

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Decidir si deseas asistir o no a uno de los eventos rituales



Es normal sentir ansiedad ante la decisión de asistir o no a un funeral o una ceremonia conmemorativa.

- A veces, pueden surgir sentimientos de tristeza, estrés o ansiedad durante el evento.
- Podría ser útil pensar cómo responderías ante estos sentimientos antes de ir.
- Sería una buena idea hablar de tus dudas o preguntas con un acompañante, familiar, amigo o el personal profesional del lugar donde se realizará el evento.

Preguntas a tener en cuenta

Las preguntas que incluimos a continuación podrían ayudarte a pensar en un plan y sentirte más cómodo con la decisión de asistir o no a un funeral u otro tipo de ritual para honrar a la persona que murió:

- ¿Cuándo se realizará el evento? Tal vez podrías pedir una foto del lugar o visitarlo antes del evento para saber qué esperar.
- ¿Qué pasará en el evento?
- ¿Quién, si es posible, puede ser tu acompañante durante el evento? Si planeas ir solo, podría ser una buena idea pedirle a alguien de confianza que te acompañe.
- ¿Qué puedes hacer para participar o ayudar en la ceremonia?
- ¿Qué harás si necesitas tomarte un descanso? ¿Dónde irás? ¿Cómo le dirás a tu acompañante que necesitas tomar un descanso?
- ¿Te gustaría compartir tus recuerdos de la persona que murió?
- ¿Dónde y con quién te gustaría sentarte?
- Si el ataúd está abierto, ¿quisieras ver el cuerpo de la persona que murió?
- ¿Qué ropa piensas llevar puesta?
- ¿Estarás cómodo dándole la mano a la gente o abrazándola durante el funeral? Si no lo estarás, piensa cómo responderás ante estas muestras habituales de condolencia.
- ¿Cómo le expresarás tus condolencias a quienes estén atravesando el duelo de su ser querido? Tal vez quieras practicar qué decir antes de ir.
- ¿Te ayudaría llevar un objeto relajante o un pequeño objeto para manipular con las manos?
- Si quisieras irte del funeral antes de que termine, ¿cuál sería la forma más respetuosa de hacerlo? ¿A quién le dirías que estás a punto de irte?
- ¿Qué harás si las cosas no salen como las planeaste?
- ¿Irás a otras actividades después del funeral o la ceremonia conmemorativa, como una recepción o una cena?

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Decidir si deseas asistir o no a uno de los eventos rituales



Asistir a un funeral o una ceremonia conmemorativa

Qué podrías hacer

Puedes tomar decisiones sobre qué acciones te harían sentir cómodo en un funeral, una ceremonia conmemorativa u otro tipo de actividad que se haya planeado. Si la persona que murió era una persona cercana, tal vez quieras participar en la ceremonia. Estas son algunas opciones:

- Sentarte en la primera fila junto a otras personas que querían mucho a la persona que murió;
- Hacer un dibujo o un poema e incluirlo en el programa;
- Compartir un texto conmemorativo (a veces llamado panegírico) que hayas escrito;
- Ver y escuchar lo que sucede, pero no participar activamente de la ceremonia, o una mezcla de ambos.

Es importante que hables con personas cercanas sobre tus preferencias para que sepan cómo pueden ayudarte.

Qué podrías decir

Muchas veces, las personas tienen dificultad para hablar de la muerte y desean hacerte sentir mejor. Se utilizan frases que se dicen comúnmente porque no saben bien qué decir.

A veces, las cosas que la gente dice resultan un poco confusas. Es posible que muchos comentarios que escuches sobre la muerte no sean claros. Si alguien cercano a ti falleció, podrías escuchar estos comentarios:

- “Lamento tu pérdida”. Esto suena confuso porque la persona no se perdió, sino que se murió.
- “Está en un lugar mejor”. Esto puede sonar raro porque el cuerpo de la persona está en un ataúd, que no parece un lugar mejor.

Puedes responder a estos comentarios, aunque te parezcan raros, diciendo “gracias” o “gracias por haber venido”.

Si irás a un funeral y no sabes bien qué decirle a alguien que está atravesando por duelo, siempre puedes decir “Quisiera expresar mis condolencias”. Esto demuestra que entiendes la tristeza que deben estar sintiendo por la muerte de su familiar o amigo.



Es posible que las bromas internas que tú tenías con la persona que murió no se comprendan bien y no sean bienvenidas en un funeral o una ceremonia conmemorativa. Podrías compartirlas con personas que conocían esas bromas cuando la persona que murió estaba viva.

Escribe lo que planeas hacer en la ceremonia

Si participas de una ceremonia o asistes a una, podría ser útil prepararte para estos eventos con un plan por escrito. Planificar podría ayudarte a minimizar sentimientos que podrían llegar a ser abrumadores, como el estrés, la ansiedad, la frustración o el enojo.

Piensa en el día del evento y escribe las cosas que pasarán. Estas son algunas cosas que podrías incluir en tu plan:

- Fechas, horas y lugares de los eventos;
- Duración de los eventos;
- Personas que asistirán a los eventos;
- Transporte para llegar a los eventos;
- Respuestas ante los cambios que debas hacerle a tu plan.

Comparte tu plan con familiares, amigos o un acompañante para que sepan cuándo y cómo pueden ayudarte. Tal vez puedan ofrecerte transporte, asistencia y compañía si lo necesitas o lo deseas.

Recuerda traer tu plan para saber qué pasará y qué puedes hacer si te sientes incómodo. Será importante que sepas qué hacer si te sientes abrumado mientras estás en la ceremonia. Si vas con un acompañante, puedes avisarle que es momento de seguir tu plan.

Qué puedes hacer si decides no asistir a un evento ritual

Si decides no asistir, o si no puedes asistir, a un funeral o una ceremonia conmemorativa, tal vez puedas:

- pedir si es posible ver la transmisión en vivo para poder ver qué sucede desde una computadora o un teléfono;
- pensar en ir a alguno de los otros eventos que se realicen, como una cena o recepción;
- organizar tu propio evento privado para honrar a la persona e invitar algunos familiares y amigos;
- visitar la funeraria o el lugar en el que se realizó el evento una vez que este haya terminado.

Autism & Grief Project
Recursos para adultos autistas
Decidir si deseas asistir o no a uno de los eventos rituales



Puedes decidir si deseas ir al funeral tú solo. Sin embargo, si te cuesta tomar la decisión, háblalo con familiares o un acompañante para poder tomar la decisión que sea mejor para ti. Usa algunas de las preguntas que incluimos más arriba como guía.

Si es importante para tu familia o tu acompañante que vayas al funeral, incluso si no estás seguro de que deseas ir, diles que te gustaría que te ayuden a hacer un plan. Usa las sugerencias que incluimos más arriba para que tanto tú como ellos puedan saber cuándo necesitarás salir un momento, tomar un descanso o irte si es necesario.