

El cuidado de una persona afligida



Estar disponible durante el dolor

Cuando un/a amigo/a o ser querido se ve afectado por una pérdida, es instintivo querer ayudarlo. Pero cuidar de una persona afligida puede ser un desafío. Es importante saber cómo estar disponible y a la vez cuidar de sí mismo/a. También es importante recordar que, si bien toda la atención del mundo no va a deshacer su dolor, podemos apoyarles mientras van superándolo.

El apoyo para la persona afligida

Reconozca su dolor y su pérdida

Las personas necesitan testigos de su pena. La vida está llena de altos y bajos, y es importante estar disponible para presenciar ambos. Si puede, asista al funeral, conmemoración o despedida para demostrar que asume el papel de testigo de su tristeza y dolor. Y en los meses después, un gesto como flores, un mensaje o una visita es una manera fácil de demostrar que todavía reconocemos lo que les ha sucedido.

Ofrezca apoyo constante

El apoyo constante y considerado significa asumir nosotros parte de la carga de la toma de decisiones. En lugar de preguntarle a la persona afligida lo que necesita, pregúntele a otras personas de su sistema de apoyo o decida qué hacer usted mismo/a.

Converse al respecto

Puede resultar abrumador encontrar las palabras ideales, pero siempre debemos intentarlo, incluso

si no las encontramos. Si le faltan las palabras, recuerde que es mejor evitar las trivialidades y decir lo que realmente sentimos. En lugar de decir “El tiempo lo cura todo”, podría ser más honesto/a decir “No puedo imaginar lo que estás pasando”.

Anticipe lo inesperado

Todas las experiencias de dolor son diferentes y no es inusual que la persona afligida tenga un estallido de ira, ansiedad, temor, culpa y vergüenza. Tranquilícela de que lo que está sintiendo es normal y que no tiene por qué justificarse o explicarse.

Quédese a su lado

El dolor puede manifestarse de forma despereja. Recuerde que, si bien la persona afligida puede parecer mejor, sus emociones pueden cambiar día a día. Quédese con ella; podría ser meses o incluso años más tarde que le necesite más que nunca.

Sugerencias para cuidar de su persona

Téngase paciencia y compasión

Comprenda sus límites y sea estricto/a con esos límites. Si se siente abrumado/a, o como que la dependencia ajena de usted es demasiado, recuerde que la pena no es suya.

Manténgase en movimiento

Mantenerse activo/a puede ayudar a la resiliencia física y mental e incluso puede ser una buena actividad para hacer con la persona afligida.

Pida ayuda

Es difícil cuidar de una persona afligida y, para ayudarse, usted necesitará su propio sistema de apoyo. Si necesita orientación mientras presta apoyo a una persona afligida, puede llamar a nuestro número de ayuda gratis al **1300 845 745** para hablar con un voluntario/a capacitado. O puede conectarse con otras personas que comprendan en los foros de Griefline: griefline.org.au/forums