



Que irradie tu faz sobre tu siervo; por tu gran amor, sálvame.

Salmo 31, 13

Un Modelo de Programa para Ministerio de Duelo

Arquidiócesis Católica de Seattle

Nuestra Misión

Asistir a todos aquellos que sufren el duelo en toda la Arquidiócesis de Seattle por medio del apoyo espiritual y emocional.

Nuestra Visión

Ver cómo el Espíritu Santo y la gracia de los Sacramentos nutren a los que sufren la pérdida de un ser querido.



¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Y fuera de ti, nada deseo en la tierra.

Salmo 73,25

Introducción

APOYO AL MINISTERIO DE DUELO A NIVEL PARROQUIAL

Los grupos de apoyo a nivel parroquial pueden brindar fortaleza y consuelo cuando las personas enfrentan circunstancias difíciles. Aunque nuestra cultura actual parece recompensar a aquellos que mantienen una autoconfianza independiente e ingeniosa, todos enfrentarán desafíos en algún momento que pondrán a prueba su determinación. Con frecuencia, las personas se encontrarán indefensas y desanimadas. Sin embargo, a menudo pueden recurrir a grupos de otras personas que se apoyan mutuamente y que también enfrentan una lucha similar.

La parroquia católica es un lugar ideal para ofrecer grupos de apoyo a las personas cuando éstas enfrentan dificultades: grupos de Alcohólicos Anónimos, grupos del Instituto Nacional de Salud Mental, equipos de defensa de la inmigración, así como otros valiosos programas. Quizás, sin embargo, uno de los programas de apoyo más valiosos que pueden ofrecer es un Programa de Ministerio de Apoyo al Duelo.

La Arquidiócesis Católica de Seattle ofrece el siguiente Programa de Ministerio de Apoyo al Duelo a Nivel Parroquial como modelo para las parroquias. Bajo el liderazgo de Sharon Rasmussen, la Iglesia Católica St. Stephen the Martyr en Renton ha ofrecido un Grupo de apoyo para el duelo con gran éxito desde 2003. Sharon se ha ofrecido amablemente a compartir este programa de apoyo para el duelo con otras parroquias, con la esperanza de que lo utilicen para ofrecer apoyo a aquellos que buscan comprensión y esperanza al sufrir la pérdida de un ser querido.

Contenido

Nuestra Misión	1
Nuestra Visión	1
Introducción	2
LA PRESENCIA DE CRISTO	4
CONFIDENCIALIDAD	4
ACERCA DE LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES.....	4
ACERCA DE LA CONSTANCIA	4
NOCIONES BÁSICAS.....	5
PREPARACIÓN DEL LUGAR	6
REUNIÓN INICIAL.....	7
BIENVENIDA Y SALUDO	8
ENCENDIDO DE VELAS Y PIEDRAS CONMEMORATIVAS	11
CONMEMORACIÓN	12
TEMA DEL MES.....	13
TIEMPO DE COMPARTIR.....	14
FINAL DE LA REUNIÓN	15
REUNIONES DE MINISTERIO DE DUELO Y LA PANDEMIA DE COVID-19.....	15
PRINCIPIOS RECTORES.....	16
APÉNDICE A	17
Nos reunimos	17
APÉNDICE B	18
Los recordamos.....	18
Gates of Prayer / Puertas de la oración	18
APÉNDICE C	19
RECURSOS EN ESPAÑOL	19
RECURSOS EN INGLÉS.....	24
APÉNDICE D.....	30
Ejemplos de temas de discusión disponibles en	30
“A Different Season”	30
APÉNDICE E	31
Sugerencias para la música	31
APÉNDICE F	32
ORACIÓN FINAL	32
APÉNDICE G.....	33
CÓMO AYUDAR A OTROS EN EL DUELO: LO QUE DEBES Y NO DEBES HACER.....	33



Dios el Señor destruirá a la muerte para siempre, enjugará de todos los rostros toda lágrima, y borrará de toda la tierra la afrenta de su pueblo. El Señor lo ha dicho.

Isaías 25,8

LA PRESENCIA DE CRISTO

Estamos ofreciendo este programa de apoyo al duelo desde la perspectiva de nuestra fe católica. El centro mismo de nuestra fe es la comprensión de que Jesús está con nosotros en cada momento de nuestra existencia. Ya sea que experimentemos felicidad, satisfacción y paz, o que nos enfrentemos al desánimo, la pérdida o la enfermedad, sabemos que Jesús también se ha enfrentado a estas experiencias y que está con nosotros en este momento. Tenga en cuenta que en estas reuniones tan sensibles, Jesús está con usted.

CONFIDENCIALIDAD

Todo lo que los participantes comparten durante una reunión es confidencial. Las reuniones mensuales de Apoyo al Duelo son un lugar seguro, y sabemos que los participantes pueden sentirse vulnerables. Cuando un participante comparte lo que le está sucediendo o lo que un ser querido significó para él o ella, confía en que quienes lo escuchan respeten su necesidad de que estos comentarios tan personales sean tratados confidencialmente y no les gustaría que se hablara de su privacidad fuera de este contexto.

ACERCA DE LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES

La cantidad de participantes en un ministerio parroquial de apoyo al duelo naturalmente podrá variar con el tiempo. Inicialmente, un nuevo ministerio de duelo en su parroquia puede atraer a varios feligreses que buscan consuelo y comprensión o que desean compartir sus experiencias con otros. A medida que pasa el tiempo, es posible que algunos participantes dejen de asistir por diversos motivos. Cuando anuncie un próximo tema en su boletín parroquial, página web o mensaje de Flocknote ¹, las personas que no hayan participado anteriormente en el programa de apoyo al duelo tal vez participen de esa sesión en particular, pero puede que no continúen. A medida que se corra la voz sobre su nuevo programa, algunos feligreses que inicialmente no han venido pueden animarse a participar. Esta fluctuación de participantes es normal y natural.

¹ Flocknote es una aplicación que permite al usuario enviar mensajes de correo electrónico o mensajes de texto a un gran número de destinatarios

ACERCA DE LA CONSTANCIA

El Grupo de apoyo al duelo de la parroquia de St. Stephen the Martyr tiene éxito porque ofrece reuniones mensuales que tratan una serie de temas relacionados con el duelo. Al igual que con otros tipos de grupos de apoyo, este programa funciona bien porque aquellos que están pasando por un duelo necesitan constancia para ayudarles a recuperar algo de normalidad en sus vidas, necesitan estar con otras personas que están pasando ahora

o que han tenido experiencias similares. El proceso de duelo de cada persona es único para él o ella. Sin embargo, la persona en duelo llegará a apreciar los beneficios de reunirse con otros cada mes para comprender mejor las emociones y reacciones que está experimentando.



