

¡Despertad!

A man and a woman are standing outdoors, leaning on a wooden railing. The man, on the left, has dark curly hair and is wearing a grey coat and a light grey scarf. He is looking down with a somber expression. The woman, on the right, has long dark hair and is wearing a light grey coat. She is looking off to the side with a concerned expression. Her arm is resting on the railing, and the man's hand is gently placed on her shoulder. The background consists of bare, dark tree branches, suggesting a winter or late autumn setting. The overall mood is one of grief and support.

**AYUDA
PARA QUIENES
ESTÁN DE DUELO**

¡Despertad!®

Vol. 99, núm. 3 2018 SPANISH

Ejemplares en distintos formatos: 64.905.000

Disponible en 195 IDIOMAS

Awake! (ISSN 0005-237X) Issue 3 November/December 2018 is published by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299. *¡Despertad!* (número 3, noviembre y diciembre de 2018) es una publicación editada en España por Testigos Cristianos de Jehová, Ctra. Torrejón-Ajalvir, km. 5, 28864 Ajalvir (Madrid). © 2018, 2021 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Hecho en España.

ESPAÑA:
Testigos Cristianos de Jehová
Ctra. Torrejón-Ajalvir, km 5
28864 Ajalvir (Madrid)

ALEMANIA:
Jehovas Zeugen, 65617 Selters.

Encontrará la lista completa de direcciones en www.jw.org/es/datos-de-contacto.

¿Dónde podemos hallar ayuda para sobrellevar la muerte de un ser querido?

Estos artículos analizan lo que nos sucede cuando perdemos a un ser querido y algunas sugerencias para superar el dolor.



ÍNDICE

3 El dolor de perder a un ser querido

4 ¿Qué desafíos le esperan?

6 Cómo sobrellevar el duelo:
Sugerencias prácticas

14 La mejor ayuda para quienes están de duelo

16 EN ESTA REVISTA:
Ayuda para quienes están de duelo



¿Le gustaría que lo visitaran
o recibir clases de la Biblia?

Vaya a www.jw.org

o escriba a una de las
direcciones indicadas arriba.

Esta publicación se distribuye como parte de una obra mundial de educación bíblica que se sostiene con donativos. Prohibida su venta. Si desea hacer un donativo, visite www.jw.org. A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión en lenguaje moderno *La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo*.



EL DOLOR DE PERDER A UN SER QUERIDO

“Sofía* y yo llevábamos casados más de 39 años cuando ella murió después de una larga enfermedad. Mis amigos me apoyaron mucho, y me mantuve ocupado. Pero, durante todo un año, sentí un dolor insoportable. Mis emociones cambiaban constantemente; parecían una montaña rusa. Incluso ahora, que ya han pasado casi tres años de su muerte, en ocasiones, sin previo aviso, siento un dolor que no puedo controlar” (Kostas).

¿Ha perdido usted a un ser querido en la muerte? En ese caso, puede que se haya sentido como Kostas. Hay pocas cosas que causen tanto estrés y dolor como la muerte de un cónyuge, un familiar o un buen amigo. Los especialistas en el duelo confirman este hecho. Un artículo publicado en la re-

vista *The American Journal of Psychiatry* afirma que “la muerte es sin duda la pérdida más permanente y extrema que existe”. Al enfrentarse al terrible dolor que produce perder a un ser querido, alguien podría preguntarse: “¿Por cuánto tiempo me seguiré sintiendo así? ¿Volveré a ser feliz algún día? ¿Cómo puedo hallar consuelo?”.

Este número de *¡Despertad!* responde esas preguntas. El siguiente artículo analiza los desafíos a los que quizás usted se esté enfrentando si ha perdido recientemente a un ser querido. En los demás artículos verá diferentes sugerencias que tal vez lo ayuden a sobrellevar el dolor.

Deseamos que esta revista consuele y ayude a todos los que estén sufriendo por la muerte de un ser querido.

* Se han cambiado algunos nombres.

¿QUÉ DESAFÍOS LE ESPERAN?

Aunque algunos expertos hablan de las etapas del duelo, cada persona lo vive de un modo diferente. ¿Significa eso que algunas personas sienten menos tristeza o que reprimen sus sentimientos? No siempre. Aceptar y expresar el dolor puede tener efectos positivos, pero no hay una sola manera correcta de sobrellevar el duelo. En buena medida depende de la cultura, la personalidad, las experiencias en la vida y la forma en que murió la persona.

