

Lista para amigos de la persona que está de duelo

Muchas gracias por ofrecer su ayuda y apoyo. Estas son algunas cosas que ustedes pueden hacer y que harán una gran diferencia para nosotros en los próximos meses.

- Lleven 1-2 comidas saludables por semana a nuestra familia.
- Escuchen en silencio mientras hablo sobre mi ser querido que falleció.
- Llamen de vez en cuando para recordarme que tengo que comer, hidratarme, bañarme y tomar medicamentos.
- Ayúdenme a cumplir todas las citas de rutina y mantener al día los documentos.
- Recuerden a otras personas que el duelo lleva tiempo y que no existe eso de “superarlo”.
- Quédense a mi lado mientras lloro.
- Oren o canten conmigo.
- Hablen con mis compañeros de trabajo sobre cuáles son las mejores maneras de brindarme apoyo y cómo quiero que hablen de la persona que perdí y por la que estoy de duelo.
- Sean mi “rescatador designado” en reuniones con mucha gente.
- Invítenme a dar un paseo caminando.
- Acompañenme al supermercado y ayúdenme a guardar las compras.
- Ayuden con las necesidades de transporte de la familia.
- Asegúrenme que está bien no estar bien.
- Ayúdenme con tareas de la casa como el lavado de la ropa, lavar los platos y cortar el césped.
- Sorpréndanme con una cena, clase de yoga o con otra actividad tranquila.
- Permítanme que yo los ayude a ustedes con algo. *(Sí, hablo en serio.)*