Y Jesús lloró.

Juan 11,35

NOCIONES BÁSICAS

Los siguientes elementos en cada reunión mensual ofrecen un marco referencial y constante que los participantes valorarán a medida que continúen asistiendo a su Ministerio de Apoyo al Duelo.

- ✓ Preparación del lugar
- ✓ Reunión Inicial
- ✓ Bienvenida y Presentaciones
- ✓ Encendido de Velas y Piedras Conmemorativas
- ✓ "Los recordamos"
- ✓ Tema de mes
- ✓ Un tiempo para compartir historias
- ✓ Oración y canto final
- ✓ Reuniones de ministerio de duelo durante la pandemia de COVID-19
- ✓ Algunas reglas de orientación



Ella es mi consuelo en mi aflicción, porque tu dicho me ha vivificado.

Salmo 119, 50

PREPARACIÓN DEL LUGAR

Seleccione un lugar en su parroquia que sea cómodo y tranquilo. Dado que su grupo puede variar en tamaño de solo uno o dos hasta ocho o nueve, las salas de reunión grandes, como salones sociales, santuarios de iglesias, o las aulas escolares pueden no ofrecer la intimidad y cercanía propicias para

un programa de apoyo al duelo. Lo ideal sería una habitación con sillones y una mesa en el centro porque ofrecería un ambiente más acogedor. La foto de la derecha muestra una reunión de duelo en la Parroquia San Esteban el Mártir.



Observen cómo una mesa central bien preparada puede brindar un entorno agradable y colorido para una reunión de ministerio de apoyo al duelo. Antes de que lleguen los invitados, un facilitador del programa debe preparar la habitación o el área para que sea cómoda. Esto puede ser reorganizar las sillas y la mesa central, así como también colocar refrigerios y bebidas en una mesa cercana. Si no tienen en cuenta los detalles desde el principio, los invitados tal vez no tengan una buena impresión del programa.

La disposición de la mesa central es crucial. Un mantel de aspecto agradable puede ocultar las manchas y astillas de la mesa u otros daños que pueden distraer. Como alternativa, se puede colocar un trozo de tela largo y rectangular sobre la mesa. Las tarjetas conmemorativas de los seres queridos difuntos se pueden colocar sobre la mesa. Sin embargo, dos elementos son muy importantes: En primer lugar, el facilitador debe colocar una vela en el centro de la mesa y tener un encendedor cerca; en segundo lugar, el facilitador debe tener a mano algunas piedrecillas redondeadas en las que los participantes puedan escribir los nombres de sus seres queridos. Estas "piedras conmemorativas" deben colocarse alrededor de la vela.

² Consulte con su parroquia para ver si permite el uso de velas en los espacios de reunión. Algunas parroquias consideran que las velas son un riesgo.



Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni las llamas arderán en ti. Isaías 43,2

REUNIÓN INICIAL

Elija un lugar y un horario regulares para cada reunión mensual. Los participantes necesitarán algo predecible en lo que puedan confiar. La pérdida de un ser querido puede haber creado una interrupción de su vida normal, y saber que el grupo de apoyo al duelo se reunirá cada mes en una fecha específica, a una hora específica y en un lugar específico, aunque sea en un lugar nuevo, brindará estabilidad y predictibilidad a aquellos que desean conocer a otras personas que también están de duelo.

El Grupo de apoyo de duelo en la parroquia de St. Stephen the Martyr se reúne el tercer domingo de cada mes a la 1 p.m. Es posible que este horario también sea adecuado para su parroquia, pero también podría ser más adecuado para su grupo encontrarse por la tarde un día laboral o un día de fin de semana. La fecha, la hora y la ubicación que seleccione deberán ser las que mejor se adapten al horario de los participantes.

Cuando las personas se reúnen inicialmente para una reunión o un programa, buscan a otras personas que conocen. Si ven a otro feligrés, naturalmente se acercarán a esa persona para saludarlo y entablar una pequeña conversación. Si hay refrigerios y/o bebidas disponibles, las personas pueden pasar a la mesa a servirse. Una persona nueva tal vez se acerque al facilitador de la reunión para presentarse como una forma de sentirse más cómodo. Los facilitadores deben estar atentos a los recién llegados y hacer un esfuerzo para hacerles sentirse bienvenidos/as e informarles cuándo comenzará el programa de ministerio de duelo. Las personas que han estado anteriormente también deben hacer un esfuerzo, si pueden, para dar la bienvenida a los recién llegados.

Algunos invitados llegarán a tiempo, mientras que otros llegarán temprano o tarde. Esto es normal. Aproximadamente 10 minutos después de la hora de inicio anunciada, el facilitador del programa debe recordar a los participantes que la reunión comenzará en 5 minutos. Esto les dará a los participantes unos minutos para terminar conversaciones y/ o refrigerios y encontrar sus asientos. El facilitador también puede encontrar útil hacer sonar una pequeña campana o campanilla para recordar a los participantes que tomen asiento. A medida que los participantes toman asiento, el facilitador o un voluntario enciende la vela.



Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falta nada.

Santiago 1,12

BIENVENIDA Y SALUDO

La bienvenida y el saludo le permiten al facilitador comenzar formalmente la reunión del ministerio de duelo. Aquí tiene algunas sugerencias sobre cómo iniciar la reunión:

“Bienvenido a nuestro Grupo de Apoyo al Duelo aquí en la parroquia (nombre de la parroquia). Esta es una oportunidad para que compartamos y nos apoyemos mutuamente en nuestro duelo. Cada uno de ustedes encontró una tarjeta laminada en su silla. Únase a mí en este momento para recitar juntos la oración "Nos reunimos"³(Anónima).

Después de esta oración de apertura, invite a cada persona a presentarse brevemente y decir cuánto tiempo ha pasado desde el fallecimiento de su ser querido. Además, mencione a los que vienen por primera vez.

La oración de apertura, **Nos reunimos**, tiene dos propósitos. En primer lugar, ayuda al grupo a adaptarse y concentrarse. Segundo, esta oración inicia el proceso formal de unión como grupo. Aunque la socialización inicial ayuda con este proceso, orar juntos es una forma poderosa de unir a un grupo.

Pedirle a cada persona que diga cuánto tiempo ha pasado desde el fallecimiento de su ser querido es una herramienta importante, ya que permite que cada persona explique qué tan recientemente ocurrió la muerte. Cuando una persona afirma, por ejemplo, que un ser querido murió en los últimos seis meses, todos sabrán que la herida aún está muy abierta. Cuando una persona dice que un ser querido murió hace varios años, los participantes comprenderán que la pérdida de un ser querido puede ser una pérdida de por vida.

