

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Ayudar a otros a sobrellevar el duelo

Ayudar a otros adultos

En nuestras relaciones, también podemos apoyar otros que están sufriendo una pérdida. Esto puede ser incómodo. Muchas personas no saben qué decir o hacer para ser útiles. Se preocupan de que causarán problemas adicionales sin querer a las personas afligidas al decir o hacer algo malo. El dolor es una cosa individual; realmente no hay una fórmula establecida para la mejor manera de ayudar a las personas en duelo. Afortunadamente hay principios a seguir que son los más apropiados.

- **Dar un brazo:** Muchas personas dudan en darle un brazo a aquellos que están de duelo y en su lugar elijen esperar a que la persona que está afligida les pida ayuda. Sin embargo, el afligido puede estar lidiando con tanto que él o ella es incapaz de hacerle saber a los demás que necesita ayuda. Él o ella puede estar avergonzado de no estar manejando todo bien por sí mismo. Que miembro de la familia o amigo ofrezca apoyo o aliento puede ser muy bienvenido y muy necesario. La ayuda se debe ofrecer en forma de tareas específicas que con las que el afligido puede necesitar ayuda, en lugar del típico "llámame si necesitas algo". Las personas en duelo generalmente están abrumadas y no piensan correctamente, por lo que pueden no ser capaces de decir cuáles son las cosas con las que necesitan ayuda. Los posibles apoyos pueden ser de mayor utilidad tratando de anticipar lo que la persona afligida necesita hacer y pueden ofrecerse específicamente para hacer esas cosas. Ofrecerse a cocinar, hacer recados, recoger los alimentos, limpiar la casa, cuidar de una mascota, etc., son todos buenos ejemplos de cosas específicas útiles para las que se puede ofrecer.
- **No minimizar la pérdida:** A menudo la gente no está segura de qué decir a aquellos que están afligidos. Si bien quieren hacer que la persona que está afligida se sienta mejor, pueden hacer realmente lo contrario minimizando la pérdida o insinuando que él o ella no está comportándose como otros esperan. Evite usar frases como "Ella llevó una larga vida y cumplió su tiempo", "Era el plan de Dios que él se fuera ahora", "El tiempo cura todas las heridas" y "Ella sufría tanto, probablemente fue lo mejor". Estas frases tratan de ofrecer comodidad enmarcando la pérdida en el contexto de la religión o en términos de una perspectiva más amplia. Cualquier intento de esta naturaleza puede hacer parecer que está minimizando la reciente y abrumadora pérdida. Tales frases pueden fácilmente salir de la manera incorrecta, dejando a la persona en duelo enojada y con la sensación de que usted es insensible o está asustado. Los mejores tipos de comentarios para evitar cualquier intento de enmarcar la pérdida y, en su lugar, simplemente comentar sobre la difícil situación es decir cuánto siente que la pérdida haya tenido que ocurrir y si usted puede ser de apoyo o ayuda a la persona en duelo. Un sincero y simple "Lo siento mucho por su pérdida" funciona bastante bien.
- **Escuchar:** En lugar de tratar de ofrecer comentarios "útiles" que corren el riesgo de minimizar la experiencia de la persona en duelo, puede ofrecer genuina ayuda simplemente estando presente y escuchando lo que la persona afligida tiene que decir. Muchas personas en duelo simplemente necesitan a alguien que esté allí para escucharlos y permitirles desahogar sus abrumadoras emociones. Es probable que necesiten ser escuchados y presenciados, en lugar de que alguien intente hacer que se sientan mejor.
- **No tener miedo de mencionar a la persona, el lugar o la cosa que perdió:** A menudo la gente puede temer que si usan el nombre de la persona fallecida o se refieran a la pérdida, puedan hacer que la persona en duelo se sienta peor. Sin embargo, muchas personas en duelo se sienten mejor si aquellos a su alrededor no actúan como si la persona o la relación nunca hubiera existido y que nada ha cambiado. Reconocer la pérdida generalmente es beneficioso para el proceso de duelo. Un pequeño consejo que se relaciona con no tener miedo de mencionar nombres, es no tratar

© 2026 TELUS Health Ltd.

como un bebé a las personas en duelo, sino tratarlas normalmente. Las personas en duelo necesitan ver que los demás están interactuando con ellas como siempre lo han hecho y que no los tratan con una extremada gentileza como a un niño.
- **Recomendar ayuda profesional:** Si se vuelve claro que una persona afligida está atrapada en su proceso de duelo, experimenta dificultad para procesar su pérdida o tiene síntomas físicos preocupantes, los miembros de la familia o amigos deben sugerir que esta persona consulte a un terapeuta o a un médico para obtener ayuda para lidiar con su dolor.

Ayudar a los niños

Lidiar con una muerte u otra pérdida significativa puede ser difícil para los más fuertes adultos. Puede ser aún más difícil y confuso para los niños. Aquí hay algunas maneras de ayudar a un niño durante el duelo.

Dígale al niño lo que ha sucedido. Es importante comunicarse abiertamente y honestamente con los niños sobre lo que ha sucedido. Cuando una muerte ha ocurrido, muchas personas tratan de suavizar el golpe usando frases ambiguas como "Se ha ido a dormir" o "Se ha ido lejos". Esquivar el problema de esta manera, por bien intencionado que sea, puede resultar en una mayor confusión. Por ejemplo, decirle a un niño que un ser querido se ha "ido" sugiere que hicieron una elección en el asunto y que, por lo tanto, otras personas también pueden abandonar al niño. Por otra parte, el niño podría pensar que el ser querido puede volver otra vez, lo que solo puede prepararlo para una decepción mayor. Crear impresiones equivocadas como éstas podría causar temor innecesario o confusión para el niño, en lugar de la comodidad que se pretendía.

Mostrar un poco de vulnerabilidad está bien. Está bien que los niños vean que los adultos están sufriendo tanto como ellos y que la pérdida es difícil para cualquiera, independientemente de la edad y la experiencia. Es importante no sentir como que usted debe tener todas las respuestas o presentarse como invulnerable. Al mismo tiempo, NO está bien que los adultos pongan la carga de su propio dolor sobre los hombros de los niños o que pidan a los niños, ya sea explícita o implícitamente, que les ayuden a hacer frente a su propio dolor. Hacer que un niño sea un confidente de esta manera es perjudicial para el niño, en el sentido de que los niños no están suficientemente maduros emocionalmente para manejar ese tipo de presión. Los adultos deben ser abiertos con los niños acerca de su propia tristeza o dolor, pero no esperar o comunicar a los niños que deben hacer algo para mejorar las cosas para los adultos. Puede ser muy difícil para los adultos en duelo encontrar el equilibrio adecuado entre compartir lo suficiente con los niños para ayudarles a entender lo que ha sucedido y compartir demasiado (lo que puede conducir a problemas para superación para los niños).