ALGUNOS DESAFÍOS DEL DUELO

Quienes están de duelo tal vez no sepan a lo que tendrán que enfrentarse tras la muerte de un ser querido. Sin embargo, hay ciertos sentimientos y desafíos que casi siempre aparecen. Veamos algunos:

Emociones descontroladas. Es frecuente que quien está de duelo llore, extrañe a la persona fallecida y tenga cambios repentinos de humor. Ciertos recuerdos y sueños pueden intensificar las emociones. La reacción inicial puede ser de confusión e incredulidad. Tina explica cómo se sintió cuando su esposo murió de forma inesperada: “Me quedé paralizada. Al principio no podía ni llorar. Estaba tan angustiada que me costaba respirar. Simplemente, no podía creer lo que estaba pasando”.

Ataques de ansiedad, ira y sentimientos de culpa. Iván cuenta: “Después de la muerte de nuestro hijo Eric, de 24 años, mi esposa, Yolanda, y yo estuvimos muy enojados durante algún tiempo. Esto nos sorprendió, pues nunca habíamos pensado que tuviéramos mal carácter. También nos sentíamos culpables y nos preguntábamos si podíamos haber hecho algo más por nuestro hijo”. Alejandro, que perdió a su esposa tras una larga enfermedad, también tuvo sentimientos de culpa. Él dice:

“Primero pensé que, si Dios me estaba dejando sufrir tanto, yo debía ser una mala persona. Después me sentí mal, como si le estuviera echando la culpa a Dios por lo ocurrido”. Y Kostas, de quien hablamos en el artículo anterior, comenta: “Algunas veces me enojaba con Sofía por haber muerto. Entonces me sentía culpable por pensar así. Después de todo, ella no tuvo la culpa”.

Dificultad para pensar con claridad. Puede que haya momentos en que los pensamientos sean cambiantes o ilógicos. Por ejemplo, alguien de duelo tal vez imagine que oye, siente o ve al fallecido. O quizás le cueste concentrarse o recordar las cosas. Tina dice: “A veces estaba conversando con alguien y me daba cuenta de que mi mente estaba en otro lado. Le daba vueltas a todo lo relacionado con la muerte de Timo. No podía concentrarme, y eso me angustiaba”.

Deseo de aislarse. Quien ha perdido a un ser querido quizás se sienta molesto o incómodo en compañía de otros. Kostas dice: “Cuando estaba con personas casadas, me sentía fuera de lugar. Pero me sentía igual cuando estaba con solteros”. Yolanda, la esposa de Iván, recuerda: “Era muy difícil estar con personas que se quejaban de problemas que nos parecían de poca importancia comparados con el nuestro. Otros nos contaban lo bien que les iba a sus hijos. Me alegraba por ellos, pero al mismo tiempo se me hacía difícil escucharlos. Mi esposo y yo sabíamos que la vida sigue, pero sencillamente no teníamos ni ganas ni paciencia para enfrentarnos a todo eso”.

Problemas de salud. También es normal que se altere el apetito, el peso y el sueño. Aarón relata lo que le pasó el primer año tras la muerte de su padre: “Tenía muchos problemas para dormir. Me despertaba todas las noches a la misma hora pensando en la muerte de mi padre”.

Alejandro recuerda que tenía problemas de salud sin causa aparente. Él mismo cuenta: “Fui varias veces al doctor para que me examinara, y me aseguró que estaba sano. Sospeché que el duelo me estaba provocando ciertos malestares físicos”. Aunque esos malestares con el tiempo desaparecieron, Alejandro hizo bien en ir al doctor. El duelo puede debilitar las defensas, agravar un problema de salud o generar uno nuevo.

Dificultad para atender tareas importantes. Iván explica: “Tras la muerte de Eric, tuvimos que comunicarles la noticia no solo a familiares y amigos, sino también a muchas otras personas, como a su jefe y al dueño de la casa donde vivía. Hubo que hacer muchos trámites legales. Además, tuvimos que encargarnos de los objetos personales de Eric. Todo eso requería una concentración que no teníamos, pues estábamos agotados mental, física y emocionalmente”.

