



Duke University Health System

Duelo

Cómo pueden ayudar los familiares y amigos – Después de

La muerte de un hijo

Es doloroso observar a los seres queridos llorar por la pérdida de un hijo. Sentimos que no tenemos palabras para consolarlos. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a los familiares y amigos a ofrecer los consejos y palabras de consuelo a los padres que estén de luto.

Considere lo siguiente:

- Llevar luto es normal y coherente como respuesta a la pérdida.
- No espere que los padres “se recuperen” de su dolor en un par de días o semanas. Tal vez pasen meses o aún años. El luto es un proceso. Cada persona sufre su pérdida de manera distinta, en su propio espacio.
- El doliente jamás volverá a ser la misma persona que usted conoció antes de que su hijo falleciera. Sus objetivos y perspectivas han cambiado para siempre. Por favor, considere y respete este cambio tan trascendental.

Cómo ayudar:

- Esté disponible– visite y/o llame para ofrecer su apoyo.
- Ofrezca ayuda específica:
 - Coopere haciendo las compras
 - Si la familia tiene otros niños, colabore cuidando de ellos
 - Ayude con los quehaceres domésticos o cualquier otro encargo.
 - Lleve a la persona a pasear o a almorzar
- Trate a la pareja igual. Los hombres necesitan apoyo tanto como las mujeres.
- No intente disipar el dolor. No es posible. El mejor obsequio que usted tal vez pueda dar es el estar con el doliente sin tratar de encubrir su pena. Ofrézcale un ambiente libre de ansiedad y prejuicios.
- Evite las suposiciones acerca de lo que necesita la persona enlutada. Haga preguntas en lugar de opinar. Evite el uso de expresiones trilladas.
- Proponga una charla sobre el hijo recordándolo. La muerte pone fin a la vida, más no a la relación.
- Escuche. Escuche. Y escuche de nuevo. La repetición es natural para las personas de luto. Aprenda a sentirse cómodo con todas las emociones.
- Entérese del proceso del luto. Hay libros disponibles tanto en la biblioteca como en las librerías de su localidad.



Duke University Health System

Duelo

Cómo pueden ayudar los familiares y amigos – Después de

La muerte de un hijo

PFEC/DUH approval 1998 Rev 7/2007
Bereavement Services

Palabras para expresar consuelo:

- “Siento mucho la pérdida de su hijo (mencione el nombre, si lo sabe)”
- “Lamento muchísimo su pérdida”
- “En qué le puedo ayudar?”
- “Aquí estoy para escucharle” – (asegúrese de que pueda llevarlo a cabo).
- “Sé que esto es difícil para usted”
- “Cómo se las puede arreglar con todo esto”
- “Diga todo lo que quiera – Tiene toda mi atención”
- “No tiene que decir nada en absoluto – aquí estoy acompañándolo”

Palabras que NO debe decir:

- “Todo lo que ha pasado es para bien”
- “Usted es joven. Puede tener más hijos”
- “Ahora tiene un angelito en el cielo”
- “Debe sentirse afortunado de estar vivo”
- “Olvídelo. Ponga fin a esto y siga adelante con su vida”
- “Yo comprendo” (aún si ha pasado por una experiencia semejante)
- “Esto fue la voluntad de Dios”