

El período posterior

Después de varias semanas, se acabarán las visitas, las tarjetas, las comidas y otras atenciones. Las personas que han sufrido una pérdida frecuentemente se sienten solas y tienen miedo. Es posible que experimenten insomnio, fatiga, dolores de cabeza y otros síntomas físicos relacionados con el duelo.



También pueden padecer cambios de estado de ánimo, excitabilidad, olvido y falta de concentración.

Sus familiares y amigos podrían impacientarse y decirles “¿Por qué no te repones? ¿Cuándo piensas volver a la normalidad?”

La mayoría de la gente no se da cuenta que el tiempo más difícil para una persona que ha sufrido una pérdida es entre el cuarto y quinto mes después del fallecimiento. Los días de fiesta y los aniversarios pueden ser especialmente dolorosos. A medida que se acerca un día especial, los recuerdos del pasado aparecen y se intensifican los sentimientos de pérdida.

Tu presencia durante todo el año después de la muerte puede tener un profundo impacto en la vida de una persona que sufre por haber perdido a un ser querido. Estas son algunas maneras de iniciar una conversación en los meses posteriores a un deceso:

- **“¿Quieres hablar?”** Tu disponibilidad para escuchar (aunque se trate de la misma historia una y otra vez) no tiene precio. Escucha con compasión los pensamientos y los miedos que posiblemente él o ella no quiera compartir con los miembros de su familia. No te sorprendas si la persona comienza a cuestionar a Dios, la vida después de la muerte, el bien y el mal y la razón por la que suceden cosas malas. Podrás responder algunas preguntas, otras no tienen respuesta.
- **“Estaba pensando en...”** Hazle saber a la persona que todavía piensas en su ser querido. Utiliza el nombre del difunto cuando compartas tus recuerdos.
- **“¿Quieres que hagamos oración?”** Si la idea de orar con alguien te parece incómoda, no eres el único. La mayoría de los católicos no hemos sido educados para orar con otros. Puedes sugerir decir un Padre Nuestro o un Ave María juntos. Si te sientes cómodo orando de manera espontánea,

pídele al Señor que ayude a esta persona e invítala a pedirle al Señor lo que necesita. También puedes ofrecerte a acompañar a la persona a Misa o a asistir a la adoración del Santísimo Sacramento.

• **“¿Te puedo ayudar en algo?”** Tu ofrecimiento abre la puerta a muchas posibilidades que podrían estar en la mente de la

persona. No hagas sugerencias, solo asegúrale que estás dispuesto a ayudarle de cualquier modo.

La importancia de la confidencialidad

Cuando una persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido comparte sus miedos, fracasos, decepciones y dificultades, lo hacen esperando que tú no le dirás a nadie lo que te ha compartido. Hacerlo sería traicionar su confianza y podría tener consecuencias terribles. Ya no serías percibido como alguien digno de confianza. La gente ya no buscaría tu ayuda ni te compartiría sus problemas.

La sencilla regla para seguir es: no compartas lo que alguien te ha dicho a menos que la persona te haya dado explícitamente su consentimiento para hacerlo. La única excepción es si sospechas que la persona necesita la intervención de alguien más. Por ejemplo, podrías tener la sensación de que alguien necesita ayuda externa si ha bajado mucho de peso, ha dejado de poner atención a su aseo personal, utiliza drogas o alcohol o tiene pensamientos suicidas. Estos podrían ser indicadores de depresión clínica.

El final del duelo

El dolor y la tristeza no siguen un calendario. La gente lleva el duelo con diferentes intensidades y por diferentes períodos de tiempo. Sabrás que la persona está llegando al final de su tiempo de duelo cuando muestre señales de que se está ajustando a su nueva vida.