Sin embargo, para algunas personas, el verdadero desafío viene después, cuando tienen que encargarse de cosas que antes atendía el fallecido. Eso fue lo que le ocurrió a Tina. Ella nos cuenta: “Mi esposo siempre se encargaba de las cuentas bancarias y otros asuntos económicos. Ahora lo tenía que hacer yo, y eso aumentó aún más mi estrés. Me preguntaba si podría encargarme de todo”.

Teniendo en cuenta los desafíos emocionales, mentales y físicos que acabamos de mencionar, quizás parezca casi imposible superar la muerte de un ser querido. Es cierto que el dolor puede ser muy intenso, pero saber de antemano los posibles desafíos puede ayudar a los que acaban de perder a un ser querido. Recuerde que no *todas* las personas experimentan *todos* los posibles efectos del duelo. Además, quienes han perdido a un ser querido pueden recibir cierto consuelo al saber que lo que sienten es *normal*.

¿VOLVERÉ A SER FELIZ?

Lo que puede esperar. El intenso dolor que ahora siente no durará para siempre; con el tiempo irá disminuyendo. Esto no quiere decir que uno se recupere por completo o que olvide a su ser querido. Sin embargo, poco a poco, ese intenso dolor se va reduciendo, aunque es posible que vuelva a surgir inesperadamente debido a algunos recuerdos o en ciertas fechas especiales. Pero, después de un tiempo, la mayoría de las personas alcanzan cierto grado de equilibrio emocional y pueden volver a concentrarse en sus actividades diarias. Para lograr esto, es muy importante contar con la ayuda de familiares y amigos, y dar los pasos necesarios para salir adelante.

¿Cuánto tiempo durará? Para algunos, lo peor pasará en unos meses. Muchos se empezarán a sentir mejor después de uno o dos años. Y a otros les tomará más tiempo.* “En mi caso —comenta Alejandro—, el profundo dolor duró unos tres años”.

Tenga paciencia. Vaya día a día y a su ritmo. Recuerde que el dolor que siente no durará para siempre. Ahora bien, ¿hay algo que usted pueda hacer para aliviar el dolor y evitar que se prolongue demasiado?

* Unas pocas personas tal vez experimenten un dolor tan intenso y prolongado que las lleve a un estado llamado *duelo complicado o crónico*. Estas personas quizás necesiten ayuda de un profesional de la salud mental.

El intenso dolor que produce la muerte de un ser querido es normal

CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO

SUGERENCIAS PRÁCTICAS

Si busca sugerencias para sobrellevar el duelo, encontrará miles, algunas más prácticas que otras. Quizás sea porque, como ya vimos, **cada persona vive el duelo de un modo diferente**. Por eso, lo que ayuda a una persona tal vez no ayude a otra.

Aun así, hay algunas sugerencias básicas que han resultado prácticas en muchos casos. Los especialistas en el duelo las citan con frecuencia, y reflejan la sabiduría eterna de un antiguo libro, la Biblia.

1

ACEPTE EL APOYO DE FAMILIARES Y AMIGOS

- Algunos especialistas creen que este es el factor más importante para sobrellevar el duelo. Aun así, es posible que a veces usted quiera estar solo y quizás hasta se moleste con quienes intentan ayudarlo. Esto es normal.
- No piense que siempre debe estar acompañado, pero tampoco se aíle. Es posible que más adelante necesite el apoyo de los demás. Dígales lo que necesita y lo que no, pero sea amable.
- En función de sus necesidades, busque el equilibrio entre el tiempo que pasa acompañado y el que pasa a solas.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Mejor son dos que uno solo [...]. Y es que, si uno de ellos cae, el otro puede ayudar a su compañero a levantarse” (Eclesiastés 4:9, 10).



2

CUIDE LA ALIMENTACIÓN Y HAGA EJERCICIO

- Una alimentación equilibrada lo ayudará a sobrellevar el estrés que produce el duelo. Trate de comer frutas, verduras y proteínas con poca grasa.
- Beba mucha agua y otras bebidas saludables.
- Si no tiene mucho apetito, coma porciones pequeñas con más frecuencia. También puede pedirle a su doctor que le recomiende algún suplemento alimenticio.*
- Las caminatas rápidas u otros ejercicios pueden ayudarlo a vencer las emociones negativas. Algunos aprovechan el tiempo que dedican al ejercicio para reflexionar en su pérdida y otros lo aprovechan para no pensar en ella.

