



Asociación Mexicana de  
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana  
de Apoyo Tanatológico

# VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

## VIDA Y MUERTE

## UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

*Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.*

# M E M O R I A S

### AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,  
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,  
Frente a Parque Hundido)  
Col. Del Valle, C.P. 03100  
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96  
Fax: 55.75.41.95  
[www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com)  
E-Mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)  
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

### AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,  
Celular (443) 3 11 22 75  
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San  
Miguel, Morelia  
(Atrás de Plaza Morelia)  
[amat-morelia@hotmail.com](mailto:amat-morelia@hotmail.com)

# EL APOYO DE LOS AMIGOS DURANTE EL DUELO

María Guadalupe Subías Figueroa

Introducción.-

El tema que expongo es de guía para todas las personas interesadas en brindar confort y consuelo durante y después del funeral.

Contenido.-

Una de las preguntas que me hacen durante mis servicios es ¿cómo poder ayudar a los que se enfrentan a la pérdida?

Sin duda, acompañar al doliente durante el velorio y funeral o mandar un arreglo floral es valioso pero hay mejores opciones que son de gran ayuda.

Cuando el doliente está en la funeraria, la familia y los amigos inundan el lugar y el deudo no se siente “tan solo” pero cuando el funeral termina y los ritos religiosos llegan a su fin, es cuando empieza verdaderamente el proceso difícil. Poco a poco la familia y amigos regresan a sus vidas cotidianas y para los deudos también, solo que para ellos, una parte de sus vidas (refiriéndome al fallecido) no regresará jamás.

No encuentran la forma de concentrarse si están trabajando o si están en casa, cualquier tarea sencilla se vuelve un gran reto. Sus cuerpos, debido a la angustia o depresión, se encuentran agotados y muchos duermen en exceso o tienen insomnio entre muchos otros síntomas tales como mareos, náuseas, jaquecas, etc.

Por eso es importante apoyarlos. Recoger a los niños en la escuela, llevar la ropa a la tintorería o llevar la mascota a un parque cercano, será invaluable. Planchar los uniformes escolares, o ayudar con los quehaceres de la casa, será útil.

Tendremos que tener en cuenta algo importante: actuar, no preguntar. No pregunte si hay algo que pueda hacer, tome la iniciativa; puede llevar algo de comer para que no tengan por qué preocuparse de ello o visitarlos para ayudar con la tarea de los niños. O simplemente visitar al doliente para “estar ahí”; con esto me refiero a que no se tiene que decir palabra si no sabe qué decir; su compañía por un tiempo razonable será suficiente.

Un paseo corto acompañando al deudo o un disco compacto con música clásica o instrumental, serán buenos regalos.

Otro punto importante es hacer ver, a nuestros seres amados que sufren, que vivan “un día a la vez” sin presiones y sin reprimir ningún sentimiento. Deberán ser escuchados, no juzgados con frases como “ya es hora de que lo superes” o “nada ganas con llorar”. Debemos ser pacientes y pensar que cada persona asimila el duelo de diferentes maneras y dependiendo de las circunstancias que rodearon la muerte. Ningún miembro de la familia reaccionará igual a pesar de haber perdido a la misma persona.

Pensar y sentir como el doliente. Con esto me refiero a pensar que algún día nosotros también afrontaremos nuestras pérdidas y que no nos gustaría ser juzgados o incomprensidos. Todos podemos ayudar escuchando y dando compasión a quienes más los necesitan.

Resumen.-

Cuando realmente intentamos ayudar a los que sufren una pérdida, nos ayudamos a nosotros mismos creciendo en compasión y amor incondicional. Cuando ayudamos a los demás a atravesar la tormenta, conocemos el verdadero significado de la vida.

### **Notas Bibliográficas.-**

Klüber Ross E..., La rueda de la vida, Ediciones Grupo Zeta, 1997.

Pérez V..., El hombre y su muerte. Ediciones Dabar, 2002.

De la autora, María Guadalupe Subías Figueroa, 2010.