

Concordia Seminary - Saint Louis

## Scholarly Resources from Concordia Seminary

---

Crisis y luto

Recursos en español

---

1-1-2020

### Luto 5-Palabras que ayudan

Tricia Lott Willford

Follow this and additional works at: [https://scholar.csl.edu/crisis\\_y\\_luto](https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto)



Part of the [Practical Theology Commons](#)

---

#### Recommended Citation

Willford, Tricia Lott, "Luto 5-Palabras que ayudan" (2020). *Crisis y luto*. 15.  
[https://scholar.csl.edu/crisis\\_y\\_luto/15](https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto/15)

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in Crisis y luto by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact [seitzw@csl.edu](mailto:seitzw@csl.edu).



## ALGUNAS PALABRAS PARA ALGUIEN EN DUELO

**Útil:** “Traigo la cena para tu familia”.

**No es útil:** “Si necesitas algo, llámame”.

**Útil:** “Lo siento. Estoy triste por ti. Sufro contigo”.

**No es útil:** “Está en un lugar mejor”.

**Útil:** “Sufro contigo. Tu pérdida es dolorosa”.

**No es útil:** “Mi sentido pésame” (usado como frase preferida y a veces para salir del paso).

**Útil:** “Le invitamos a unirse a nosotros. Eres bienvenido/a”.

**No es útil:** “Avísame cuando te sientes mejor”.

**Útil:** “Sé que no crees que puedas, pero lo estás logrando”.

**No es útil:** “Aguántate. Dios no te dará más de lo que puedas manejar”.

**Útil:** “Esta situación es dura. Te voy a acompañar”.

**No es útil:** “A estas alturas, ya debes de sentirte mejor. ¡Vamos, ánimo!”.

**Útil:** Acompañar, ofreciendo “permiso” para sentirse diferente y confundido o aturdido:

“Tómame el tiempo para estar solo; el aislamiento es normal. Pero, estoy aquí contigo y te voy a molestar para saber cómo estas; porque eres importante para mí”.

“Ven a la fiesta si quieres y vete diez minutos más tarde si es necesario”.

“No tengas miedo de tomar medicación que te prescriben y la terapia que te recomiendan. Las personas reciben terapia para un hueso roto, y no es diferente con un corazón roto. Las personas toman medicamentos para las infecciones renales y la depresión puede ser igualmente tóxica. Dios es bueno y los antidepresivos no son malos”.

“Si estás sufriendo y sabes lo que necesitas, dilo. Si no estás claro, hablemos juntos y trataremos de averiguar algo juntos”.

“Otros no saben lo que necesitas y muchos quieren ayudar. Ven, hablemos. Y si me das tu permiso, puedo reclutar (informar) a otros”.

“Y, llorar en voz alta es necesario. Ven, yo te acompaño”.

“Todas las reglas son diferentes ahora, incluso las formalidades”.

**No es útil:** “Cualquier cosa, me avisas”.

**Útil:** “Esta situación te tomó de sorpresa. No puedo imaginar lo que estás sufriendo. Pero estoy contigo. Ven siéntate conmigo. Mira, te traje un poquito de agua” (y no decir nada).

**No es útil:** “Ven, vamos a resolver esto de una vez por todas”.

**Útil:** “Ven. ¿Me permites orar por ti?” (una oración breve pidiendo la paz de Dios).

**No es útil:** “Ven, confiesa todo tu pecado y te vas a sentir mucho mejor”.

**Útil:** “Sobre todo, la paz que tenemos en Cristo, es tuya en este momento de dolor”.

**No es útil:** “Hay que tener resignación”.

*Tricia Lott Williford*

Traducido, adaptado y ampliado por Marcos Kempff

Enero del 2020

Adaptado para Scholar, junio del 2025