* ¡Despertad! no recomienda ningún tratamiento en particular.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Nadie odia su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida” (Efesios 5:29, *Santa Biblia: Dios habla hoy*).

3

DUERMA LO SUFICIENTE

- El sueño siempre es importante, pero especialmente es así para los que han perdido a un ser querido, pues el duelo produce más cansancio de lo normal.
- Tenga cuidado con la cantidad de cafeína y alcohol que consume, ya que los dos pueden estorbar el sueño.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Es mejor un puñado de descanso que dos puñados de trabajo duro y perseguir el viento” (Eclesiastés 4:6).



4

SEA FLEXIBLE

- Como cada persona vive el duelo de manera diferente, usted debe determinar lo que es mejor en su caso.
- Para sobrellevar el duelo, a muchos los ayuda expresar su dolor, mientras que otros prefieren no hacerlo. Los especialistas tienen varias opiniones sobre la importancia de expresar los sentimientos durante el duelo. Si usted necesita hablar con alguien de cómo se siente pero se le hace difícil, ¿por qué no empieza poco a poco hablando con un amigo cercano?
- Algunos necesitan llorar, pero otros sobrellevan el duelo sin apenas hacerlo.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Cada corazón conoce sus propias amarguras”
(Proverbios 14:10, Nueva Versión Internacional).



5

EVITE LOS HÁBITOS DESTRUCTIVOS

- Algunas personas que están de duelo abusan del alcohol y consumen drogas para aliviar su dolor emocional. Hacer eso es destructivo. Cualquier aparente alivio es breve y tiene graves consecuencias. Busque formas que no sean destructivas para aliviar su angustia.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Limpiémonos de todo lo que contamina” (2 Corintios 7:1).



6

USE BIEN EL TIEMPO

- A muchos les ha resultado útil alternar momentos para expresar su dolor con pausas para realizar actividades que los ayuden a pensar en otra cosa.
- Puede hallar cierto alivio si hace nuevos amigos o se acerca más a los que ya tiene, si aprende nuevas habilidades o si practica algún pasatiempo.
- Poco a poco, es posible que sus prioridades cambien. Quizás se dé cuenta de que pasa menos tiempo expresando su duelo y más realizando otras actividades. Esto es una clara señal de que está superando el duelo.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Para todo hay un tiempo determinado [...]: un tiempo para llorar y un tiempo para reír” (Eclesiastés 3:1, 4).

7

SIGA UNA RUTINA

- Vuelva a establecer una rutina normal lo antes posible.
- Si se atiene a un horario para dormir, trabajar y realizar otras actividades, irá sintiendo que recupera cierto grado de normalidad.
- Mantenerse ocupado con actividades que lo animen aliviará su dolor.

PRINCIPIO BÍBLICO: “No pensará mucho en la brevedad de su vida, ya que el Dios verdadero lo mantiene concentrado en la alegría de su corazón” (Eclesiastés 5:20).



8

NO SE APRESURE A TOMAR DECISIONES IMPORTANTES

- Muchos toman decisiones importantes al poco tiempo de perder a un ser querido y después se arrepienten.
- Si es posible, espere un tiempo razonable antes de cambiar de vivienda o de trabajo, o de deshacerse de las pertenencias de su ser querido.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Los planes del que es trabajador tendrán buenos resultados; en cambio, todo el que se precipita acabará en la pobreza” (Proverbios 21:5).

9

RECUERDE A SU SER QUERIDO

- A muchos los ayuda hacer cosas que mantengan vivo el recuerdo de la persona que ha muerto.
- Tenga a mano fotografías y otros objetos, o anote en un cuaderno algunos momentos importantes. Esto puede ayudarlo a sobrellevar el duelo.
- Guarde cosas que le traigan recuerdos agradables y véalas cuando sienta que está listo.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Recuerda los días pasados” (Deuteronomio 32:7).