³ Ver Apéndice A para una copia “**Nos reunimos**”.



*El Señor es bueno; es un refugio en el día de la angustia. El Señor conoce a los que en él confían,
Nahum 1, 7*

ENCENDIDO DE VELAS Y PIEDRAS CONMEMORATIVAS

La luz de la vela simboliza la Llama Eterna de Dios que siempre está con nosotros así como el calor y la alegría de recordar a nuestros seres queridos. Es una señal externa de que su recuerdo aún arde con fuerza en nuestros corazones.

La llama de una sola vela puede tener un efecto hipnótico en una persona que la mira. A medida que parpadea suavemente, la llama simboliza la calma, la paz, la calidez y la alegría. Puede fomentar un sentido de esperanza y confianza, particularmente cuando la vida es turbulenta o inestable. La llama de una vela puede permitir que el participante se sienta en paz con los recuerdos de sus seres queridos, y es un símbolo muy fuerte de que el recuerdo de nuestros seres queridos continúa ardiendo con fuerza. Una mirada a la llama mientras arde puede ayudar a reenfocar la atención de una persona cuando una palabra o un recuerdo ha distraído su atención durante la reunión.

Las piedras conmemorativas son objetos físicos que representan a los seres queridos que han partido. Estas piedras, en efecto, les dicen a todos que, de alguna manera, hay muchos más participantes en esta reunión que las personas que se pueden ver. Todos los seres queridos también están presentes. Estas piedras sirven, de alguna manera misteriosa, como un puente entre el mundo físico en el que vivimos y el mundo sobrenatural donde ahora residen Dios y todos aquellos que nos han precedido.



Como se señaló anteriormente, las piedras se colocarán inicialmente alrededor de la vela. Sin embargo, si una persona necesita sostener la piedra de la memoria de su ser querido, puede hacerlo. Por diseño de Dios, nos aferramos a aquellos a quienes amamos, por lo que es bastante natural aferrarse a la piedra de la memoria como una encarnación física del ser amado.

Cuando alguien es nuevo en el programa de ministerio de apoyo al duelo, el facilitador invitará a la persona a pasar al frente para seleccionar una piedra. Cuando termine la reunión, ese invitado tendrá la oportunidad de grabar el nombre de la persona amada en la piedra, utilizando un marcador con tinta indeleble.

El facilitador le pedirá a cada persona que deje la piedra de la memoria en el espacio de reunión cuando ésta termine, lo cual permitirá a los participantes saber que siempre podrán encontrar su piedra de memoria única cada mes cuando se reúnan.



*Tú, Señor, eres el refugio de los pobres;
eres su amparo en momentos de angustia.*

Salmo 9,9

CONMEMORACIÓN

Luego de la bienvenida y el saludo iniciales, el facilitador pide a los participantes que compartan fechas importantes durante el siguiente mes. Esta es una oportunidad para recordar aniversarios de bodas, fechas de recordación de los seres queridos fallecidos. También es una buena ocasión para felicitar a los que están de cumpleaños en el grupo.

Este momento puede ser uno de los más sensibles de la reunión. Mencionar estas fechas puede generar una lluvia de recuerdos que cada persona puede sentir de manera diferente. Algunos pueden sentirse cómodos con estos recuerdos; otros pueden estar reprimiendo las emociones que traen estas fechas, y estar luchando contra las pérdidas que están cargando ahora.

Sin embargo, mencionar estas fechas de cumpleaños y aniversarios es otra herramienta de unión inmensamente poderosa. A medida que se comparte cada fecha, a todas las personas se les permitirá implícitamente ayudar a llevar el dolor de la persona. Todos percibirán que el dolor compartido es un bálsamo que Dios nos ofrece para ayudarnos en el proceso de sanación. Mantener el dolor dentro de nosotros puede parecer necesario, pero entregar nuestro dolor en realidad puede aliviar algo de la carga de nuestros hombros.

Después de compartir estas fechas, se le pedirá al grupo que recite el poema “Los recordamos”. La parroquia St. Stephen the Martyr ha laminado copias de este poema para ayudar a preservarlas. ⁴

⁴ Ver Apéndice B para una copia de “*Los recordamos*”.



*No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración.
Filipenses 4,6*

TEMA DEL MES

El proceso descrito hasta ahora se repite en cada reunión mensual, y este ritual mensual es un componente importante para promover la estabilidad en la vida de los que asisten a estas reuniones. Dado que sus vidas han cambiado de muchas maneras, saber que cada reunión seguirá el mismo proceso puede ayudar a las personas a lograr una nueva "normalidad".

Habiendo dicho eso, los participantes también asisten a reuniones mensuales para compartir sus historias y obtener información sobre una amplia variedad de problemas que enfrentan. Por ejemplo, las personas pueden querer compartir sus pensamientos sobre la culpa, la ira o la impotencia, y tal vez necesiten información sobre las herramientas que pueden usar para encarar estas emociones. Dedicar una parte de cada reunión mensual a varios temas brindará a todos la oportunidad de lidiar con las dificultades que enfrentan.

Muchos documentos valiosos sobre temas relevantes para un programa de ministerio de duelo ahora están disponibles en Internet. El Apéndice C proporciona una lista completa de documentos para su revisión. Puede que le resulten muy útiles para proporcionar información durante las reuniones y también le pueden servir para temas de conversación. Los recursos mencionados o documentos en inglés son de dominio público, lo que significa que no tienen restricciones de derechos de autor, y puede hacer copias libremente para sus reuniones de ministerio de duelo. En cuanto a los recursos en español, debe asegurarse de que no tengan restricciones de propiedad intelectual.

La parroquia de St. Stephen the Martyr optó por un libro, ***A Different Season – A Practical Guide for Growth While Grieving a Death*** por Joseph R Pfeiffer, así como también ***Bereavement Handouts – Reproducible Educational Handouts for Clients*** por Joseph R Pfeiffer y James Kent (disponibles solamente en inglés). Estos dos recursos tienen limitaciones de derechos de autor. Sin embargo, permiten que aquellos que los compran hagan copias. El Apéndice D proporciona una muestra de los temas de discusión disponibles en ***A Different Season***.

La parroquia St. Stephen the Martyr comienza este segmento del programa con una oración de acuerdo con el tema de discusión y termina este segmento con otra oración. ***A Different Season*** ofrece estas oraciones iniciales y finales.



*¿Hasta cuándo, Señor?
¿Hasta cuándo me ocultarás tu rostro?
¿Te olvidarás de mí para siempre?*

Salmo 13,2

TIEMPO DE COMPARTIR

En este próximo segmento, los participantes tienen la oportunidad de compartir sus historias. Este es un momento particularmente importante para quienes asisten al programa, ya que tendrán la oportunidad de hablar sobre una persona a la que amaban profundamente. Algunos compartirán fácilmente su historia. Sin embargo, otros pueden sentirse muy incómodos en este momento. El facilitador de su programa debe ser sensible a los sentimientos de cada persona durante este segmento para poder intervenir, si corresponde, a fin de que la conversación continúe.

