PAUTAS PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ EN DUELO

Como hemos comentado, el **proceso de duelo** puede hacer que las personas que lo están padeciendo cambien su carácter. Si tenemos a alguien cercano que esté pasando por esta situación hay una serie de cosas que puedes hacer para ayudarle.

- **Háblalo:** La más importante que uno debe saber es que se haga lo que se haga no hay nada que se pueda decir que alivie el dolo inmediatamente. Por eso una parte importante del apoyo es promover la comunicación. Esto no significa preguntar cada dos por tres cómo lo lleva sino tener interés en lo que cuente y mostrarse abierto a la persona cuando esta desee compartir sus sentimientos. Déjale que hable y recuerde a la persona perdida, y que tenga objetos que mantengan el recuerdo.
- **Escucha de manera activa:** El duelo es un proceso doloroso y escuchar de manera activa, auténtica y con cariño puede ser vital para la persona que lo sufre. Recuerda que no estás obligado a decir nada si no sabes qué decir. Un abrazo o un acompañamiento en silencio es mucho mejor que una frase manida.
- **Adáptate al ritmo del doliente:** Si quiere hablar muéstrate abierto a la comunicación, pero no la fuerces si la persona no quiere. Si hemos pasado por una situación similar podemos compartir nuestra propia experiencia. La pérdida y cómo se lleva es totalmente subjetiva, pero ver a alguien que ha pasado por el mismo proceso puede resultar beneficioso.
- **Evitar pensar en rescatar:** La persona que está en el duelo y sus fases no necesita ser 'rescatada' de nada. Por ello, es importante tener presente

que estos sentimientos son completamente válidos, y debemos respetarlos.

- **Evita frases** como: “sé fuerte”, “era de esperar”, “con el tiempo lo superarás”, etc.
- **Llámale o ve a verle.** Y escúchale o simplemente acompáñale.
- **Déjale llorar**. Las lágrimas alivian el dolor. Y no te tomes como personal su irritabilidad. Dale tiempo.
- **Ayúdale en tareas que no pueda hacer** en esos días más difíciles.
- **Sugiérele ayuda terapéutica,** si ves que con el apoyo emocional del entorno no es suficiente para procesar el duelo. Facilítale la búsqueda con varias opciones.