

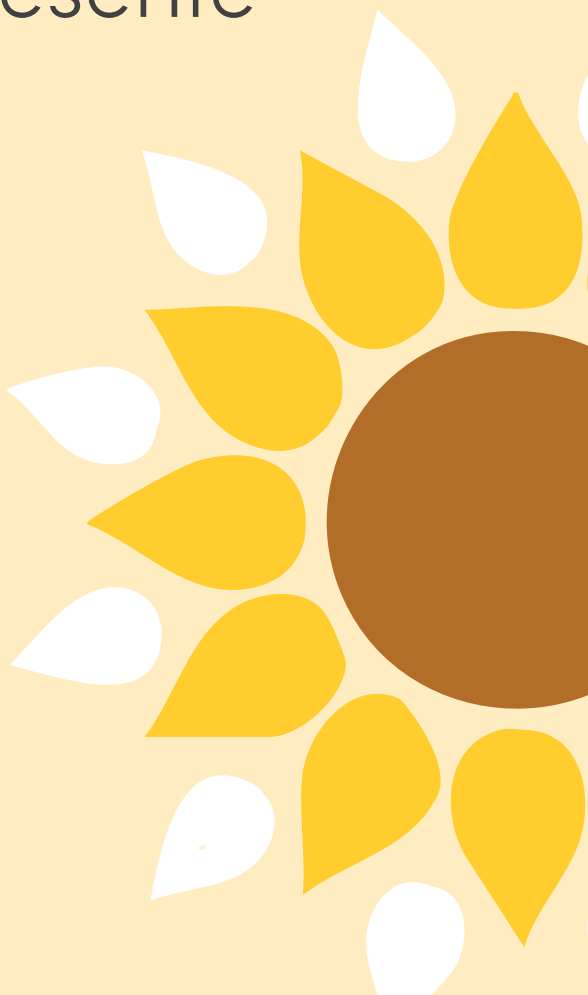
HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Cómo asistir a un amigo que
atraviesa un duelo

La importancia de estar presente



Escuche con atención para conectarse y estar presente

Los amigos cercanos de quienes atraviesan un duelo a menudo se preguntan: «¿Qué puedo hacer para ayudar?». Lo primero que puede hacer, y lo mejor, es simplemente estar presente para ellos.

Estar presente:

Para escuchar. *Si quieren hablar sobre la persona que murió.*

Para sentarse con ellos. *Aunque no tengan ganas de hablar.*

Para ofrecer un abrazo. *Inmediatamente después de la muerte, y constantemente después.*

Estar presente incluye una visita, un correo electrónico para ver cómo está, un mensaje de texto o una tarjeta escrita a mano.

Las personas que atraviesan un duelo a menudo valoran que los amigos hagan planes específicos para conectarse.

Las personas a menudo sienten que es tan poco lo que pueden hacer, que dejan pasar la oportunidad de contactarse. Piensan: «Mi amigo solo quiere que lo dejen tranquilo». Pero, con un poco de información, usted puede saber qué decir y qué hacer.



Apoyo para un amigo que atraviesa un duelo

Cuando un amigo está desconsolado por una pérdida, está abrumado, al principio y con el paso del tiempo. Tenga en cuenta lo siguiente cuando esté con él.

Espere todas las emociones.

Su amigo puede sentirse triste en un momento y enojado en el siguiente. Aliviado y luego confundido. Asegúrele que todas estas emociones son naturales y válidas.

Explore recuerdos. Muchas personas que atraviesan un duelo quieren recordar al ser querido. Hablar de la persona que murió puede ser reconfortante. Aunque provoque llanto.

«Demasiado a menudo subestimamos el poder de un abrazo, una sonrisa, una palabra amable, un oído que escuche, un elogio sincero o el gesto más pequeño de afecto, que tienen el potencial para cambiar una vida».

— Leo Buscaglia, profesor y autor

Acomódese y relájese. Las personas que atraviesan un duelo se sienten exhaustas. Sentarse juntos en silencio puede ser tan útil como una conversación activa.

Esté presente en el tiempo. Su amigo valorará su presencia, ya sea en el funeral o años después.



Evite decir:

«Sé cómo te sientes».

La experiencia de cada persona es única.

«No deberías sentirte así».

Las personas necesitan procesar cada sentimiento a medida que surge.

«Intenta no pensar en ello».

El duelo no es un problema a resolver. Es un proceso.

«Todo va a estar bien».

Pensar en el futuro puede minimizar el dolor actual.

«Ahora está en un lugar mejor».

Esto saca el foco de sus sentimientos.

Intente decir:

«Me entristece saber que tu padre murió».

Esto abre la conversación. Es sincero y directo.

«Si quieres hablar, estoy aquí para escucharte».

Esto ofrece un espacio seguro para hablar cuando estén listas.

«Estoy aquí para ayudar en lo que necesites».

Esto permite que pida ayuda en sus términos.

«Simplemente sentémonos juntos».

El duelo es un proceso de toda la vida. Por lo tanto, no hay apuro para hablar.

«No sé qué decir, pero estoy acá para ti como tu amigo».

A veces ayuda describir exactamente cómo se siente.

Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

Dónde encontrarnos

highmarkcaringplace.com

888-567-1028

contactus@highmark.com



Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

Región de Harrisburg

1800 Center Street
Camp Hill, PA 17011

Región de Erie

510 Cranberry Street
Bldg. 2
Erie, PA 16507

Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale
Village Drive
Warrendale, PA 15086