Cuando comience este segmento de Compartir, tal vez desee comenzar con la siguiente frase: “En unos momentos, estaremos compartiendo nuestras historias. Al hacerlo, pongámonos en la presencia amorosa de nuestro Dios compasivo. Únase a mí para escuchar la siguiente música”.⁵

Cuando la música concluye, el facilitador debe animar a todos los presentes a leer juntos la **“Oración de sanación para los que están de duelo”**. La parroquia de St. Stephen the Martyr puso esto a disposición en el reverso de las tarjetas laminadas con el **“Los recordamos”**.

Luego, el facilitador les pide a los participantes que revisen brevemente una lista de pautas (consulte el Apéndice G) y proporciona la siguiente información: **“Usted es libre de compartir o no compartir. No interrumpa, no toque a la persona que está hablando ni haga nada que pueda distraerlo. Somos libres de compartir lo que nos ha ayudado, pero no imponemos nuestros puntos de vista a los demás.**

Además, no comentes sobre lo que otros han compartido”. Alternativamente, el facilitador puede simplemente decir: **“Te invito a compartir algo que sucedió en tu vida durante la semana pasada”**.

⁵ Apéndice E ofrece una lista de selección de música para segmentos del programa.



*Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?
¿Por qué estás tan lejos, y no vienes a salvarme? ¿Por qué no atiendes mi clamor?*

Salmo 22, 24

FINAL DE LA REUNIÓN

El segmento Compartir no tiene límite de tiempo. En algunas reuniones, compartir puede volverse tan importante que nadie quiere que termine. En tales casos, el facilitador necesita usar su buen juicio para terminar apropiadamente el compartir. En otras ocasiones, compartir puede crear tensión y la mayoría de los participantes pueden sentirse aliviados cuando termina este segmento. El facilitador, en cualquier caso, debe tomar la decisión de continuar o concluir este tiempo para compartir.

El segmento final sirve varios propósitos. Al principio, el facilitador pide a los participantes que tomen sus copias de la **Oración Final**⁶. La parroquia de St. Stephen the Martyr proporciona una tarjeta azul laminada a cada participante. Un lado contiene la oración "**Nos reunimos**" y el reverso tiene la "**Oración final**".

A continuación, el facilitador agradece a todos los participantes por asistir a este programa y anuncia que "**La próxima reunión será el _____ y el tema será _____**". El facilitador también pedirá a los nuevos participantes que completen un formulario. El Apéndice H proporciona una copia del mismo.

Como actividad final, el facilitador pide a los presentes que se unan para cantar la **Canción de Clausura**.

⁶Apéndice F ofrece una **Oración Final**.



Que nuestro Señor Jesucristo mismo, y nuestro Dios y Padre, que nos amó y nos dio consuelo eterno y buena esperanza por gracia, les infunda ánimo en el corazón y los confirme en toda buena palabra y obra.

2 Tesalonicenses 2,16-17

REUNIONES DE MINISTERIO DE DUELO Y LA PANDEMIA DE COVID-19

Durante tiempos normales, el ministerio parroquial de apoyo al duelo ofrecerá su programa en una de las áreas de reunión de la parroquia. Los segmentos del programa descritos más arriba se realizan en estos salones parroquiales disponibles.

Sin embargo, desde que surgió la nueva epidemia de coronavirus, los tiempos ya no son normales. Las personas, organizaciones, iglesias, empresas, grupos deportivos, sistemas educativos y otras entidades están buscando nuevas formas de realizar actividades. Ofrecer un Ministerio Parroquial de Apoyo al Duelo no es la excepción.

Si una parroquia tiene espacio suficiente, puede ofrecer reuniones mensuales del Ministerio de Duelo teniendo en cuenta los lineamientos establecidos vigentes para mitigar el contagio de Covid-19.

Los párrocos ahora tienen la potestad de implementar reglas generales de acuerdo con las circunstancias y prioridades locales. Se recomienda que se consideren los “contactos directos” al momento de decidir realizar una reunión o no. La regla del contacto directo ha sido la mejor forma de predecir la transmisión y es la definición exacta utilizada para determinar quién debería aislarse en caso de haber estado expuesto al COVID-19.

El contacto directo es la interacción entre una persona infectada a dos metros de distancia y por al menos 15 minutos, sin importar si las personas fueron vacunadas o no. El objetivo es minimizar el contacto directo para brindar un ambiente seguro para todos.

Zoom, puede ofrecer una alternativa viable a las reuniones en persona. Esta aplicación es fácil de configurar y la persona o parroquia que se inscribe en Zoom puede usarla sin costo hasta por 40 minutos. Si el usuario no ha completado una reunión cuando se alcanza este límite de tiempo inicial de 40 minutos, puede comenzar rápidamente una segunda reunión de Zoom de 40 minutos sin costo. Los participantes deben sentirse cómodos usando una computadora personal, una computadora portátil o un teléfono inteligente. El facilitador simplemente envía un mensaje de correo electrónico que indica la hora de la reunión de Zoom y los participantes responden a una serie de indicaciones para unirse a la reunión. Si la computadora o el teléfono de un participante tiene una cámara, su foto aparecerá en la pantalla Zoom. Zoom también permite que el facilitador muestre folletos, como oraciones, o una foto de la mesa con velas y así como también otros folletos, como oraciones, o una foto de la mesa con velas y piedras conmemorativas.



Dios enjugará las lágrimas de los ojos de ellos, y ya no habrá muerte, ni más llanto, ni lamento ni dolor; porque las primeras cosas habrán dejado de existir.

Ap. 21, 4

PRINCIPIOS RECTORES

Un facilitador del Ministerio de Apoyo al Duelo debe proporcionar a los participantes un conjunto de reglas de orientación que promoverán el proceso de sanación durante las reuniones mensuales. El Apéndice G ofrece un conjunto de cosas que se deben y no se deben hacer.