- Comienza a reír de nuevo
- Expresa gratitud
- Aumenta su energía
- Muestra interés en hacer cosas
- Sus recuerdos se vuelven reconfortantes, en lugar de dolorosos
- Muestran esperanza en el futuro

Para obtener más información

Your Grieving Child por Bill Dodds

From Grief to Grace por Jeannie Ewing

Grieving with the Help of Your Catholic Faith

por Lorene Hanley Duquin

Grieving the Loss of a Loved One: Daily Meditations

por Lorene Hanley Duquin

Praying Our Goodbyes por Joyce Rupp

Grieving Together, A Couple's Journey Through

Miscarriage por Laura y Franco Fanucci

Our Sunday Visitor atrae, catequiza e inspira a millones de católicos por medio de folletos relevantes y fáciles de leer como este. Nuestra amplia gama de temas disponibles incluye:

- Enseñanzas de la Iglesia
- Los sacramentos
- Eventos de actualidad
- Temas de temporada
- Corresponsabilidad
- Enseñanzas papales

Para ver nuestro catálogo y ver algunos ejemplos en línea en formato PDF, visite osv.com/pamphlets.

Para ver los archivos PDF de folletos adicionales o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, visiten www.osvparish.com/pamphlets

Our Sunday Visitor

Dándole Vida a Su Fe Católica

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

Por Lorene Hanley Duquin

Copyright © Our Sunday Visitor, Inc.
Ninguna parte de este folleto puede ser reproducido o impreso de ninguna forma.

Núm. de Inventario **P2354**

Nihil Obstat: Reverendo Michael Heintz, Ph.D.

Censor Librorum

Imprimatur: ✠ Kevin C. Rhoades

Obispo de Fort Wayne-South Bend

El *Nihil Obstat* e *Imprimatur* son declaraciones oficiales de que un libro o folleto no contiene errores doctrinales ni morales. No hay allí implicación alguna de que quienes hayan aprobado el *Nihil Obstat* o el *Imprimatur* coincidan con el contenido, las opiniones o afirmaciones expresadas.



9 781681 924724

Cómo ayudar a alguien después de una pérdida



3/19

Imagen: Shutterstock

“Felices los que lloran, porque recibirán consuelo.” — Mateo 5, 4

Algunas personas saben instintivamente cómo ayudar a alguien que sufre; pero para la mayoría de nosotros, lidiar con el dolor ajeno es algo incómodo. Es posible que no encontremos las palabras adecuadas. Quizá no sepamos qué hacer o cómo responder a las emociones a flor de piel que irradia una persona que sufre. Nuestra tentación más grande podría ser evitar a la persona o ignorar la situación, pero esto es lo peor que podríamos hacer.

Entender el dolor

La palabra “duelo” significa “combate entre dos” y describe el momento en que una persona alberga una lucha interna: una parte de ella que acepta la pérdida frente a otra que no la acepta. Es una reacción humana al doloroso vacío que la muerte ocasiona. El duelo es el proceso por el cual se alcanza la sanación.



Cada persona experimenta el dolor de manera diferente, pero la mayoría se encuentra en una batalla en las siguientes cinco áreas:

- Aceptar la realidad de la muerte
- Sentir el dolor de la pérdida
- Acostumbrarse a la vida sin la persona
- Colocar a la persona fallecida como un recuerdo
- Encontrar un nuevo significado para la vida

Acercarse a la persona que sufre

No existe una fórmula mágica para lidiar con una persona que está sufriendo. La mejor manera para acercarse a alguien dependerá de tu relación con dicha persona y en la etapa del proceso de duelo en el que se encuentre. Si no tienes una relación cercana con la persona que sufre, es posible que seas la primera persona que tiene cerca desde que recibió la noticia de su pérdida.

Si el fallecimiento acaba de ocurrir, hazle saber a la persona que te entristece la noticia. Las expresiones de condolencia (aunque sean de alguien que no es nuestro amigo) nos hacen saber que alguien se preocupa por nosotros. Inmediatamente te darás cuenta si la persona que sufre desea compartir los detalles de lo sucedido.



