

Hablemos del duelo

- Cuando se experimenta un acontecimiento que cambia la vida o la pérdida de alguien o algo importante en la vida, es normal sentir una sensación de pérdida. La respuesta a esta pérdida se llama duelo y es algo que todas las personas tienen en común.
- Cualquier tipo de pérdida puede ser motivo de duelo.
- El duelo es humano. Es una respuesta natural a la pérdida, no una enfermedad.
- No hay una forma “incorrecta” de llorar una pérdida.
- Las tradiciones y creencias culturales pueden desempeñar un papel importante en el duelo.
- El duelo no “desaparece”, pero puede cambiar con el tiempo.
- Experimentar el duelo honra tu pérdida.

El duelo no es solo tristeza.

- **El duelo puede afectar** tu bienestar físico, mental, social, cultural, espiritual y financiero (dinero).
- **El duelo puede causar** problemas para dormir (más o menos de lo habitual), problemas para concentrarse, malestar estomacal (abdomen), dolores y molestias.
- **El duelo puede manifestarse como** tristeza, ira, alivio, vergüenza, culpa, ansiedad, esperanza, alegría, miedo o insensibilidad. Es posible que sientas todas estas emociones al mismo tiempo o que no sientas ninguna.
- **El duelo puede suscitar** preguntas sobre su lugar en el mundo, pensamientos intrusivos (no deseados), una pérdida de rutina y otros pensamientos y emociones complejos.
- Para muchas personas, conectar con su red social y su comunidad local puede ayudarles con el duelo y la soledad.

Consejos para ayudar a alguien que está pasando por un duelo

Escucha con compasión

- Evite juzgar.
- No intente arreglar, salvar o rescatar.
- Intente comprender los sentimientos de la persona y válidelos (hágale saber que sus sentimientos son normales).

Respete su pérdida

- Mencione a la persona o la pérdida.
- Pregunte por la persona que falleció.
- Deje que la persona en duelo repita sus historias.

Evite los clichés y las frases del tipo “al menos”

- Las frases que pueden menospreciar e invalidar el dolor y el sufrimiento de una persona incluyen:
 - › “Mi más sentido pésame”.
 - › “Al menos ahora está en un lugar mejor”.
 - › “Es hora de seguir adelante”.
 - › “Al menos tienes otros hijos”.

- Ejemplos de lo que se puede decir:
 - › “No estás solo. ¿Puedo seguir estando en contacto contigo?”.
 - › “Has pasado por muchas cosas. Es normal que te sientas así”.
 - › “Me preocupo por ti y quiero apoyarte”.

Formas de ayudar

- Prepárale una comida.
- Hazles algún recado.
- Ponte en contacto con ellos a menudo.

Recursos

El duelo y cómo afrontarlo

Afrontar el duelo y el trauma: cuando una tragedia invierte la vida

- › www.nshealth.ca/patient-education-resources/2517

MyGrief.ca – Hospicio virtual canadiense

- › www.MyGrief.ca

Cambios en la vida

- › www.nshealth.ca/lifechanges

El duelo en niños y jóvenes

Dougy Center: el centro nacional de duelo para niños y familias

- › www.Dougy.org

KidsGrief.ca – Hospicio virtual canadiense

- › <https://Kidsgrief.ca>

Encuentre apoyo para el duelo en su zona

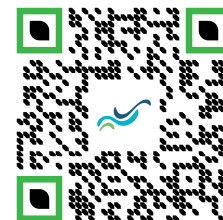
- › www.nshealth.ca (busque «duelo»)

Healing Pathways-Grieving Well™ – Asociación de Cuidados Paliativos de Nueva Escocia

- › <https://grievingwell.nshpca.ca>

211 Nueva Escocia

- › Teléfono: 211
- › Teléfono (llamada gratuita): 1-855-466-4994
- › <https://ns.211.ca> (busque “grief support” [apoyo para el duelo])



Este folleto es solamente para propósito de educación. No pretende reemplazar el consejo o juicio de un proveedor del cuidado de salud. La información puede no aplicarse a todas las situaciones. Si tienes alguna pregunta, por favor pregunta a tu proveedor del cuidado de la salud.

Preparado por: Duelo y pérdida, Red de Cuidados Paliativos

Diseñado por: Servicios Bibliotecarios

SP85-2581 © October 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed October 2028 or sooner, if needed.

Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

Also available in English: WD85-2516

Let's Talk About Grief