



## ¡Ayuda! Soy una viuda Notas del taller

### La Necesidad

- Algunas estimaciones dicen que hay casi 300 millones de viudas en todo el mundo; 700,000 se agregan a ese número anualmente.
- Se estima que hay más de 17 millones de personas viudas en los Estados Unidos, con casi 1,200 nuevas que se agregan diariamente.
- El 80% de ese número son mujeres, y la gran mayoría vive en la pobreza.
- En promedio, las mujeres pierden aproximadamente el 40% de sus ingresos al enviudar. En algunos países, las mujeres quedan completamente sin apoyo, en la indigencia y vulnerables.
- Se ha dicho que el 90% de todas las mujeres casadas algún día quedarán viudas. Serán viudas una media de 14 años.
- La edad promedio de las viudas actualmente es de 55 años. La mitad de las viudas lo son a los 65 años.
- 70% de las viudas mueren dentro de los 3 años de haber perdido a su cónyuge.

Ahora, aquí están las estadísticas alarmantes:

- El 50% de todas las viudas dejarán la iglesia a la que asistieron como pareja.
- La iglesia promedio en Estados Unidos tiene 40 viudas en sus círculos.
- muchas de estas viudas ya no saben dónde encajan dentro de los programas de la iglesia tradicional.
- ¿Programas/actividades familiares?
- ¿Programas/actividades para parejas?
- ¿Ministerios para solteros? (Los hombres por lo general se vuelven a casar dentro de un año; las mujeres por lo general tienen 5 años o más, SI ALGUNA VEZ SE VUELVEN A CASAR. ¡Normalmente no están buscando maridos!)
- Verdaderamente es significativa la necesidad de alentar y llevar la esperanza a este gran ejército de mujeres. El Cuerpo de Cristo necesita su sabiduría, madurez y experiencia.

### ¿Qué debo entender acerca de las viudas?

- **El dolor más profundo de una viuda dura más de un año.** Inmediatamente después de una muerte, la comunidad de la iglesia es experta en responder con flores o comida, pero mucho menos dotada para mantener un ministerio a largo plazo. Ella puede estar adormecida por muchos meses.

Después de que cesan las tarjetas y las cartas, las visitas terminan y los amigos vuelven a sus vidas normales, su trabajo más duro acaba de comenzar. Puede que esté aprendiendo a vivir sola por primera vez. Una viuda afligida que vive sola puede pasar varios días sin escuchar otra voz humana, especialmente meses después del funeral inicial. Los correos electrónicos y los mensajes de texto son buenos; sin embargo, las llamadas telefónicas y las visitas pueden ser mejores.

- **El dolor de una viuda en duelo es único y volátil.** Lo que alienta a una mujer puede ser dolorosamente inútil para otra. Sea sensible, especialmente si no la conoce bien.

- **Una viuda en duelo a menudo está física y emocionalmente exhausta.** No la llame tarde en la noche o temprano en la mañana. ¡Puede ser que ella no esté durmiendo bien o en absoluto!
- **Acepte amablemente su “no, gracias” cuando le diga que no tiene ganas de ir a cenar.** Ella no está rechazando la ayuda o albergando amargura. ¡Es posible que simplemente no tenga la energía para ni siquiera decidir qué ponerse! SIGA PREGUNTANDO, ELLA EVENTUALMENTE DIRÁ "¡SÍ!"
- **Una viuda afligida ama a sus hijos.** Ver sufrir a sus hijos es una miseria que agrava el dolor. Amar a los hijos de una viuda es amar a la viuda.
- **La vida de una viuda afligida no es una tragedia sino un regalo para el cuerpo de Cristo.** Cuando esté lista, anímela a servir. Su capacidad de dar a los demás es una parte importante de cómo Dios la sana. No la mire a través de la lente de su pérdida, sino elige ver lo que aún puede contribuir al cuerpo de Cristo.
- **Las finanzas de una viuda en duelo pueden cambiar drásticamente después de la pérdida del proveedor principal.** Más de la mitad de las viudas ancianas que ahora viven en la pobreza no eran pobres antes de la muerte de sus maridos. Si eres consultor financiero, contador o funcionario bancario, considere reunirse con ella para crear una estrategia con respecto a sus finanzas.
- **Permita que la viuda afligida tenga espacio para llorar, o incluso para dudar de su fe.**
- **Comprender que absolutamente todo en su vida ha cambiado.** Su vida vuelve a la normalidad después del funeral o servicio conmemorativo. La de ella nunca volverá a ser normal. Ahora falta un pedazo de su corazón.