10

TÓMESE UNOS DÍAS LIBRES

- Piense en tomar unos días libres.
- Si para usted no es práctico tomarse unas vacaciones largas, quizás pueda hacer algo uno o dos días para despejarse: ir de excursión, visitar un museo o hacer un viaje corto en automóvil.
- Incluso un pequeño cambio en su rutina puede ayudarlo a sobrellevar el duelo.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Vengan conmigo; vamos solos a un lugar retirado para que descansen un poco” (Marcos 6:31).

11

AYUDE A OTROS

- No olvide que al ayudar a los demás *usted* también se sentirá mejor.
- Puede empezar ayudando a quienes también están tristes por la muerte de su ser querido, como a sus amigos o familiares. Ellos quizás necesiten a alguien con quien compartir su dolor.
- Apoyar y consolar a otros puede ayudarlo a recuperar la alegría y a sentir que su vida sigue teniendo propósito.



PRINCIPIO BÍBLICO: “Hay más felicidad en dar que en recibir” (Hechos 20:35).

12

EXAMINE DE NUEVO SUS PRIORIDADES

- El duelo puede darle una nueva perspectiva de lo que de verdad importa.
- Aproveche la oportunidad para analizar cómo está usando su vida.
- Según sea necesario, haga cambios en sus prioridades.

PRINCIPIO BÍBLICO: “Es mejor ir a la casa donde hay duelo que a la casa donde hay fiesta, porque la muerte es el fin de todos los hombres, y los que están vivos deben reflexionar en eso” (Eclesiastés 7:2).



CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO | RESUMEN

1 ACEPTE EL APOYO DE FAMILIARES Y AMIGOS

Según sus necesidades, busque el equilibrio entre el tiempo que está acompañado y el que está a solas.

2 CUIDE LA ALIMENTACIÓN Y HAGA EJERCICIO

Coma sano, beba mucha agua y haga ejercicio moderadamente.

3 DUERMA LO SUFICIENTE

Es muy importante dormir bien para recuperarse del cansancio que produce el duelo.

4 SEA FLEXIBLE

Como cada persona vive el duelo de manera diferente, determine lo que es mejor para usted.

5 EVITE LOS HÁBITOS DESTRUCTIVOS

Abusar del alcohol o consumir drogas solo trae problemas.

6 USE BIEN EL TIEMPO

Alterne momentos para expresar su dolor con pausas para pasar tiempo con otros y para distraerse.

7 SIGA UNA RUTINA

Si sigue una rutina, recuperará cierto grado de normalidad en su vida.

8 NO SE APRESURE A TOMAR DECISIONES IMPORTANTES

Si es posible, espere un año o más antes de tomar decisiones importantes, para que no tenga que arrepentirse después.

9 RECUERDE A SU SER QUERIDO

Tenga a mano fotografías y otros objetos, o anote en un cuaderno algunos momentos importantes para mantener vivo el recuerdo de la persona que ha muerto.

10 TÓMESE UNOS DÍAS LIBRES

Haga una pausa en su rutina, aunque solo sea un día o unas horas.

11 AYUDE A OTROS

Al ayudar a otros, incluidos a quienes también están tristes por la muerte de su ser querido, sentirá que su vida sigue teniendo propósito.

12 EXAMINE DE NUEVO SUS PRIORIDADES

Aproveche esta oportunidad para adquirir una nueva perspectiva de lo que de verdad importa. Y haga cambios en sus prioridades según sea necesario.

Para ser realistas, nada eliminará totalmente su dolor. Sin embargo, muchos de los que han perdido a un ser querido confirman que **hacer cosas positivas como las que se mencionan en este artículo los ayudó a obtener consuelo**. Por supuesto, estas sugerencias no son las únicas que existen para aliviar su dolor. Pero, si las pone en práctica, comprobará que pueden aportarle cierto grado de alivio.

LA MEJOR AYUDA PARA QUIENES ESTÁN DE DUELO

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, SE HA INVESTIGADO MUCHO SOBRE EL DUELO. Sin embargo, como ya hemos visto, las sugerencias de los expertos muchas veces reflejan la antigua sabiduría de la Biblia. Esto demuestra que sus consejos no han dejado de ser válidos. Ahora bien, en la Biblia no solo encontramos guía confiable. También nos proporciona información que no podemos hallar en ningún otro lugar y que ofrece un inmenso consuelo a quienes están de duelo.