Escuchar

La mayoría de las personas que se encuentran en las primeras etapas del duelo luchan con el impacto de la noticia y la incredulidad. Repetir la historia de lo que sucedió les permite aceptar la realidad de la muerte. Tú puedes ayudar al escuchar. Alguien que sabe escuchar no interrumpe ni trata de cambiar la manera en la que se siente la persona, simplemente escucha.

Cuando una persona que sufre una pérdida comienza a compartir su historia, es muy posible que se ponga sentimental. Hazle saber que está bien llorar o expresar enojo o frustración.

No le digas:

Yo sé cómo te sientes... Tienes que ser fuerte... Esto va a ser una bendición en tu vida... Dios no nos da más de lo que podemos soportar.

Mejor dile:

No puedo imaginarme lo doloroso que esto es para ti... Está bien si lloras... Si en algún momento quieres hablar, aquí estoy.



Ayudar a los niños en el duelo

Los niños llevan su duelo de diferentes maneras. Algunos se aislarán de los demás, otros comenzarán a portarse mal. Estas son algunas sugerencias para lidiar con niños de todas las edades que han sufrido una pérdida:

- Hazle saber que estás dispuesto a escucharlo
- Responde con honestidad a sus preguntas
- Admite cuando no sepas alguna respuesta
- Asegúrale que la muerte no fue culpa suya
- Permítele llorar o expresar enojo
- Ayúdale a crear un libro de recuerdos
- Ora con él o ella

Ofrecer ayuda

Inmediatamente después de una pérdida, la gente por lo regular queda en un estado de shock. Es posible que no sepan lo que deben hacer. Puedes preguntarles si necesitan ayuda, quizá para lo siguiente:

- Llamar a familiares y amigos para avisarles lo que sucedió
- Comprar alimentos y provisiones
- Preparar comida
- Cuidar a los hijos o las mascotas
- Recoger a familiares en el aeropuerto
- Ayudar con los preparativos del velorio, funeral o entierro
- Elaborar carteles de recuerdos con fotos para el velorio
- Diseñar un programa para la Misa del funeral



El velorio

El velorio ayuda a que la gente pueda presentar sus respetos al difunto y confortar a sus deudos. Puedes compartir tus propios recuerdos y la forma en la que la persona tuvo un impacto en tu vida. Estas historias se suman a los otros recuerdos de la familia y tienen mucho valor.

También puedes participar en las oraciones que se rezan en el velorio o en el rezo del Rosario o de la Coronilla de la Divina Misericordia. Ora por los familiares del difunto.

Si no te es posible asistir al velorio, puedes enviar

una tarjeta de condolencias con una nota sincera u ofrecer una Misa. Esto puede ser un gran consuelo para la familia. Algunas agencias funerarias permiten que se envíen mensajes por internet.

El funeral

Los funerales católicos nos permiten entregar la persona a Dios con la esperanza renovada en la resurrección del cuerpo y en la vida eterna. Una persona que ha sufrido una pérdida valorará tu presencia en el funeral. También puedes ofrecer tu ayuda para recibir a los participantes, distribuir los programas, formar parte de la guardia de honor o ayudar en la liturgia como monaguillo, lector o ministro de la Eucaristía. Algunas parroquias ofrecen una comida después del entierro. También puedes ayudar en la recepción si traes un platillo para compartir, ayudas a acomodar o limpiar o simplemente estás listo por si surge alguna necesidad.



Lo que pueden hacer las parroquias

- Capacitar a voluntarios para que ayuden a planificar un funeral.
- Organizar una guardia de honor y a monaguillos adultos para los funerales.
- Organizar comidas para la familia.
- Llevar a cabo una Misa anual en el mes de noviembre para honrar a todos los que fallecieron durante el año.
- Enviar tarjetas mensuales o llamar una vez al mes durante un año a la familia después del deceso.
- Organizar un grupo de apoyo para personas que han sufrido una pérdida en el que puedan hablar sobre su proceso de duelo y compartir sus experiencias.