APÉNDICE A

Nos reunimos

Anónimo

Traducción por Make Gallitelli

**Nos reunimos hoy
para acompañarnos en el
camino del duelo y para subir
juntos
la cima de la esperanza**

**Nos reunimos sabiendo que
No estamos solos en nuestras luchas
creemos que no nos dejarán vacíos
en nuestra búsqueda por una vida renovada.**

**Nos reunimos hoy, con nuestros
corazones todavía llenos de preguntas,
con misterios todavía en nuestras almas.**

**No importa dónde comenzó nuestro camino,
caminamos como peregrinos que buscan la
verdad, sin importar a dónde nos lleve.**

**Nos reunimos en esta hora
preparados para encontrar
fuerza para vivir nuestros días.**

**Nos reunimos con la convicción de
que, al dejar partir,
de alguna forma podemos
ganar, de que al compartir nuestra
debilidad,
de alguna forma podemos crecer juntos.**

**Al recordar nuestro pasado, podemos encontrar
un camino hacia nuestro futuro,
y al compartir nuestro amor,
podemos tener la certeza de que nunca
acabará.**

APÉNDICE B

Los recordamos

**Gates of Prayer / Puertas de la oración
(Libro de oraciones de Reform Jewish)**

Traducción por Make Gallitelli

**Al salir y al caer el
sol, Los
recordamos.**

**En el ulular del viento y en el frío del invierno,
Los recordamos.**

**En el brotar de los capullos y en el renacer de
la primavera,
Los recordamos.**

**En el azul del cielo y en el calor del
verano, Los recordamos.**

**En el crujir de las ojas y la belleza del
otoño, Los recordamos.**

**Al principio y al final de cada
año, Los recordamos.**

**Cuando estamos cansados y necesitamos
fuerzas, Los recordamos.**

**Cuando nos sentimos perdidos y con el corazón
partido, Los recordamos.**

**En la alegría que ansiamos compartir, los recordamos.
Mientras vivamos, ellos también vivirán.
Porque ahora ellos son parte de nosotros, como los
recordamos.**

APÉNDICE C

RECURSOS EN ESPAÑOL

Nombre del programa	Servicios	Público objetivo	Sitio web
Our House Grief Support Center	Grupos de apoyo online, recursos y material útil para grupos, en español	Personas que atraviesan el duelo y cualquier persona, programa u organización que los esté acompañando.	Spanish Speaking Grievers – OUR HOUSE Grief Support Center (ourhouse-grief.org)
Restore Justice	Materiales y recursos	Todas las personas que sufren el duelo y trabajan en ministerio de duelo	Materiales y recursos del taller del ministerio de duelo Restore Justice
Duelo contigo	Grupos de apoyo online	Mayores de 18 años	Grupos de Apoyo - Duelo Contigo
Journey Program (Grief and Loss) at Seattle Children’s Hospital	Apoyo a familias y niños	Niños y sus familias	https://www.seattlechildrens.org/clinics/grief-and-loss/
Artículos escritos por psicólogos y especialistas en el duelo	Recursos escritos en varios idiomas	Todos los que trabajan para apoyar a las personas que atraviesan un duelo	http://catholic.net/op/articles/4607/catholic/1186/on-grieving-and-rejoicing.html
Material y recursos elaborados durante la pandemia de COVID-19 entre 2020 y 2022			
DUELO – Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo Elaborado por FUNDASII con apoyo de UNICEF	En español	Guía práctica para el acompañamiento y abordaje de duelo ante el impacto generado por el COVID-19 en El Salvador.	Manual sobre Duelo.pdf (unicef.org)

Guía de Duelo Covid-19	En español	Serie de consejos elaborados por una red de psicólogas, trabajadoras sociales, enfermeras y terapeutas especializadas en pérdida y duelo	GUÍA-DUELO-COVID19-2020.pdf (ipirduelo.com)
Artículo sobre el duelo en tiempos de coronavirus, por Sharon Theimer, Mayo Clinic	En español	Entrevista periodísticas	Duelo en tiempos de coronavirus: cómo lidiar con la pérdida de rutina durante la pandemia - Mayo Clinic News Network
Recomendaciones para familiares en duelo durante la pandemia de Covid-19, elaborado por el Gobierno de México	En español	Material en formato PDF descargable	SaludMentalFamiliaresEnDuelo (coronavirus.gob.mx)

La siguiente es una lista de libros que recomendamos para usar como un material de apoyo para usted mismo o para los participantes del grupo. La mayoría de estos está disponible en línea a un costo de entre \$15 y \$30 aproximadamente (o puede preguntar si los tienen en la biblioteca pública o de su parroquia/escuela católica).

Título	Autor	Tema específico
<i>Sobre el duelo y el dolor</i>	<i>Elizabeth Kübler-Ross y David Kessler</i>	Esta obra es el legado final de Elisabeth Kübler-Ross, la autoridad más respetada dentro del campo de la muerte y el proceso de morir. Poco antes de fallecer, Elisabeth Kübler-Ross completaba, con la ayuda de David Kessler, su último libro. Sobre el duelo y el dolor aplica las cinco fases del dolor —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler-Ross y David Kessler.
<i>Encuentra el significado</i>	<i>David Kessler</i>	Muchos buscamos un "cierre" después de sufrir una pérdida. En su nuevo e inspirador libro Encuentra el significado, David Kessler demuestra que encontrar el sentido detrás una pérdida puede transformar el dolor y convertirlo en una experiencia más serena y esperanzadora.

		En Encuentra el significado, Kessler comparte las enseñanzas, la sabiduría colectiva y las poderosas herramientas que ayudarán a todo aquel quien haya experimentado una pérdida a seguir adelante sin dejar de honrar a sus seres queridos. Esta es una lectura inspiradora y profundamente perspicaz, y una guía vital para ayudarnos a recordar a aquellos que se han ido con más amor y menos dolor.
<i>Lecciones de Vida</i>	<i>Elizabeth Kübler-Ross y David Kessler</i>	Los autores son dos expertos sobre la muerte y el morir y nos enseñan acerca de los misterios de la vida y del vivir guiándonos a través de las lecciones que necesitamos aprender para, en cada momento, poder vivir la vida en su máxima plenitud. Ellos han constatado que al final, cuando debemos enfrentarnos a una pérdida, el AMOR es el sentimiento que prevalece por encima de todo.
<i>Las 15 tareas del duelo</i>	<i>Dr. Hugo Castelblanco, Beatriz López, Julián Castelblanco</i>	Un camino posible, realista, amoroso y efectivo que ha transformado la manera de asumir el proceso de duelo por la pérdida de un ser querido en LATINOAMÉRICA. Hoy, miles de personas en duelo y profesionales de la tanatología y psicología han encontrado en las 15 TAREAS DEL DUELO una metodología que nace desde la propia experiencia de duelo y la experiencia de mas de 30 años liderando grupos de apoyo en todo el continente. Novedosa, efectiva y posible.
<i>Cuando el dolor pregunta</i>	<i>Dr. Hugo Castelblanco</i>	Por más de 30 años, el doctor Hugo Castelblanco ha liderado grupos de apoyo de duelo por la pérdida de un ser querido en toda Latinoamérica. A partir de su propia experiencia de verse como duelista al ver morir a su hijo en manos de unos asaltantes, ha recogido las preguntas mas frecuentes de familiares y amigos en busca de respuestas ante tanto dolor. Este libro es el resultado de sus reflexiones, amorosas, prácticas, realistas y profundas.
<i>Cómo superar el Duelo: Reflexiones que nos dan Paz y nos ayudan a tener serenidad</i>	<i>Claudio de Castro</i>	El autor recomienda: Este libro te va a enseñar algo muy importante. Que todo pasa. Esto que hoy vives lo vas a superar. Escucha estas palabras. Te las repito: "LO VAS A SUPERAR". Es así. Yo lo hice, cientos más lo han conseguido. Y pronto tú también. Mientras, ten la mente ocupada. Debes buscar trabajos que hacer, voluntariados. La falta de oficio es nuestro peor enemigo en estos momentos. Los consejos que voy a darte en este libro son prácticos. Sé que funcionan. Ya lo verás.

