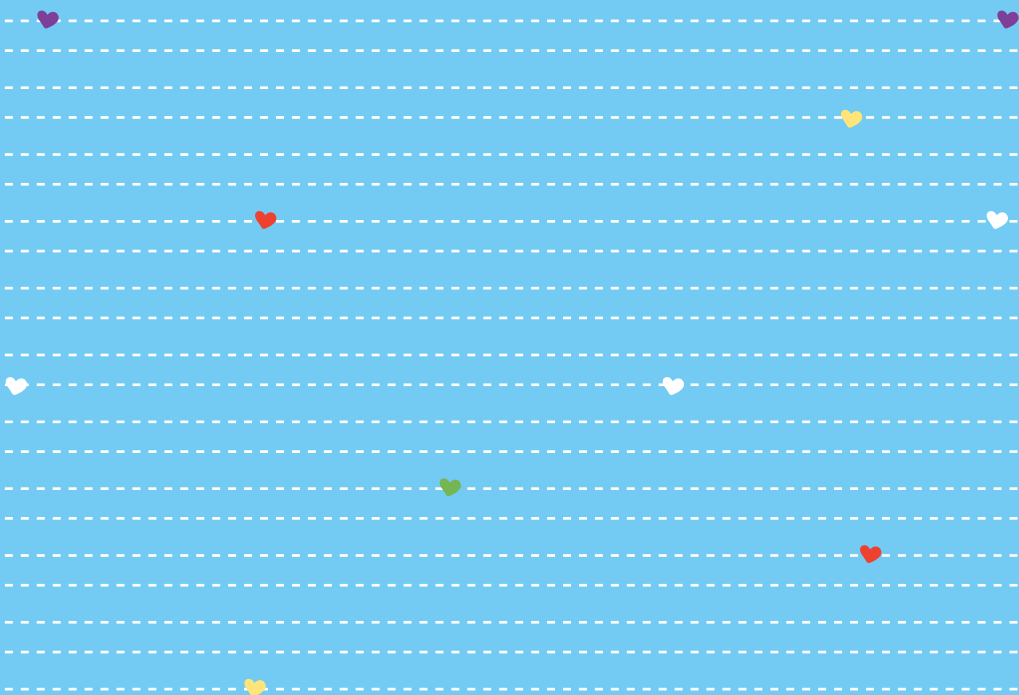



No hay una cura  
para el duelo.

Pero dentro de cada  
uno de nosotros esta la  
capacidad para apoyar  
a las familias en duelo  
hacia su viaje a la  
esperanza y sanación.





## El duelo es a la vez una experiencia universal y una experiencia única y personal.

La muerte de un familiar o un amigo es algo que todos nosotros enfrentaremos en algún momento, pero como cada uno de nosotros responderemos a esa pérdida será muy diferente. En Bo's Place, creemos que cada individuo tiene la libertad de expresar su duelo en su propia manera, nadie tiene que lidiar solo con él.

No es raro el sentirse perdido o inseguro sobre como consolar a un amigo, miembro de la familia o colega en duelo. Muchos luchan por encontrar las palabras correctas para decir, queriendo ayudar sin interferir o ser insensible. Lo más importante es que exprese su preocupación auténticamente y tenga un deseo sincero de ayudar a esos que han experimentado la muerte de un ser querido en lo que ellos navegan por su duelo.



# Consejos de parte de las familias de Bo's Place:

- ♥ Hable en tiempo presente. “¿Cuándo es el cumpleaños de Johnny?”.
- ♥ Cuando este con un miembro de la familia en duelo, utilice el nombre de la persona que murió.
- ♥ Ofrezca consuelo con un abrazo.
- ♥ Pregunte cómo están y escuchen. Sin pasar juicio o dar consejos, sólo escuchen.
- ♥ Reconozca lo que pasó y sepan que sí es apropiado el uso de las palabras “m”- murió o muerte.
- ♥ Ofrezca su apoyo en fechas especiales... cumpleaños, aniversarios y días festivos.
- ♥ No ponga la carga de pedir ayuda en una familia en duelo. Sólo hazlo. Incluso las cosas pequeñas importan. Llevar los niños a práctica de fútbol, lavar la ropa, cortar el pasto o cocinar una comida.
- ♥ Ayude a encontrar maneras de honrar la memoria del ser querido.
- ♥ Permanezca presente. Habrá momentos buenos, malos y feos. A pesar de todo, el sólo estar ahí es un gran apoyo.
- ♥ Permanezca conectado regularmente, mucho después del funeral.
- ♥ Comparta sus recuerdos favoritos. El contar historias sobre, y el recordar, los seres queridos es normal y saludable.
- ♥ Incluya o invite a la familia del fallecido en hacer cosas. Probablemente dirán que “no” por mucho tiempo. Sea paciente. No sé de por vencido.
- ♥ Respete la manera en que alguien esté administrando su duelo porque no hay manera correcta o incorrecta. El duelo no es un problema que se puede resolver, sino es como un proceso de montaña rusa al cual se tiene que ir a través de el a su propio ritmo y en sus propios términos.

Si usted o alguien que usted conoce está luchando con su duelo, hay un lugar en nuestra comunidad para conseguir apoyo y ese lugar es Bo's Place.

Bo's Place es un centro de apoyo para el duelo, sin fines de lucro, que ofrece grupos de apoyo, información y referencias, así como alcance comunitario y educación para cumplir con las necesidades de niños, familias y adultos en duelo. Los grupos de apoyo son provenientes gratuitamente y están disponibles en español e inglés. En Bo's Place, creemos que el compartir de experiencias con otras personas en duelo ayuda a los individuales en moverse hacia la esperanza y la curación.



Bo's Place existe para mejorar la vida de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

[www.bosplace.org](http://www.bosplace.org) ♥ 713.942.8339 ♥ [info@bosplace.org](mailto:info@bosplace.org)  
10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054