

SI TE HAS PREGUNTADO...

¿Qué debo decirle a la gente?

Cuando una persona muere, puedes enfrentarte a muchos desafíos que nunca habías encontrado antes, incluyendo descubrir cómo hablar con otros sobre lo que sucedió. Si tu rutina habitual ha estado afectada, o si algunas personas importantes en tu vida no están al tanto de lo que has estado pasando, podrías preguntarte cómo mencionarlo o qué deberías o no decir. Si tu persona estuvo enferma por un tiempo, o su muerte fue noticia o de alguna manera se hizo pública, muchas personas ya podrían saber lo que sucedió. Pero si esta pérdida fue un shock, o si estás en un entorno nuevo como una escuela o iglesia nueva, podrías estar enfrentando la necesidad de compartir esta noticia con una variedad de personas. Podrías preguntarte cómo abordar el tema, cuántos detalles dar y si hay partes de la historia que deberías evitar contar a otros. Esto puede ser especialmente complicado si esta persona murió por suicidio, por violencia o de otra manera que dificulte hablar de los detalles. También podrías preguntarte quién necesita saber, y si está bien evitar hablar con otros sobre tu pérdida.

.....> Lo que dice la Biblia:

La Biblia presenta el duelo no como una debilidad privada, sino como una práctica compartida dentro del pueblo de Dios. La Biblia en realidad anima a lamentarse con los demás. Esta es la bendición que Jesús indica que está disponible para los que lloran. Jesús enseña: "Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados". Llorar con otros puede permitir que Dios y los demás ofrezcan consuelo. El duelo no se trata como un fracaso, sino como un camino donde Dios se encuentra con las personas con misericordia y esperanza. Las primeras comunidades cristianas practicaban llevar las cargas unos de otros, orar juntos a través del sufrimiento y consolarse mutuamente en tiempos de pérdida. Lamentar juntos en comunidad crea espacio para la honestidad, la compasión y la expectativa. Compartir con otros puede traer honestidad sobre el dolor, compasión mutua y la expectativa de que Dios escucha y responde.

A lo largo de las Escrituras, el dolor se expresa a menudo en entornos comunitarios. Los Salmos incluyen muchos lamentos comunitarios donde todo el grupo lleva el dolor, la confusión y la pérdida ante Dios juntos. Los profetas llaman a las comunidades a lamentar la injusticia y la tragedia lado a lado, recordándoles que el dolor compartido también puede construir una fe compartida. En el Nuevo Testamento, se instruye a los creyentes a "llorar con los que lloran", mostrando que entrar en el dolor de otra persona es un acto espiritual de amor, no algo que deba evitarse o arreglarse demasiado rápido. La Biblia nos anima así a compartir con los demás en la medida de nuestras habilidades para que podamos encontrar el apoyo que necesitamos en esos momentos.

.....> Lo que podrías explorar:

¿A quién quieres que te apoye? Una de las razones para hablar con otros sobre la pérdida y el duelo es conectar con el apoyo que necesitas. Piensa en las personas en tu vida que están en posición de ayudarte, o con las que te sientes naturalmente cómodo. Esto podría incluir amigos y sus padres o familias, maestros u otro personal

escolar, adultos en quienes confías en tu comunidad de fe, entrenadores u otras personas importantes para ti.

¿Qué es importante que la gente sepa? Es posible que quieras que la gente simplemente sepa que tu persona falleció, o cuándo o cómo sucedió. Es posible que quieras que otros sepan más sobre cómo te sientes en este momento o qué estás haciendo para afrontarlo. A veces es posible que necesites o quieras informar a tus maestros, entrenadores, jefes o supervisores, u otros adultos que dirigen cosas en las que participas, porque necesitas hacer cambios o necesitas ayuda para ponerte al día con tus responsabilidades normales. Las personas en tu vida pueden necesitar saber cosas diferentes dependiendo de su rol y de lo que necesites de ellas.

¿Cuánto quieres compartir? Es probable que esta respuesta varíe mucho dependiendo de a quién le cuentes la muerte de tu persona, y de tu propia personalidad y nivel de comodidad. Está bien dar detalles si quieres, y también está bien dar una breve explicación de lo que pasó. No le debes tu historia a nadie, y no tienes que ocultar lo que pasó ni cómo te sientes al respecto. Especialmente si la forma en que murió tu persona fue complicada, esta podría ser una pregunta que quieras aclarar con alguien en quien confíes. Es tu elección con quién hablas y cuánto dices, pero a medida que retomas tus rutinas habituales, probablemente querrás o sentirás la necesidad de decir algo sobre por qué has estado ausente, tu capacidad mental y emocional en este momento, y lo que necesitas o cómo los demás podrían ayudar.

.....> Lo que podrías hacer:

- **Crear guiones básicos.** A veces es difícil pensar en las palabras correctas en el momento, y es más fácil pensar en lo que planeas decir antes de entrar en la situación. Considera hacer algunos planes, como qué decir a los conocidos si te preguntan cómo estás, qué decir a las personas que conoces bien y qué decir a las personas que pueden ayudarte a planificar o gestionar responsabilidades, como profesores o entrenadores. Puedes escribir en un diario o hablar sobre esto por tu cuenta, o pedir ayuda a un familiar o adulto de confianza.

• **Escuchar cómo otros comparten las noticias.** Es probable que hayas escuchado a tus padres, cuidadores u otras personas en tu vida decirle a la gente que tu persona ha muerto. Tal vez también te hayan contado sobre muertes de personas en sus vidas, o los hayas escuchado informar a otros. ¿Qué te pareció lo que escuchaste? ¿Hay alguna frase o forma de explicar la situación que te haga sentir bien, o algo que no quieras decir?

• **Encontrar a alguien con quien puedas hablar sin filtros.** Es desafiante y agotador pensar en todo lo que estás diciendo, especialmente en conversaciones que solían ser fáciles o relajadas. Mientras está absolutamente bien no contarles a todos en tu vida todos los detalles, es importante tener una o unas pocas personas con las que no tengas que pensar tanto. Ya sea un amigo, un mentor, un consejero o un grupo de apoyo, encuentra a alguien que pueda darte espacio para decir las cosas sin preocuparte por cómo suenan.

.....➤ **Dónde podrías buscar más información:**

- ✦ **Pasajes donde la gente comparte su dolor y otros se unen:** Génesis 33, 37, 45, 46, 50 • Números 20 • Deuteronomio 34 • Jueces 11 • 2 Samuel 1 • Jeremías 31 • Ezequiel 9 • Job 2 • Lucas 7 • Juan 11 • Hechos 20 • Apocalipsis 5
- ✦ **Poemas donde el dolor se comparte con una comunidad:** Levítico 10 • Números 14 • Jueces 5 • Jeremías 8 y 9 • Joel 1 y 2 • Amós 5 • Job 16 • Salmos 6, 22, 38, 42, 77 • Eclesiastés 4 • Lamentaciones 1 • Zacarías 12 • Apocalipsis 18
- ✦ **Pasajes con beneficios de compartir:** Deuteronomio 28 • Isaías 15 • Jeremías 13 y 14 • Mateo 5 • Efesios 4 • 1 Tesalonicenses 4
- ✦ **Pasajes que animan a compartir el dolor con otros:** Éxodo 32 • Jueces 9 • Isaías 1 y 40 • Miqueas 1 • Mateo 11 • Romanos 12 • 1 Corintios 12 • Gálatas 6 • Hebreos 10 • Santiago 5