- **La garantía de que nuestros seres queridos que han muerto no están sufriendo.**

En Eclesiastés 9:5, la Biblia dice que los muertos “no saben nada en absoluto”. Sus pensamientos se acaban (Salmo 146:4). Por eso, la Biblia compara la muerte al sueño profundo (Juan 11:11).

- **El consuelo de tener fe en un Dios que nos ama.**

La Biblia afirma: “Los ojos de Jehová* están puestos en los justos y *sus oídos escuchan sus gritos de auxilio*” (Salmo 34:15). Orar a Dios para expresarle nuestros sentimientos es más que una buena terapia o una manera de organizar nuestros pensamientos. En realidad, nos ayuda a establecer una relación personal con nuestro Creador, que puede usar su poder para consolarnos.

- **La promesa de un futuro mejor.**

La Biblia habla muchas veces del día en el que los muertos volverán a vivir. Por ejemplo, al describir cómo será la vida en la Tierra en el futuro, dice que Dios “les secará [a todas las personas] toda lágrima de sus ojos, y la muerte ya no existirá, ni habrá más tristeza ni llanto ni dolor” (Apocalipsis 21:3, 4). ¿Se lo imagina?

* La Biblia dice que el nombre de Dios es Jehová.

Gracias a la esperanza de volver a ver a sus seres queridos, muchas personas que creen en Jehová, el Dios de la Biblia, tienen más fortaleza para sobrellevar el duelo. Por ejemplo, Ann, que perdió a su esposo después de 65 años de matrimonio, explica: “La Biblia me asegura que nuestros seres queridos que han muerto no están sufriendo y que Dios resucitará a todos los que están en su memoria. Pienso en esto siempre que me acuerdo de mi esposo, y así puedo soportar la peor experiencia de mi vida”.

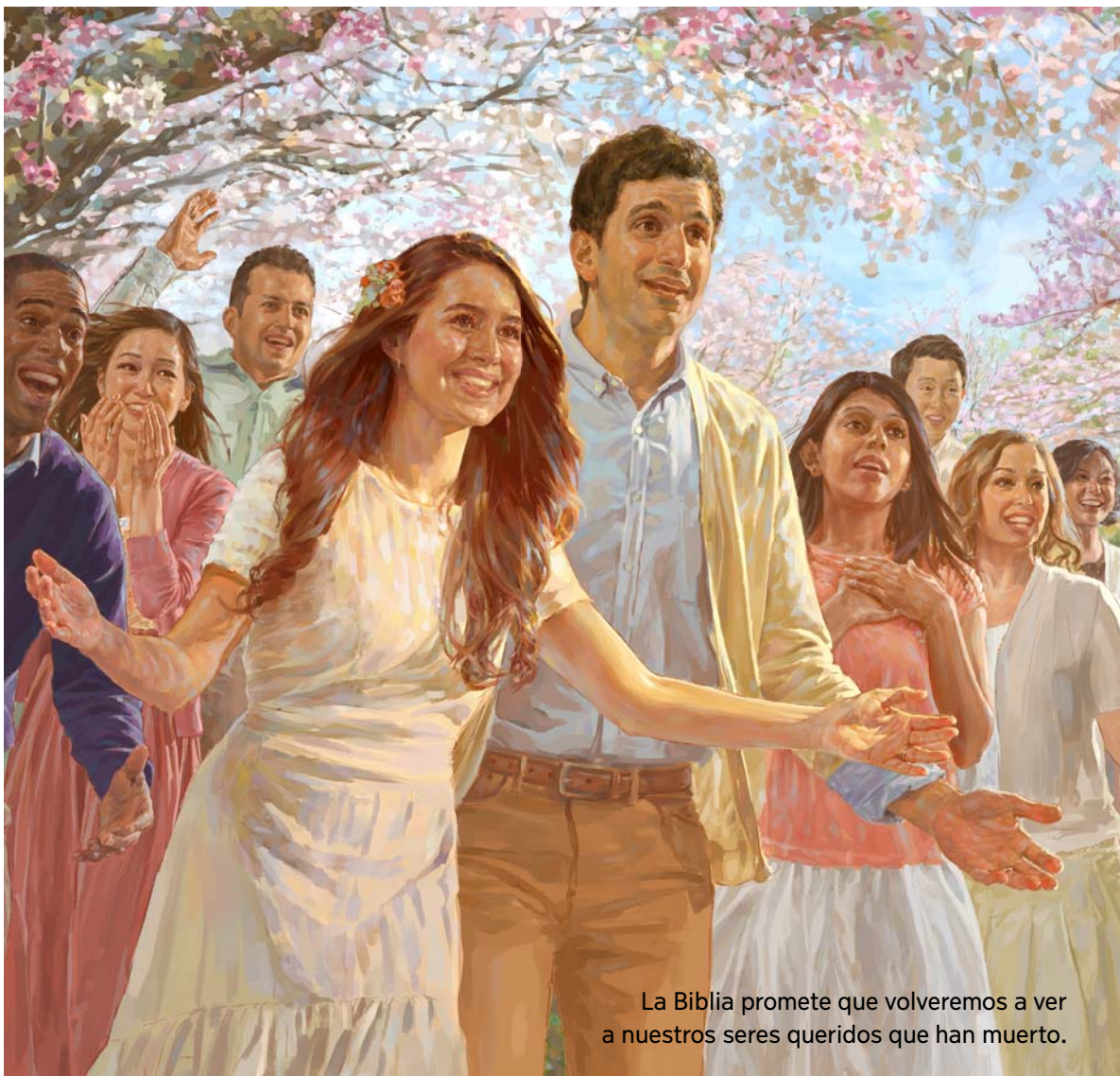
Tina, mencionada antes, dice: “Desde el día que murió Timo, he notado el apoyo de Dios. He sentido la ayuda de la poderosa mano de Jehová en los momentos de angustia. La promesa bíblica de la resurrección es muy real para mí y me da fuerzas para seguir adelante hasta el día que vuelva a ver a Timo”.

