

# Respetar el duelo de otros



Cuando un ser querido muere, sus familiares pueden sentirse abrumados por el duelo. Para la mayoría de las personas, experimentar y superar este duelo involucra periodos prolongados de tristeza, ira y sentimientos de desesperación, pero el proceso de vivir esta experiencia es única para cada persona. La manera como cada quien experimenta su duelo depende de muchos factores, como personalidad y la relación que tuvieron con el fallecido.

Dado que tal vez los miembros de la familia reaccionen de maneras diferentes y en periodos de tiempo diferentes, es importante recordar que no hay una manera correcta de vivir el sufrimiento. Una muerte puede sacar lo mejor y peor de una familia, pero lo peor a veces puede ser evitado si los familiares se respetan los unos a los otros en sus trayectos de duelo. A continuación presentamos sugerencias sobre cómo puede mostrarle a sus familiares que respeta sus diferentes procesos y experiencias personales:

- **No se ponga del lado de nadie de manera especial.** Apoye todas las maneras de sufrir igualmente. No favorezca la experiencia o maneras de expresarse de nadie.
- **No tome expresiones de ira personalmente.** La ira es parte del proceso de sufrimiento de algunas personas. Las personas afectadas por un evento pueden sentirse molestas con sus familias, con el fallecido, o con la situación en general. Trate de no tomárselo personal si alguien dirige su ira contra usted; es probable que usted sea el objetivo más fácil en ese momento. Sin embargo, si su hijo está expresando esta rabia en maneras posiblemente hirientes o en una manera que vaya en contra de las reglas de conducta en su familia, puede tomar acciones que muestren que usted respeta su molestia mientras también continúa imponiendo las consecuencias pertinentes por conducta inaceptable. Mantener la estructura y rutina de acuerdo con las reglas de su familia es una parte importante en el proceso de ayudar a su hijo a sentirse seguro después de la muerte de un familiar.
- **No presione a alguien para que “sea fuerte”.** Pedirle a alguien que ponga de lado su dolor para apoyar a un padre o madre, hermano menor, o algún otro miembro de la familia puede hacer que la persona sienta que a usted le importan más los demás que él o ella. Esto puede mandar el mensaje de que esta persona debería esconder su dolor, que puede resultar en que la persona no busque apoyo o ayuda cuando lo necesite.
- **Mantenga una comunicación abierta y honesta.** El ser honesto con alguien, sin importar que difícil sea, puede ser una de las demostraciones de respeto más importantes. Aunque sea difícil, respetar el duelo y las necesidades de otros durante momentos difíciles puede ayudar a mantener las líneas de comunicación abiertas. Comunicarse los unos con los otros sobre qué necesita cada quien para superar su dolor puede ayudar a la familia entera a superar el evento.

## Lectura adicional:

- *Sad Isn't Bad* de Michaelene Mundy
- *How We Grieve: Relearning the World*, de Thomas Attig
- *Weird Is Normal When Teenagers Grieve*, de Jenny Lee Wheeler

## Referencias:

- Buckley, K. (2010, August 28). Respecting Boundaries When Comforting a Grieving Heart. Retrieved June 25, 2015, from <http://www.opentohope.com/respecting-boundaries-when-comforting-a-grieving-heart/>
- Hospice of the Panhandle. (n.d.). Family Grief. Retrieved June 25, 2015, from <http://www.hospiceotp.org/family-grief>