De las Sagradas Escrituras

Para aquellos que creen, los versículos de la Biblia son la manera perfecta de reconocer la pérdida de alguien mientras reafirman la fe en Jesucristo. Hay muchas lecturas de la Biblia para elegir para brindar consuelo y esperanza a los cristianos que están de luto por

la muerte de un ser querido, más de lo que podemos enumerar aquí. Fomentamos la lectura frecuente de la Biblia. Recuerde, la mejor manera en que podemos ayudar a las personas a sanar es brindándoles el recurso más importante que podemos brindar: la Palabra de Dios. A continuación hay una lista de versículos que puede usar en las reuniones; los dos últimos son sitios web donde puede encontrar varios versículos de diferentes libros de la Biblia.

Libro	Texto
Juan	Jn 14, 1-6 «No se turbe su corazón. Ustedes creen en Dios; crean también en mí. 2 En la casa de mi Padre hay muchos aposentos. Si así no fuera, ya les hubiera dicho. Así que voy a preparar lugar para ustedes. 3 Y si me voy y les preparo lugar, vendré otra vez, y los llevaré conmigo, para que donde yo esté, también ustedes estén».
Mateo	Mt 5, 4 “Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación”.
Pedro	1 Pedro 5, 7 “Descarguen en él todas sus angustias, porque él tiene cuidado de ustedes”.
Jeremías	Jeremías 29, 11 “Sólo yo sé los planes que tengo para ustedes. Son planes para su bien, y no para su mal, para que tengan un futuro lleno de esperanza”.
Proverbios	Proverbs 3:5-6 “Confía en el Señor de todo corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas”.
Josué	Josué 1, 9 “Escucha lo que te mando: Esfuérzate y sé valiente. No temas ni desmayes, que yo soy el Señor tu Dios, y estaré contigo por dondequiera que vayas”.
Apocalipsis	Apocalipsis 21, 4 “Dios enjugará las lágrimas de los ojos de ellos, y ya no habrá muerte, ni más llanto, ni lamento ni dolor; porque las primeras cosas habrán dejado de existir”.
Romanos	Romanos 8, 28 “Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman, es decir, de los que él ha llamado de acuerdo a su propósito”.
Corintios	2 Corintios 4, 16-18 “Por lo tanto, no nos desanimamos. Y aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando de día en día. Porque estos sufrimientos insignificantes y momentáneos producen en nosotros una gloria cada vez más excelsa y eterna. Por eso, no nos fijamos en las cosas que se ven, sino en las que no se ven; porque las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas”.
Romanos	Romanos 8, 38-39 “Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los principados, ni las potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús nuestro Señor”.
Santiago	Santiago 1, 2-4 “Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falta nada.
Filipenses	Filipenses 4, 4-7 “Regocíjense en el Señor siempre. Y otra vez les digo, ¡iregocíjense! 5 Que la gentileza de ustedes sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. 6 No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, 7 Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”.

Versículos para duelo	Catholic.net - Versículos de la Biblia para consolar a quien perdió a un ser querido
Del Papa Francisco	Catholic.net - Papa Francisco Cómo vivir la muerte de un ser querido en familia / El Papa: "No todo termina con la muerte: pidamos al Señor que disuelva esa melancolía" - Vatican News

También existen bellas frases y poemas que puede usar en un programa parte del Ministerio de Duelo. Aquí listamos algunos, para darle una idea, pero hay cientos más que puede encontrar en línea y en libros.

Frase	Autor
<i>“Mis pies querrán caminar hacia donde estás durmiendo, pero seguiré viviendo”.</i>	Pablo Neruda, poeta
<i>La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene”.</i>	Jorge Luis Borges, escritor
<i>“Cuanto más oscura es la noche, más brillantes son las estrellas. Cuanto más profundo es el duelo, más cerca está Dios”.</i>	Fyodor Dostoyevsky, escritor, filósofo
<i>“Extrañar no es estar vacío, sino estar lleno de alguien que se hace presente a pesar de la ausencia”.</i>	Anónimo
<i>“No sabes lo que es ser fuerte hasta que ser fuerte es la única opción que tienes”.</i>	Bob Marley, cantante y compositor
<i>“Llorar es hacer menos profundo el duelo”.</i>	William Shakespeare, escritor
<i>La ira es un estadio necesario del proceso de sanación. Tienes que estar dispuesto a sentir tu ira, incluso si parezca infinita. Cuanto más la sientas, más comenzará a disiparse y más podrás sanar”.</i>	Elizabeth Kübler-Ross y David Kessler

RECURSOS EN INGLÉS

“Vida en pausa/ Regresando a la normalidad”

Life on Hold – The Weight of Death

Edward Mills

Life On Hold

Bonnie Buxton

Dealing With Those Darn Grief Triggers

Harriet Hodgson

“Regresando a una nueva y diferente normalidad”

When You're Older and Coping With Loss

Lou LaGrand

The Three Most Important Questions You Can Ask Yourself When

Mourning How to Reinvest in Life After the Death of a Loved One

Lou LaGrand

Why It's A New Life After Your Loved One Dies

Lou LaGrand

It's Also Okay Not to Grieve

Rob Anderson

Your Own Best Friend Adapted from

Bob Deits

La vida después de la pérdida

Treatment For Grief and Depression

Heeding the Call of Life

Fr. Arnaldo Pangrazzi

How to Use Linking Objects as You Mourn and Continue with Life

Lou LaGrand

How to Reinvest in Life After the Death of a Loved One

Lou LaGrand

Why It's A New Life After Your Loved One Dies

Lou LaGrand

Moving Through Grief – What's Normal

Lou LaGrand

How Your Life Can Have Meaning After the Death of a Loved One

Lou LaGrand

How Do I Know I'm Getting Better ? (Summary of a Workshop Presented by Dr. Bob Baugher)

