

EL DUELO NO SOLO ES TRISTEZA

(Tomado de la red)

Ojalá más gente entendiera que el duelo no es solo estar triste con cara larga y lágrimas en la almohada.

No.

El duelo es mucho más sucio, más oscuro, más salvaje.

Es despertarte con el corazón hecho trizas y aun así tener que sonreír en la oficina.

Es no saber si gritar, correr o simplemente quedarte tirado en el piso viendo al techo sin pensar en nada.

Es estar enojado con el mundo, con Dios, con la vida y hasta con la persona que se fue, aunque la ames.

El duelo es no reconocerte en el espejo.

Es sentirte culpable por reír... y también por no poder hacerlo.

Es bañarte por compromiso, comer sin ganas y fingir que estas “mejorando” porque los demás ya se hartaron de verte llorar.

El duelo no tiene etapas ordenadas como los libros dicen.

No es un proceso limpio.

Es caos, es recaída, es sanar un día y desmoronarte al siguiente.

Es amor, sí, pero un amor que se quedó sin destinatario.

Un amor que se amontona en el pecho, buscando un lugar a donde ir.

Es querer contarle algo a quien ya no está... y quedarte con el silencio.

Así que si no entiendes por qué alguien sufre tanto, durante tanto tiempo, con tanto dolor...

No le critiques, no opines, no exijas.

Solo calla.

Y considérate afortunado de no entenderlo...porque eso significa que aún no te ha tocado vivirlo.

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN EN DUELO

1. Escucha sin juzgarle.

A veces la persona solo necesita hablar o llorar.

No intentes arreglar su dolor.

2. Valida sus emociones.

Usa frases como:

- “Lo que sientes es totalmente valido”,
- “Está bien no estar bien”.

Estas frases son más útiles que: “Sé fuerte” o “Ahora está en un lugar mejor”

3. Sé paciente y constante.

Acompañar a alguien en duelo no es de un solo día. Las fechas importantes, tales como los cumpleaños y los aniversarios son momentos muy difíciles. Recuérдалo siempre

TERMINA LA FRASE

1. Lo más difícil del duelo es...
2. Cuando estoy triste por una pérdida necesito...
3. Algo que me reconforta es ...
4. El recuerdo más bonito que tengo de alguien que ya no está es...
5. Aprendí que el duelo....
6. Cuando pienso en la pérdida de alguien siento...
7. A veces me gustaría poder...
8. En el duelo, es difícil aceptar que...

9. No todos entienden que...
10. Lo que más me ayuda a seguir adelante es...
11. El recuerdo que más me acompaña es ...
12. Me duele cuando alguien dice que ...
13. Honro su memoria con...
14. Una canción, un lugar, un aroma que me conecta la persona que murió es...
15. Lloro cuando...
16. Siento su presencia cuando...
17. Hoy aprendí que el duelo ...
18. Un objeto que conservo con cariño es...
19. Cuando veo una foto suya pienso...
20. Cuando alguien me escucha sin juzgarme yo me siento...
21. Aunque nunca lo digo, llevo su recuerdo cuando...
22. Hoy entiendo que el amor no termina cuando...
23. Cuando él/ella vivía, nosotros solíamos...
24. Lo más difícil de aceptar es que ya no puedo...
25. La parte más difícil del duelo es cuando...