¿Qué decir cuando alguien lo está pasando mal?

What to say when someone is going through a difficult time?



A veces, acompañar no consiste en encontrar la frase perfecta.

Cuando alguien a quien queremos está sufriendo, es normal no saber qué decir. Quizá tenemos miedo de empeorar las cosas, no encontramos las palabras o sentimos que deberíamos ofrecer una solución.

Pero no necesitas tener todas las respuestas para estar al lado de alguien.

Sometimes, being there for someone isn't about finding the perfect words.

When someone we care about is struggling, it's normal not to know what to say. We may be afraid of making things worse, struggle to find the right words, or feel that we should be offering a solution.

But you don't need to have all the answers to be there for someone.

Frases que pueden resultar poco útiles
Things that may not be helpful to say

En lugar de decir...
- «Tienes que ser fuerte».

Puedes probar con...
- «No tienes que ser fuerte todo el tiempo. Estoy aquí contigo».

En lugar de decir...
- «Todo va a salir bien».

Puedes probar con...
- «No sé qué va a pasar, pero podemos hablar de cómo estás viviendo este momento».

En lugar de decir...
- «No llores» o «No estés triste».

Puedes probar con...
- «Está bien que te sientas así. Puedes expresarlo conmigo si te apetece».

En lugar de decir...
- «Sé cómo te sientes».

Puedes probar con...
- «No puedo saber exactamente cómo lo estás viviendo, pero quiero escucharte».

Instead of saying...
- *"You have to be strong."*

You could try...
- *"You don't have to be strong all the time. I'm here with you."*

Instead of saying...
- *"Everything will be okay."*

You could try...
- *"I don't know what will happen, but we can talk about how you're experiencing this moment."*

Instead of saying...
- *"Don't cry" or "Don't be sad."*

You could try...
- *"It's okay to feel this way. You can express how you feel with me if you'd like."*

Instead of saying...
- *"I know how you feel."*

You could try...
- *"I can't know exactly what this is like for you, but I want to listen."*

En lugar de intentar solucionarlo todo... *Instead of trying to fix everything...*

Prueba a decir:
- «Estoy aquí para escucharte».
- «No sé muy bien qué decir, pero quiero acompañarte».
- «¿Te apetece hablar de cómo te sientes?».
- «No tienes que responder ahora».
- «¿Hay algo concreto en lo que pueda ayudarte?».

Try saying:
- *"I'm here to listen."*
- *"I'm not quite sure what to say, but I want you to know I'm here for you."*
- *"Would you like to talk about how you're feeling?"*
- *"You don't have to respond right now."*
- *"Is there anything specific I can do to help?"*

También puedes acompañar sin hablar *You can also be there without saying a word*

- Escucha sin interrumpir ni juzgar.
- Respeta los silencios y el ritmo de la otra persona.
- Pregunta antes de dar consejos.
- Ofrece ayuda concreta, sin presionar.
- Sigue mostrando interés también después de los primeros días.

- *Listen without interrupting or judging.*
- *Respect silences and the other person's pace.*
- *Ask before offering advice.*
- *Offer practical help without putting pressure on them.*
- *Keep showing that you care, even after the first few days.*

Lo más importante
What matters most

No se trata de decirlo todo bien. Se trata de escuchar, respetar y estar presente sin imponer cómo debería sentirse la otra persona.

It's not about saying everything perfectly. It's about listening, respecting and being present without imposing how the other person should feel.

Acompañar no es quitar el dolor. Es hacer que la persona no tenga que vivirlo sintiéndose sola. ***Being there for someone isn't about taking away their pain. It's about making sure they don't have to go through it feeling alone.***

Una forma especial de cuidar
A special kind of caring

FUNDACIÓN cudeca
CUIDADOS PALIATIVOS · PALLIATIVE CARE