

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

¿Alguna vez has oído...?:

"SILENCIO"

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

A veces, después de que alguien muere, es posible que las personas en tu vida no digan nada. Esto podría parecer como evitar cualquier interacción o continuar con una conversación más típica, en lugar de hablar o preguntar sobre tu proceso de duelo o sobre la persona que murió. A veces puede parecer como evitar mencionar a esa persona o compartir historias que la involucren, especialmente con personas que también conocían a la persona que murió. Otros pueden no estar seguros de qué decir, o quieren evitar decir algo incorrecto. También pueden tener miedo de hacerte sentir peor al mencionar la pérdida o las emociones que la rodean. Sin embargo, esto puede hacerte sentir olvidado o invisible, como si tu pérdida no fuera reconocida o considerada lo suficientemente importante como para hablar de ella. El silencio puede parecer una presión tácita para estar "bien" o para evitar hablar de tu persona, especialmente si ha pasado mucho tiempo desde su muerte o si las circunstancias en torno a su muerte fueron difíciles. También puede hacer que te preguntes si los demás recuerdan a tu persona o se preocupan por su vida y su muerte como tú.





- ## TÚ PUEDES DECIR:

- **“A veces la gente no sabe qué decir cuando alguien muere, así que no dicen nada”.** Puede ser difícil cuando otras personas actúan con normalidad o hablan como si nada hubiera pasado. ¿Qué sientes cuando las personas en tu vida no mencionan a tu persona? ¿Han pasado momentos en los que esto fue especialmente difícil, o en los que te alegraste de que nadie dijera nada?
- **“Está bien pedir lo que necesitas”.** A veces, después de que alguien muere, otras personas no saben qué sería útil para tí. ¿Alguien ha hecho o dicho algo que te ha reconfortado o te ha hecho sentirte menos solo? ¿Tienes alguna idea de cosas que otras personas podrían hacer para ayudar o cómo podríamos pedirles que ayuden? Algunas cosas que me han ayudado son...
- **“Podemos hablar con la gente, ir a lugares, o hacer cosas que nos ayuden a recordar nuestra persona”.** A veces, cuando extrañamos a alguien, puede ser útil escuchar o ver su nombre, o hacer cosas o ver a las personas que estaban conectadas con esa persona. También puede ser útil hablar con otras personas o ir a lugares creados especialmente para personas en duelo.