I'll Sure As Heck Know I'm Better When

“La familia y los amigos también están de duelo

Grieving As A Family	Victoria Hospice – Victoria, BC
How Families Mourn Together	Glenn Brynes, Ph.D., M.D. Carol Watkins, M.D.
I Sent You a <i>Kiss</i> Today	Darcie D. Sims, Ph.D.
Waiting for the Wake-Up Call	Darcie Sims – Bereavement Magazine Mar/Apr 1995
How Does It Feel? What’s It Like?	Sr. Stella Kelly
How Grief Changes Relationships FAMILY & FRIENDS	PATHways Center
Will I ever Get Over This?	Teenshealth
A Family Grieves	Janet H. Barton
Someday	Steven L. Channing
Don’t Take My Grief Away From Me	Doug Manning
Why You Are Never Alone, Especially When Mourning	Lou LaGrand
Kinship Praying Our Goodbyes New Melodies Break Forth From the Heart	
<i>“Por favor que se vaya el dolor”</i>	Andrea Gambill
“Who Has the Worst Pain?”	Linda Davis
Pain, Pain, Go Away	Author Unknown
It Helps to Have Friends Who Will Listen	Johnie Maxwell
There’s A Hole In Me	Kathy Boyette
No Vacation	
Grief Hurts	
Grief Pain Seems Unbearable	Joseph Robert Pfeiffer
Surprising Moments of Springtime	Lou LaGrand
How Gratitude Will Reduce the Pain of Grief	Lou LaGrand
How to Lessen the Pain of Doing Your Grief Work	Lou LaGrand
How to Cope With Unavoidable Suffering	Lou LaGrand
Honor the Difference Between Necessary and Unnecessary Suffering	
Know How The Flowers Felt Praying Our Goodbyes	
<i>“El significado de la sanación / La paradoja de la aceptación”</i>	Constance Clancy, Ed.D.
Healing After Loss	Maud Purcell, LCSW, CEAP

Healing Grief vs. Closure	Emily Long
The Magic of Acceptance	L. Michael Hall Ph.D.
A Commitment to Life	Author Unknown
Helping Yourself Heal When Someone Dies	Alan D. Wolfelt, Ph.D.
The Forgotten Factor in Coping with the Death of Your Loved One	Lou LaGrand
Healer, Heal Me	Fr. Augustine Vallooran, Glen & Teresa La'Rive
<i>“¿Cuánto durará este duelo?”</i>	
When Will This All Stop? The End of Grieving	
How Long Will My Grief Last?	
How Long Does This Grief Journey Last?	
How Long (According to The Media Should Greif Last?)	Robert Baugher
How Long Should Greif Last?	Dr. Linda E. Jordan
Don't Grieve Too Long	Author Unknown
Accept Me	Marilyn Henderson
How Long Does Grief Last?	GriefJourney.com
A Test of Endurance Life After Loss Takes Time	Bob Deits
What To Do When The Sting of Grief Won't Subside	Sherry Russell
Why Crying is Coping and Why You Should Cry If You Can	Lou LaGrand
Getting Through Grief Takes Longer Than Most People Think	Lou LaGrand
You Need to Know Why Grief and Mourning Are Very, Very Different	Lou LaGrand
Does the Work of Greif Ever Really End?	Lou LaGrand
Grief Quiz	
<i>“Miedos”</i>	
Find Courage In Your Fears	Nan Zastrow
Fear	
Grief and Fear	Emily
Living Between the Fear of Grief	Anna Farmery
Overcoming Fear	
Grief and Loss: Ways to Share Your Fears	Lou LaGrand
Fears	

Bridge of Love Father's Day Tribute

"Cosas inconclusas"/: Analizando tus expectativas"

Sometimes Greif Becomes Complicated, Unresolved or Stuck

What To Do When Someone Dies and There Was No Time For

The Grief King

Goodbyes Steps to Survival

Appropriate Expectations You Can Have For Yourself in Grief How to Go On Living When
Someone Dies
Therese A. Rando, Ph.D.

Finishing Unfinished Business When Mourning

Lou LaGrand

But You're Absolutely Normal

"La culpa - Si tan solo hubiera..."

If Only-If Only- If Only

Suggestions for Handling Guilt

Accept Me

Marilyn Henderson

Guilt ... If Only ... What if ...??

Healing Hearts

Differences Between Guilt and Grief

Differencebetween.net

How To Manage Guilt When Mourning the Death of a Loved One

Lou LaGrand

"Fases y Tareas para un duelo exitoso" / "La ira interior"

Grief and the Mourning Process

Stages and Tasks of Successful Grieving

Some Keys to Working Through Grief

Understanding Anger During Bereavement

Anger Insight Survey

Bob Baugehr, Ph.D., Carol Hankins, M.S.& Gary Hankins, Ph.D.

The Tasks of Grief

Behavioural Neurotherapy Clinic

Four Phases and Tasks of Grief

Angela Morrow, RN

Growing Through the Anger of Grief and Loss

Lou LaGrand

Five Ways Toward Accepting the Death of a Loved One Lou LaGrand

How to Deal with Your Anger When Mourning

Lou LaGrand

The Process of Grief

Kelsey

God Makes a Promise

Bob Baugher Ph.D.

Understanding Grief	The Compassionate Friends
Grieving Mindfully A Compassionate and Spiritual Guide to Coping with Loss	
	Sameet M. Kumar, Ph.D.
<i>“Nuevos comienzos/La promesa de la esperanza”</i>	
New Beginnings	Maralene Strom
Managing New Beginnings	
Getting Back on Your Feet Recovering Your Balance	Bob Deits
Survivors after Suicide A Program of Did Hirsch CMHC	Suicide Prevention Center
Beyond Grief – 7 Steps Toward New Beginnings	Jonathan Huie
Endings Give Way to New Beginnings living Abundantly From the Inside Out	
	Kate Mrgudic, M.A.
Trick or Treat	
Facing the Unknown After the Death of a Loved One	Lou LaGrand
Never Let Go How to Hang On to Hope When Mourning	Lou LaGrand
How to Use Memories to Establish a New Relationship with a Loved One	Lou LaGrand
Building a New Identity After the Death of a Loved One	Lou LaGrand
Understand and Move Toward the Seven Goals of Mourning	Lou LaGrand
Ten Keys to Improving Your Relationships as Mourning Begins to Ebb	Lou LaGrand
<i>“Cómo sobrevivir las fiestas”</i>	
Thanksgiving	John Curnutt
Coping With the Holidays During a Time of Loss	
I'm Not Ready, Yet ...	Darcie D. Sims GriefNet.org
The Blessings That Remain	Anne Johnson Flint
Survival Strategies for the Holiday Season	Judy Tatelbaum
Suggestions for Handling the Holidays and Special Days	
How to Cope with the Anniversaries of Tragic Losses	Lou LaGrand
10 Ways to Manage Your Grief at Holiday Time	Lou LaGrand
My Holiday Plan	
How to Help Yourself Through The Holidays When Mourning	Lou LaGrand
The Weaver	Kristone
Dealing With Caregiver Burnout	

