

<http://yoinfluyo.com/columnistas/silvia-del-valle-marquez/21250-como-hacer-frente-a-la-muerte-en-familia>

CÓMO HACER FRENTE A LA MUERTE EN FAMILIA.

Silvia del Valle

Última actualización: 26 Octubre 2017

Este tema de la muerte y de que debemos celebrarla o no está de moda en estos días y yo me he puesto a pensar ¿qué es la muerte?



La muerte es solo un paso a la vida eterna así que en un sentido estricto es un estado momentáneo que a veces nos da temor, pero que en realidad sólo es la puerta a la vida eterna.

Si lo vemos así, si debemos celebrar la muerte.

Yo sé que es un tema difícil y que es muy doloroso para los que nos quedamos en este mundo pero si educamos a nuestros hijos desde pequeñitos a verlo así. Será más sencillo que ellos comprendan y le den el verdadero sentido que la muerte tiene.

Nosotros como familia pasamos un momento muy difícil cuando me pusieron el marcapasos ya que no había garantía de que funcionara y por el contrario, había grandes posibilidades de que me muriera.

Lo que hice fue despedirme de mis hijitos, que estaban muy pequeñitos, los encomendé a la Virgen y de mi esposo también me despedí. Me pusieron los Santos Óleos y me dieron la unción de los enfermos. Me confesé y entonces me sentí lista para dar el paso.

Fue muy difícil pero tratamos de manejarlo lo mejor posible con mi hijos. Gracias a Dios no me fui pero si nos hizo darnos cuenta de que la vida se puede ir en un instante y que debemos estar preparados para dar el paso y también preparar a la familia, por eso aquí les dejo mis 5Tips para hacer frente a la muerte en familia.

Primero. Habla con tus hijos del verdadero significado de la muerte.

A veces cometemos el error de querer negarles a los niños que la muerte existe y tratamos de inventar historias raras que sólo los confunden más.

Es necesario que nuestros hijos desde pequeñitos sepan, a su nivel, que después de esta vida hay otra

que es mejor y que ahí Dios nos está esperando con los brazos abiertos.

Es necesario que les expliquemos que podemos llegar a esa nueva vida si nos portamos bien y obedecemos a Dios, pero si somos no cumplimos con lo que nos pide Dios nos costará más trabajo y quizá no logremos llegar a estar con Dios.

No se trata de meterles miedo, se trata de hablar con la verdad a su nivel y desde el punto de vista de la misericordia y la justicia de Dios.

Teniendo esto claro, nuestros hijos tendrán una visión diferente de la vida y también de la muerte y no estarán buscando darle significados errados y fuera de lo normal.

Segundo. Haz oración por los que ya dieron ese paso.

Es importante que también estén conscientes de que los que ya dieron el paso a la vida eterna también necesitan de nuestra oración y apoyo ya que si están esperando a que su alma esté bien limpia y digna para ver a Dios, sólo nosotros podemos ayudarles.

Mi abuelita era muy devota de rezar por las almas del purgatorio y por lo mismo nosotros también lo hacemos.

De hecho hasta le pedimos a Dios que les permita ayudarnos para que las situaciones difíciles de la vida sean más fáciles. Esto a ellos les ayuda y a nosotros también.

Si logramos que nuestros hijos recen cotidianamente por los que ya se nos adelantaron, estamos firmándolos en la generosidad y también estamos colaborando a que más almas salgan del purgatorio.

Una forma sencilla y bonita puede ser ofrecer una Ave María por ellas a diario. También podemos encender una veladora por ellas mientras hacemos la oración.

Las flores también pueden ayudarnos a que nuestros hijos vean claramente sus oraciones.

Tercero. Enséñales a no estar aferrados a las cosas de este mundo.

Otro factor importante para aceptar la muerte y darle el sentido real que tiene es no vivir aferrado a las cosas de este mundo ni a las personas, por más que las queramos mucho.

Si tenemos conciencia de que esta vida es sólo un paso y que tarde o temprano nos vamos a ir a la vida eterna, lo que menos debemos hacer es aferrarnos a lo de este mundo.

Debemos estar conscientes de que a la otra vida se llega sólo con las buenas obras y los actos de amor.

Cuarto. Nunca acaben el día sin haberse perdonado y sin decirse lo mucho que se quieren.

Esta parte nos puede ayudar a estar siempre preparados por si nos llama Dios a su presencia. Es importante hacer el examen de conciencia y perdonar y pedir perdón a quienes hayamos ofendido.

Así tendremos el alma lista y en buen estado para cuando Dios nos pida dar ese paso.

Y quinto. Es necesario pasar por todas las etapas del duelo para estar bien ante la pérdida.

Debemos conocer y vivir las etapas del duelo para que humanamente, aceptemos la pérdida física y el desprendimiento de la persona que nos ha dejado.

Y si podemos vivirlo en familia es mejor. Nuestros hijos, por muy pequeños que sean, también viven esa pérdida y sienten nuestro estado de ánimo, así que debemos incluirnos en el proceso del duelo.

Negación, ira, negociación, depresión y aceptación es el recorrido que se transita para sanar la pérdida de un ser querido. Ojalá que nos demos permiso de vivir este duelo desde la perspectiva católica, sabiendo que aunque duele, nuestro ser querido ya está en un lugar mejor y ya ha dado el paso para la vida eterna.