

A veces, las palabras que dice la gente nos frustran.

¿Alguna vez has oído...?:

**“NECESITAS SER FUERTE
PARA (TUS HIJOS, TU
MAMÁ, ETC.)”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

A veces, la gente te dirá que seas fuerte por otros también afectados por esta pérdida, especialmente si tú eres el cuidador/la cuidadora, o si la persona perdida era un proveedor o cuidador, como un padre o tutor. Puede ser que la gente esté tratando de expresar preocupación por otros en tu vida que necesitan ayuda, consuelo, o estabilidad. Sin embargo, esto puede hacerte sentir que no estás permitido a expresar tu propio dolor porque tienes que cuidar a los demás.

Esta frase a menudo indica un cambio a medida que una persona toma un nuevo papel que implica más cuidado, protección, o provisión de otros, debido a la ausencia de la persona perdida. Esto demarca las responsabilidades adicionales en un momento en el que probablemente te sientas emocionalmente agotado y con pocos recursos. Puede sentirte culpable por no ser constantemente estable emocionalmente o por no poder brindar el mismo apoyo a los demás que antes de que falleciera la persona.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

Independientemente de tu rol o tus responsabilidades, has experimentado una pérdida y necesitas espacio, tiempo y apoyo para hacer el duelo. Mostrar emociones, aún si son más intensas de las que otros pueden haber visto antes, normaliza el duelo en los demás, especialmente en los niños o adolescentes. Decir a los demás que está bien expresar emociones es bueno, pero demostrar que está bien suele ser más eficaz.

La persona que perdiste tenía muchas responsabilidades y formas de satisfacer sus necesidades. Algunos de estos espacios deberán llenarse inmediatamente y otros podrían sentirse fuera de lo común debido a tu pérdida. Debido a que puedes sentirte agotado y abrumado, es importante pedir ayuda y considerar si tu sistema de apoyo necesita crecer para ayudarte a manejar los cambios de rol que estás experimentando. Algunas necesidades pueden ser priorizadas y otras retrasadas. También puede haber ocasiones en las que te abstengas de ciertas actividades o dejes un espacio intencional para honrar a la persona que murió, como dejar una silla abierta en una boda en lugar de pedirle a alguien que reemplace a ese miembro de la familia.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“A veces la gente puede decirte que necesitas ser fuerte por mí o por otros adultos porque nosotros también estamos en duelo.”** Siento tristeza, enojo y muchas otras emociones, porque eso es parte del duelo. Es posible que me veas sintiendo cosas a las que no estás acostumbrado. Aunque es difícil, está bien para mí sentir esas cosas. No es tu trabajo arreglar esos sentimientos. Si mis sentimientos se vuelven demasiado fuertes o necesito ayuda, puedo acudir a otros adultos, como amigos, consejeros, o pastores en busca de apoyo.
- **“La persona que perdimos era muy importante e hizo algunas cosas en nuestra familia que nadie más hizo”.** ¿Qué puedes pensar de lo que nuestra persona hizo por nosotros? Ahora que ya no puede hacer esas cosas, ¿hay otras personas a las que podamos pedir ayuda? ¿Qué te gustaría que hicieran para apoyarte?
- **“A veces, cuando alguien muere, los trabajos en una familia cambian”.** Tal vez uno de los padres solía trabajar a tiempo completo mientras el otro se quedaba en casa, o tal vez alguien siempre te dejaba en la escuela y ahora no puede. Cuando alguien muere, otras personas tienen que dar un paso al frente y hacer esas cosas. Nuestra rutina familiar cambiará porque todos tenemos cosas nuevas que tenemos que hacer. Estos son los cambios que conozco (enumérelas). ¿Hay otras cosas que crees que cambiarán o te preocupa que no se solucionen? ¿Cómo podemos asegurarnos de que esas cosas se sigan haciendo?