## Cómo ayudar a alguien que está de duelo

En el otoño de 2022, Refocusing Widows realizó una encuesta a aproximadamente 200 viudas y les pidió que respondieran las siguientes preguntas. Hemos resumido esas respuestas para su conveniencia.

1. ¿Cuáles ha encontrado que son los comentarios o acciones de mayor apoyo de otros que intentaron consolarla y apoyarla después de la muerte de su esposo?
  - Comuníquese con ellos: no deje que su miedo a la incomodidad le impida estar allí. El “ministerio de la presencia” es una de las cosas más importantes que puedes hacer.
  - Escuche: lo más útil que puede hacer es invertir el tiempo para estar allí y escuchar. No requerirán que tenga ninguna respuesta, o que diga algo sabio y maravilloso. Solo siéntese a su lado y escuche.
  - Sea práctica – Busque maneras de quitarles el peso de encima...preparando comida, haciendo mandados, o recogiendo a sus hijos de la escuela.
  - No espere a que le pregunten, ya que probablemente no lo harán. A nadie le gusta sentirse como una imposición. Sea creativo con las pequeñas formas en que puede ayudar.
  - Envíe una tarjeta o una nota de vez en cuando para que sepa que no la ha olvidado. Si quiere hacerla sentir realmente especial, ¡adjunta una tarjeta regalo para ella!
  - No asuma: una carita sonriente o la falta de lágrimas no significa necesariamente que no estén afligidos. Espere a que expresen lo que sienten cuando estén listas y déles espacio para hacerlo.
  - Búsqueda de recursos: dedique algún tiempo a buscar varios tipos de apoyo para ellas. Cuando preguntan, ¡es útil tener las respuestas a mano!
  - Tome o envíele fotos o videos de su esposo. ¡No tenga miedo de hablar de él!
  - Invítela a tomar un café o almorzar. Ella puede decir "No" por un tiempo, pero sigue preguntando. Tome fotografías o tarjetas que hayan hecho sus hijos.

- Los obsequios financieros son extremadamente útiles para aquellos que se encuentran en dificultades financieras por enfermedades y facturas médicas.
- Notas cortas en el correo, abrazos, llamadas telefónicas, mensajes de texto.

**2. ¿Qué es lo que más le ayuda a poder procesar cuando tiene dificultades (es decir, desencadenante, temporada festiva o fechas de aniversario/cumpleaños)?**

- No ponerme en situaciones estresantes, incómodas o en grandes grupos de fiesteros.
- Planificar una actividad para honrar al ser querido fallecido. Contando anécdotas divertidas sobre ellos, o brindando por ellos.
- Encontrar libros espirituales, devocionales y grupos de apoyo para fortalecer su relación con Dios.
- Diario
- ¡Hablar de mi ser querido para mantener viva su memoria y hacer que se sienta como si estuviera aquí con nosotros!

As a friend, you may feel uncomfortable with some of these. Know that these are the things that will comfort her most.

**2. ¿Qué ha encontrado hiriente o ineficaz que otros dicen o hacen en su intento de consolar o apoyar?**

- Decir: “Pasaré el tiempo y mejorará”.
- Los amigos se quedan fuera, no vienen o no llaman como lo hacían normalmente.
- Decir que encontrará otro esposo o tendrá otro hijo. ¡Esto no reemplaza al ser amado y es extremadamente doloroso!
- Decir: “Sé cómo te sientes, perdí a mi abuela hace un par de años”. ¡Sin comparación!!
- Decir: “¡Simplemente alégrate de que estén en el cielo!”
- Decir: “Nuestros días están contados”. (¡Implica que salió su número!)
- Dar muchos versículos de las Escrituras y quedarse mucho tiempo no ayuda.

Con suerte, estos le darán algunas ideas de qué decir y hacer cuando alguien que conoce pierde a su cónyuge. La mayoría de las personas quieren ser consoladoras y ayudar, pero simplemente no están seguras de estar haciendo o diciendo lo correcto. En su mayor parte, queremos hablar de ellos; queremos ver fotos y escuchar historias que no hemos escuchado antes; queremos saber acerca de su relación con él.

Es un consuelo para las viudas saber que sus esposos tuvieron un impacto en su mundo y que no serán olvidados pronto... eso significa para ella que tampoco será olvidada.

Que Dios las bendiga a medida que se acercan y cuidan a sus preciosas viudas en este momento en que son más vulnerables.

**Gracias por ser parte de esta sesión de hoy.**

- Si desea hablar más o está interesado en iniciar un grupo para viudas en su área, contácteme en [sheryl@freshhope.us](mailto:sheryl@freshhope.us) o comuníquese con nosotros a través de nuestro sitio web en [www.refocusingwidows.org](http://www.refocusingwidows.org)