“La depresión/Cómo conseguir la ayuda que necesitas”

Grief and Depression	Nancy Schimelpfening	About.com
Depression and Grief		NetDoctor.co.uk
Types of Depression		Depression.com
Depression Questionnaire		
Depression During the Grieving Process		
Major Depression and Complicated Grief		American Cancer Society
Are You Depressed?		Depression.com
Signs That May Indicate Depression or “Feeling Bad”		
My First Christmas in Heaven		
Christmas Memories		Arden Lansing
Natural Depression Cures		
Depression in Men		
How to Deal with Depression When Mourning the Death of a Loved One		Lou LaGrand
Depression/Getting the Help You Need	Praying Our Goodbyes	Joyce Rupp
<i>Otros materiales</i>		
Helping Yourself Heal When Your Spouse Dies		Alan D. Wolfelt, Ph.D.
Mourning the Death of a Spouse		
Coping With the Death of Your Spouse	Rebuilding Your Life	
		Sheri & Bob Stritof About.com Guide
After My Husband Died		Mary Ellen Berry and Carmen Renee Berry
Suggested Reading for Widows		
Grief: The Price We Pay for Love		Darcie D. Sims Ph.D., CHT, CT, GMS Grief Inc.
A Few Simple Steps Towards Healing		
How To Help		
For This I Am Thankful		
Hints for Mourners		
The Hardest Work You Will Ever Do		Mary Cook
Myths and Truths		
Gone From My Sight		Anónimo

APÉNDICE D

Ejemplos de temas de discusión disponibles en “A Different Season”

La vida "se detuvo"

La familia y los amigos también sufren el duelo

El significado de la sanación

¿Cuánto tiempo durará este duelo? Cosas

inconclusas La culpa

La ira por

dentro Nuevos

comienzos

Recordando los buenos tiempos

Cómo conseguir la ayuda que

necesitas Cómo regresar a la

normalidad

Por favor que acabe el

dolor La paradoja de la

aceptación Miedos

Analizando tus

expectativas Si tan solo

hubiera...

Concédete el permiso de

sufrir La promesa de la

esperanza

La depresión

El sentimiento de estar cayéndote a pedazos

APÉNDICE E

Sugerencias para la música

Clásicos católicos - African American Sacred Songs Volume VII “Lead

Me, Guide Me”

“We’ve Come This Far by Faith”

Turn My Heart – A Sacred Journey from Brokenness to Healing – Marty Haugen “Turn

My Heart”

“Healer of Our Every Ill “ – Litany

A New Day – Steve Angrisano

“Daylight’s Ending”

Para alabanza – Glen & Teresa La’Rive

Divine Retreat Center – Chalakudy, Kerala, India “Healer

Heal Me”

“They Know Not”

Josh Groban

“Be Not Afraid”

“Lean on Me” “You

Raise Me Up”

“Smile”

Josh Groban and Charlotte Church

“Let This Be Our Prayer”

Vince Gill

“Let There Be Peace on Earth”

Tammy Winette

“I Believe”

The Priests

“You’ll Never Walk Alone”

Joni Eareckson Tada

“Alone, Yet Not Alone”

Michael W. Smith

“Friends are Friends Forever”

APÉNDICE F

ORACIÓN FINAL

Autor desconocido / Traducción por Make Gallitelli

**Elijo vivir y esperar lo mejor de la vida. Aunque la
muerte es una realidad, recordaré que ni la vida
ni la muerte nos puede separar del amor de Dios.
No estoy solo/a. Me comprometo a vivir la vida
al máximo con la ayuda de Dios.**

APÉNDICE G

CÓMO AYUDAR A OTROS EN EL DUELO: LO QUE DEBES Y NO DEBES HACER

El duelo es una experiencia muy personal y sensible. Cada persona vive el duelo de manera diferente. Sin embargo, las siguientes sugerencias ayudarán a aquellos que brindan un Programa de apoyo al duelo a evitar exacerbar el dolor que experimentan las personas.

Concédeles el permiso

Permita que la persona en duelo llore, esté triste o enojada. Está bien sentir lo que ella está sintiendo. El duelo es un proceso y se necesita tiempo para superar todos los sentimientos. Hágale saber que está bien llorar, estar enojado, triste. Hágales saber que usted está allí, pase lo que pase.

Ofrece tu ayuda

No puedes entender su dolor, pero puedes relacionarte con él o ella a través de tus propias experiencias. “No sé cómo te sientes, pero sé cómo me sentí cuando perdí mi... sé lo difícil que debe ser para ti”.

Cuenta una historia

Hable acerca de la persona que murió y use su nombre. Las personas en duelo a menudo afirman que “ya nadie se refiere a él”.

Acérquese a la persona

Sea específico en su ofrecimiento de ayuda en lugar de "llámame si puedo hacer algo". El duelo es un trabajo duro y es posible que las personas no puedan pedir ayuda, pero con gusto la aceptarían. “Voy a ir a la tienda el viernes; ¿Te gustaría ir conmigo?” “Llevaré a los niños a practicar y los traeré a casa”. “Me gusta trabajar en el jardín y me gustaría ayudarte con el tuyo”. “Planeemos el almuerzo del próximo miércoles”.

No use frases comunes que se repiten todo el tiempo

Si bien los clichés (cosas que se dicen comúnmente) pueden parecer útiles, a menudo ofenden a quienes están de duelo. Y lo más probable es que ya las hayan escuchado. Simplemente esté presente y, si no se le ocurre nada que decir, haga una pregunta abierta. Permítale compartir lo que esté sintiendo.

No intentes sacarles el dolor

No hay dos personas que se aflijan de la misma manera. El dolor es parte del proceso de duelo. No puedes llevar su carga de dolor por él. No le digas cómo se siente, deja que te diga él o ella. ¡No se trata de ti y tu dolor, se trata de él o ella y SU dolor!

No minimice el duelo

Como no hay dos personas que sufran de la misma manera, no sabes cómo se siente. Tu dolor fue únicamente tuyo y el dolor de ella es únicamente suyo. Permítale experimentar su propio dolor. Evite cosas como “Debes ser fuerte”, “No querrían que te sintieras así”, “No deberías llorar”, “Tuvieron una larga vida”.