Estas palabras reflejan lo que sienten millones de personas que confían en la Biblia. Si usted piensa que lo que dice la Biblia es solo un sueño, ¿por qué no analiza las pruebas que demuestran que sus consejos son razonables y sus promesas son posibles? Se dará cuenta de que la Biblia es la mejor ayuda para quienes han perdido a un ser querido.

¿QUIERE SABER MÁS SOBRE LA ESPERANZA DE LA RESURRECCIÓN?

En nuestro sitio de internet, jw.org, encontrará videos sobre este tema.

Vaya a **BIBLIOTECA > VIDEOS**.



La Biblia promete que volveremos a ver a nuestros seres queridos que han muerto.



¿QUÉ LE PASA A LA GENTE CUANDO MUERE?

¿Qué nos sucede al morir? La clara respuesta de la Biblia da verdadero consuelo.

Vaya a **BIBLIOTECA > VIDEOS** (categoría de videos: LA BIBLIA > ENSEÑANZAS BÍBLICAS).



¿LE GUSTARÍA OÍR BUENAS NOTICIAS?

Entre tantas malas noticias, ¿habrá alguna buena?

Vaya a **ENSEÑANZAS BÍBLICAS > FELICIDAD Y PAZ INTERIOR**

EN ESTA REVISTA

AYUDA PARA QUIENES ESTÁN DE DUELO

● EL DOLOR DE PERDER A UN SER QUERIDO

¿Cómo se sienten quienes han perdido a un ser querido? ¿Por qué necesitan consuelo?

● ¿QUÉ DESAFÍOS LE ESPERAN?

Este artículo analiza varios conceptos erróneos sobre el duelo y algunos desafíos habituales en esos momentos. Si usted ha perdido a un ser querido, verá que lo que siente es normal.

● CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO: SUGERENCIAS PRÁCTICAS

¿Qué medidas prácticas lo ayudarán a sobrellevar el duelo? Este artículo ofrece



sugerencias que han ayudado a otros y que reflejan la sabiduría eterna de un antiguo libro.

● LA MEJOR AYUDA PARA QUIENES ESTÁN DE DUELO

Descubra qué ha dado consuelo a muchas personas en esos momentos difíciles y cómo puede ayudarlo a usted también.



Descargue gratis esta revista y números anteriores



Lea la Biblia en internet; disponible en más de 250 idiomas

Vaya a www.jw.org o escanee el código



918.3-S
240426