

Qué decir a alguien en duelo

Cada fila es un momento distinto. Las frases son ejemplos, dilas con tus palabras y ajústalas a la persona que tienes enfrente.

Momento	Mejor evitar	Acompaña más
Primeros días	Frases que buscan explicar la pérdida, como "todo pasa por algo" o "ya está en un lugar mejor".	"Lo siento mucho. Estoy contigo." Y quedarse cerca, aunque haya silencio.
En el funeral	Comparar duelos o contar tu propia pérdida con detalle.	Un pésame sincero, un abrazo y una oferta concreta de ayuda para esos días.
Las semanas después	Desaparecer por miedo a molestar, o preguntar "¿ya estás mejor?".	Mensajes y visitas constantes. "El jueves te llevo comida, ¿te viene bien?"
Aniversarios y fechas	Fingir que la fecha no existe para no remover el dolor.	Recordarla junto a la persona. "Hoy me acordé mucho de tu mamá."
Si llora o habla del ser querido	Cambiar de tema o apurarse a consolar para que deje de llorar.	Dejar espacio para hablar o para callar. Usar el nombre del ser querido sin miedo.
Ayudar con hechos	Un "avísame si necesitas algo" que deja todo el esfuerzo del otro lado.	Ofrecer algo puntual, como cocinar, hacer un trámite o cuidar a los niños.

No hay una manera única de vivir el duelo. Estas frases son un punto de partida, ajústalas a tu relación con la persona.

