

Módulo Emocional

Cómo Hablar sobre la Muerte con tu Familiar

Estrategias para conversaciones que importan · AtenciónDomiciliaria.cl

Hablar de la muerte es un acto de amor

En Chile, la muerte suele dejarse para después. Pensamos que si no hablamos de ello, de alguna forma protegemos a quienes amamos. Pero la experiencia de miles de familias nos enseña lo contrario: hablar de la muerte es un acto profundo de amor y de respeto. Hablar no la apresura — la convierte en algo que podemos acompañar juntos.

La cultura chilena reconoce la muerte como un proceso vital inevitable, pero en lo cotidiano muchas familias sienten que nombrarla puede apresurarla. Sea cual sea la fe de tu familia, puedes enmarcar esta conversación no como "hablar de la muerte", sino como una forma de cuidar y acompañar.

9 estrategias para empezar la conversación

1. Espera un momento tranquilo

No en medio de una crisis. Busca un momento de calma relativa.

2. Empieza con preguntas abiertas

¿Cómo te estás sintiendo con todo esto? ¿Hay algo que te preocupe? No necesitas tener respuestas.

3. Sigue su ritmo, no el tuyo

Si tu familiar no quiere hablar hoy, respeta ese límite. La puerta puede quedar abierta.

4. Normaliza las emociones

Es normal tener miedo. Yo también me siento así a veces. No corrijas ni minimices lo que siente.

5. Habla de lo concreto

¿Hay algo que quieras hacer o decirle a alguien? ¿Cómo te gustaría que fuera este tiempo?

6. No prometas lo que no puedes cumplir

En lugar de "todo va a estar bien", di: "Voy a estar aquí contigo."

7. Incluye lo espiritual si importa

Sin imponer tu propia fe ni rechazar la suya.

8. Involucra al equipo de salud

El equipo de paliativos puede facilitar estas conversaciones. Pide apoyo.

9. Acepta el silencio

A veces acompañar en silencio es más poderoso que las palabras.

Frases concretas para situaciones frecuentes

Situación	Qué puedes decir
"No quiero hablar de eso"	"Está bien. Cuando quieras, aquí estoy. Solo quiero que sepas que puedes decirme lo que necesites."
Miedo a ser una carga	"Lo que me importa no es el esfuerzo, es estar contigo. Eso es lo que quiero."
Hablar sobre cómo quiere morir	"¿Hay algo que sea importante para ti en este tiempo?"

	<i>¿Hay algo que quieras que ocurra o que no ocurra?"</i>
Despedidas pendientes	<i>"¿Hay alguien con quien te gustaría hablar o algo que quisieras decirle?"</i>

Voluntades anticipadas

Una vez que han podido conversar, puede ser el momento de preguntarle a tu familiar si desea dejar sus preferencias por escrito. Esto se llama voluntades anticipadas. No es obligatorio, pero puede dar tranquilidad a toda la familia y al equipo médico.

En Chile, el Decreto 41 de 2023 formaliza las voluntades anticipadas. Si tu familiar decide hacerlo, acompáñalo y busca apoyo de un profesional de salud para explicar el significado de cada decisión.