



PASOS PARA AYUDAR A OTROS CUANDO ESTAN EN LUTO

*“No camines enfrente de mi...pues no podré seguirte. No camines detrás de mi....
no podré guiarte. Camina junto a mi...y sé simplemente mi amigo.”*

Albert Camus

El apoyo diario es el mayor Consuelo que le podamos dar a aquellos que están de luto y en dolor. Ofreciendo nuestra amistad puede hacer una gran diferencia.

Pasos a seguir en el camino del luto y dolor.

1) **Esté allí**

Su presencia es más valiosa que dar consejo. Busque tiempo para pasar con la persona durante sus tareas cotidianas. Este apoyo es necesario a largo plazo

2) **Inicie y Anticipe**

En ocasiones las personas en dolor no saben lo que necesitan. Busque las cosas simples de su vida diaria que harán más fácil su vida. Ofrezca sus asistencia y apoyo.

3) **Escuche**

Compartiendo la historia de la pérdida puede ayudarlo en el proceso del luto y dolor. Escuchando, ofrecemos paciencia y amor, no juicio e interrupciones.

4) **Comentarios Sensibles**

Nadie verdaderamente entiende el dolor de una pérdida de la persona. Utilizando palabras simples de apoyo como: “aquí estoy par escucharle”; “Lo siento por su pérdida”, “Está en mis pensamientos”, dan consuelo a la persona. Compartiendo memorias ayuda a consolar. Expresé que está interesado en escuchar las historias o memorias de la persona que ha perdido.

5) **El Silencio es oro**

A veces estamos incómodos con el silencio, y a veces hay poco que decir cuando alguien está en dolor. Acompañando en silencio es confortable para la persona en luto y dolor. Su presencia sin palabras crea un ambiente de aceptación y confianza.