The Children's Room
caring grief support for children, teens, and families

Mitos y Realidades

Mitos y realidades comunes sobre el duelo.

Mito: Los sentimientos de pérdida desaparecerán más rápido si los ignoras.

Realidad: Tratar de ignorar sus sentimientos puede dificultar las cosas a largo plazo. Encontrar entornos seguros y cómodos para la expresión de sus sentimientos -con amigos o familiares de confianza, en un grupo de apoyo, con un consejero, a través de la expresión artística- es una parte importante para cuidar de usted mismo durante este tiempo. Por otro lado, a veces necesitará hacer o pensar en otras cosas y eso también está bien. Lo importante es encontrar el equilibrio entre atender a sus sentimientos y cuidarse mientras atiende otras cosas.

Mito: Es importante "ser fuerte" ante la pérdida.

Realidad: Sentirse triste, asustado, enfadado o solo son algunas de las reacciones normales ante la pérdida. Llorar o expresar estos sentimientos no significa ser débil, sino estar triste, asustado, enfadado o solo. De hecho, ser honesto con lo que se siente a menudo requiere una gran fortaleza. Puede que algunas de las personas en las que suele confiar para que le apoyen no sepan cómo responder a estas partes de su experiencia, pero eso no significa que haya algo malo en usted. Ser honesto sobre cómo se siente le ayudará y puede ayudar a que otra persona haga lo mismo.

Mito: Si no lloras, significa que no te sientes lo suficientemente triste.

Realidad: Llorar es una respuesta normal a la pérdida, pero no es la única. No hay una única forma correcta de sentir, ni una única forma correcta de expresar lo que se siente. Dependiendo de las circunstancias de la muerte y de su relación con el fallecido, puede sentir muchos sentimientos diferentes -tristeza, miedo, ira, alivio, arrepentimiento- y sus sentimientos evolucionarán con el tiempo. Permítase sentir lo que siente y acuda a aquellos apoyos que puedan aceptarle tal y como es.

Mito: El duelo debe durar aproximadamente un año.

Realidad: No hay una hoja de ruta ni un calendario para el duelo: es diferente para cada persona y para cada pérdida. La pérdida formará parte de su vida de ahora en adelante y sus sentimientos al respecto cambiarán con el tiempo. El duelo no es una experiencia lineal y ordenada, así que sea paciente consigo mismo y recuerde que no hay una "forma correcta" de hacer el duelo.

Mito: Seguir adelante con tu vida significa que estás olvidando a la persona que murió.

Realidad: Muchas personas descubren que seguir adelante con sus vidas incluye encontrar formas de seguir conectados con la persona que murió. Esto significa cosas diferentes para cada persona, pero la cuestión es que seguir adelante con tu vida no es una traición a la persona que murió.

Mito: Los amigos pueden ayudar no sacando el tema.

Realidad: Los amigos pueden ayudar a alguien que está de duelo siguiendo el ejemplo de la persona. Puede ser haciendo preguntas abiertas o compartiendo sus propios recuerdos de la persona que murió. Esta apertura comunica que usted es una persona segura con la que puede hablar en caso de que quiera hacerlo (y recuerde que puede que no lo haga).