



Acompañar en el duelo

A continuación se señalan una serie de **pautas para acompañar a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo en situaciones de duelo.**

Es preferible que sea una persona cercana quien le informe de la noticia.

Procura hablar claro y de forma sencilla, evitando eufemismos como: "se ha ido", "se ha dormido"... Cuando muere un ser querido, es normal sentirse triste y llorar para desahogarse.

Trata de dejar que exprese sus sentimientos y emociones. Puedes preguntarle cómo se siente. Es normal que pueda sentir rabia, ira, tristeza, enfado, culpa, impotencia, frustración...

Intenta evitar decirle cosas como: "tienes que ser fuerte", "no llores", "no te enfades", etc. Es importante que pueda liberarse.

Puedes compartir tus sentimientos diciéndole que "para mí también está siendo difícil", "es normal llorar, enfadarse, asustarse...", "yo también he llorado", "me he asustado al enterarme"...

Puedes ofrecerle alternativas que ayuden a canalizar su dolor, tras los primeros momentos, como: escribir una carta, hacer un dibujo, encender una vela, construir un pequeño altar con su foto, ...

Procura estar disponible para responder sus dudas y si no sabes qué contestar o no conoces la respuesta, puedes decir “ahora no puedo responder” o simplemente “no lo sé”.

Intenta mantener la rutina diaria en la medida de lo posible porque puede ser de ayuda. Así sentirá más seguridad y protección y tendrá un mejor control de la situación.

Trata de limitar el acceso a demasiada información sobre lo ocurrido, y procura acompañarle cuando le hablen de ello para aclarar sus dudas y apoyarle con sus emociones.

Para saber más sobre duelo puedes consultar estos documentos:



Guía en Lectura Fácil.

¿Qué pasa cuando muere alguien a quien quiero?.

Plena inclusión Región de Murcia.



Guía práctica.

Cómo superar el duelo por COVID-19.

Down Madrid.



Adaptación de la infografía “Pautas para acompañar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en situaciones de duelo” de Plena inclusión Cantabria.