

CINCO PRÁCTICAS: CÓMO PROPORCIONAR APOYO PARA EL DUELO

*Afirmar que las personas tienen **permiso para llorar a su manera**, incluyendo que:*

- El dolor es una reacción natural y normal al impacto que la muerte tiene en un vínculo humano íntimo.
- Las personas merecen el espacio, el tiempo y las adaptaciones que necesitan para llorar.
- Está bien que pidan lo que necesitan, e incluso insistan en ello.
- Está bien que elijan estar con personas y en situaciones donde se entienda y apoye lo anterior (y elegir no *estar donde no se apoya*).

*Apoye las luchas de las personas con respecto a **por qué ocurrió esta muerte**, con respecto a lo cual pueden:*

- Sentir que la muerte fue injusta o cruel, o que la vida no tiene sentido
- Se preguntan si podría o debería haberse evitado
- Estar preocupado por el papel que la persona que murió podría haber tenido en su propia muerte
- Necesidad de lidiar con el papel de la adicción en la muerte, especialmente con temas como el estigma social, la dinámica familiar o los efectos de la epidemia

*Esté presente para las personas en medio del **dolor y las emociones del dolor**, lo que puede requerir:*

- Discernir cuándo podría ser mejor enfocarse en dar testimonio de su dolor en lugar de ayudarlos a "retroceder" de su dolor
- Trabajar dentro del ritmo del duelo, notando que se manifiesta, intensifica y disminuye repetidamente.
- Reforzando la conexión vital y decidida entre el dolor y el amor
- Ver que las emociones fuertes y difíciles del dolor también tienen un valor positivo
- Ofrecer y/o guiar a las personas a ayuda adicional si el trauma está afectando su dolor

*Empatizar con las personas que ven la vida como **completamente cambiada por la muerte**, incluyendo que:*

- Ven dos mundos, uno que existía con la persona en él, que ahora se ha ido, y otro que ahora existe sin la persona que murió, que es desconocida y no deseada.
- Muchas tareas, desde las más prácticas hasta las más profundas, pueden ser extraordinariamente difíciles y pueden servir como recordatorios persistentes de la ausencia de la persona.
- Todo lo que hacen que importa podría decirles algo sobre su identidad sin la persona.

*Honra cómo las personas en duelo **encuentran significado en la vida**, cada una a su manera, ya que:*



- Recordar y mantener una relación de por vida con la persona que murió
- Actuar en nombre de, o en sincronía con los valores o el carácter de, la persona que murió
- Aplicar ideas o usar las fortalezas obtenidas al experimentar el dolor
- Hacer conexiones entre sobrevivir a la tragedia y explorar lo que es más importante para ellos
- Descubrir "quiénes son" independientemente de su relación con la persona que murió

© 2023 Peer Support Community Partners. Todos los derechos reservados. Contacto:
Laura@peersupportcommunitypartners.com