



## ¿Cómo Afrontamos Nuestro Duelo Juntos? (Acuerdos Familiares)

- Entendemos que tal vez un familiar necesite estar solo o en silencio, se le concederá su espacio.
- Entendemos que si alguien en la familia necesita ternura, se le dará cuando lo pida o cuando se percibe que lo necesita.
- Nadie necesita esconder su tristeza o llorar solo. Se les dará permiso a que sientan aflicción.
- Reconoceremos y honoremos que el proceso de ajuste a la pérdida será más fácil para unos que otros.
- Estamos de acuerdo a que como familia nos mantengamos en contacto a menudo y platicar de cómo nos estamos ajustando al cambio de vida. No daremos por hecho de que todo está bien simplemente porque nadie dice nada.
- Durante las fiestas y en el primer aniversario después de que la persona falleció nos haremos el propósito de hablar del ser querido y organizar un evento conmemorativo y especial en honor de ella/el. Entendemos que esto puede causar aflicción y dolor, igual nos triara alivio.
- En muchas ocasiones la tristeza se puede manifestar en maneras que afectaran la armonía de la familia. Trataremos de investigar que es lo que está causando estas explosiones. Recordaremos que todos hemos estado sube menté afligidos por la perdida y el duelo sigue aunque no lo veamos.
- Comprendemos que un solo familiar no puede atender todas las necesidades de una persona. Se puede buscar ayuda fuera de la familia. No tendremos miedo de apoyarnos en otras personas durante este tiempo de aflicción. Apoyaremos la decisión de nuestros familiares si deciden buscar ayuda profesional.
- Comprendemos que el mundo pronto olvida de nuestro dolor. El apoyo de otros se acaba pronto, por eso el apoyo de la familia es tan importante.
- No esperaremos que uno de nosotros sea el “fuerte: el que sostiene a todos los demás. Cuando se intenta ser fuerte se pospone el dolor y la aceptación.
- Procederemos con cautela al deshacernos de las cosas personales del ser querido y tomando en consideración los sentimientos de toda la familia.
- Entendemos que igual sea joven o anciano todos vamos a sentir dolor y necesitaremos platicar de nuestros sentimientos.
- No haremos decisiones apresuradas durante el primer año después de la muerte del ser querido.
- No nos sorprenderá si alguien temporalmente pierde la fe. Es normal cuestionarse para poder entender lo sucedido. Escucharemos, sin juzgar.

Para más información de OUR HOUSE grupos de apoyo y educación contáctenos:

**[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)**  
**West LA: 310-473-1511 | Woodland Hills: 818-222-3344**