

SENTIR LUTO JUNTO A OTROS: FORMAS DE ABRIRSE A LOS DEMÁS

El duelo es algo muy personal, pero al mismo tiempo es algo comunitario. A los demás les importa y desean apoyarte. Tienes derecho a decidir cómo y cuándo dejarles participar en tu proceso.

Aprender a vivir el duelo con los demás puede ser algo natural o puede requerir práctica. Encontrar formas de comunicar tus pensamientos y sentimientos ayudará a los demás a ayudarte. Para empezar, intenta hacer una cosa cada semana (u otro periodo) que te permita conectar con los demás. A continuación te ofrecemos algunas formas de establecer límites, si así lo deseas, al tiempo que aseguras a quienes te rodean que el amor y el apoyo siempre son bienvenidos.

01.

Busca a una o dos personas en las que confíes y que sean capaces.

Serán compañeros de ayuda y posiblemente podrán interceder por ti si lo necesitas.

02.

Establece límites compasivos y respetuosos.

Haz saber a los demás lo que puedes hacer ahora. Considera cómo, y si, tus sentimientos pueden cambiar con el paso del tiempo.

“Gracias, pero hoy no me apetece.”

“No quiero salir, pero me encantaría que vinieras a visitarme.”

“Quizás podamos vernos dentro de [unas semanas / un mes / unos meses / etc.]”.

03.

Utiliza la sinceridad y la autenticidad para abordar y minimizar los comentarios hirientes.

La mayoría de la gente tiene buenas intenciones y no pretende hacerte daño. Pero puedes hacerles saber lo que sientes y cómo responderte en el futuro.

“Este [día / aniversario / festividad / etc.] es muy duro para mí.”

“No me ayuda escuchar eso.”

“[Nombre] siempre formará parte de mi vida. No puedo pasar la página, pero sigo adelante.”

04.

Comparte tu experiencia y la de tu hijo/a.

Pide a los demás que participen o que te ayuden a mantener el contacto.

“Hoy estaba recordando...”

“Nunca tuviste la oportunidad de conocer a [nombre]. Esto es algo que me gustaría que supieras sobre él/ella”.

“¿Tienes algún recuerdo especial de [nombre]?”

05.

Déjate espacio para procesar y descansar.

El trauma y el duelo son agotadores. Puede que notes que te irritas con facilidad y respondas a los demás con ira y frustración. O que estés más reservado de lo habitual, quizás con tendencia al aislamiento.

Encuentra el equilibrio a través del sueño, la respiración profunda y constante, y otras prácticas de autorregulación que te aporten relajación y consuelo.

Basado en la sesión del Programa de Educación para Padres de la Fundación Parmenter titulada “Llorar Junto Con los Demás”, presentada en colaboración con la Red de Padres Valientes por Taryn Schuelke, MS, CT, CCLS, del Texas Children’s Hospital.

