

## La muerte de un ser querido: ¿qué hacer? ¿qué evitar?

Por Marisol Muñoz-Kiehlne, PhD y Rona Renner, RN

### ¿Qué ayuda si estamos Penando la Muerte de un Ser Querido?:

- **Actividades:** lecturas inspiradoras y confortantes, escribir cartas o en diario, contemplar o practicar arte o baile, ejercicio, pasatiempos, orar, meditar.
- **Buscar apoyo:** hablar con seres queridos, líderes religiosos o espirituales, profesionales de consejería o psicoterapia.
- **Cuidado personal:** nutrición, descanso.
- **Desahogo:** hablar, llorar, lamentarse.
- **Paciencia:** hacer tiempo para penar, permitir tiempo en el día, la semana.
- **Conciencia:** al manejar las energías, emociones, tiempo.
- **Tolerancia:** al desorden y la confusión, las emociones fuertes y desagradables, permitirnos llorar, desahogarnos, tomarnos pena por un tiempo; entender y aceptar que toda reacción emocional es posible, y que el expresar los sentimientos es importante.
- **Establecer prioridades:** primero lo primero.
- **Servicio:** ofrecernos a otros, o a causas significativas.
- **Honrar al difunto:** actividades significativas, conmemorar la pérdida a través de ritual, ceremonias, o símbolos.

### ¿Qué ayuda cuando un Ser Querido está Penando una Muerte?:

- Le tememos al dolor, propio y de los demás, por eso evitamos personas y situaciones relacionadas con pérdidas.
- En tiempos difíciles reconocemos los verdaderos amigos de los que no lo son.
- Apoyar, consolar por medio de acompañamiento.
- Ofrecernos a escuchar o participar en actividades significativas.
- Servir de testigo.
- Tolerar el desorden y la confusión, las emociones fuertes y desagradables.
- Ser de confianza, no juzgar, escuchar, estar presentes de alguna manera.
- Contacto físico, el abrazo; el calor humano es unguento para las heridas.
- Darle permiso para penar la muerte.
- Hacer contacto, preguntar qué podemos hacer para apoyar o ayudar.
- Asistencia práctica (ayudar con la comida, limpieza, mandados, cuidado de niños).
- Gestos que comunican estoy pensando en ti, mis buenos deseos y oraciones están contigo.
- Seguir las señales del otro, no imponer nuestras creencias e ideas.

### ¿Qué Evitar cuando nosotros o nuestros seres queridos Penamos por una Muerte?:

- Forzar la alegría.
- Culpar, a nosotros mismos, a otros, a Dios.
- Atascarnos en los “Sin tan sólo...”
- Precipitarnos a reemplazar lo perdido, forzar la recuperación.
- Adormecernos con adicciones (bebida, drogas, comida, compras innecesarias).