro nos han enseñado es que en realidad no se puede hacer nada para “curar” la manera en que se sienten.

Lo que en realidad necesitan de sus amigos es alguien que les escuche y les entienda si se sienten deprimidos o tristes.

Lo más importante que debe tener en cuenta es que ellos no esperan que usted responda a sus preguntas o ni siquiera que los entienda—lo que sí esperan es que usted se preocupe por ellos.

“¿Qué debo hacer?”

Además de no saber qué decirle a un amigo que está de luto, también es difícil saber qué hacer para ayudarle.

Recuerde, usted no puede hacer nada para que su amigo se sienta “mejor”, pero usted puede hacer cosas que pueden ayudarle en su duelo. Y lo más importante es apoyarlo.

Apóyelo

Apóyelo escuchándolo si quiere hablar sobre la persona fallecida.

Apóyelo sentándose con él aunque no tenga deseos de hablar.

Apóyelo ofreciéndole un abrazo si lo necesita.

Apóyelo—con una visita, una llamada, un correo electrónico, un mensaje de texto o una tarjeta, invítelo a ir algún lugar.

Apóyelo acompañándolo y siendo como usted siempre es.

Apóyelo

“Muy a menudo subestimamos el poder de una caricia, una sonrisa, una palabra dulce, un oído atento, un halago sincero, o un sencillo gesto de preocupación, todo lo cual puede cambiar una vida”

—Leo Buscaglia

Sobre el Centro Humanitario de Highmark

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

Pittsburgh

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222
(888) 224-4673

Erie

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •
Erie, PA 16507
(866) 212-4673

Central PA

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043
(866) 613-4673

Warrendale

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086
(888) 734-4073

www.highmarkcaringplace.com



Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5,
una iniciativa de la Fundación Highmark,
una fundación privada, exenta de impuestos
que alienta iniciativas y programas para la
mejora de la salud y la calidad de vida de las
comunidades a las que presta sus servicios.*

es un programa de:



El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield. Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.

La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.

© derechos de autor de Caring Foundation 2007 Todos los derechos reservados.