

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Rituales después de una muerte



Es muy común rendirle homenaje a una persona que murió mediante una ceremonia para honrar su vida. Los funerales y las ceremonias conmemorativas son dos formas tradicionales de hacerlo. Se conocen como rituales ante una muerte.

Algunas personas se sienten mejor cuando asisten a estos eventos. Familiares, amigos y compañeros de trabajo se reúnen para recordar la vida de la persona que falleció y compartir recuerdos. Tal vez estos eventos te parezcan significativos o reconfortantes, pero tal vez no. En general, puedes decidir si deseas asistir y de qué forma quieres participar.

Entre estos eventos se incluyen:

- funerales,
- ceremonias conmemorativas,
- entierros,
- rituales específicos de cada religión, como un velatorio o Shiva.

Eventos formales

Estos eventos tradicionales suelen organizarse con la ayuda de líderes religiosos y personal de casas velatorias y cementerios. Estos profesionales ayudarán en la planificación y preparación de los servicios que se realizarán en:

- un lugar religioso, como una iglesia, una sinagoga o una mezquita,
- una funeraria,
- un cementerio,
- una sala pública.

Eventos informales

Muchas personas prefieren organizar eventos pequeños y para menos personas a fin de honrar la memoria, las creencias o los deseos del fallecido. Estos eventos pueden llevarse a cabo en cualquier lugar, como:

- una casa,
- un restaurante,
- un parque,
- un lugar significativo para la persona que murió.

Rituales religiosos

Las distintas religiones tienen distintas formas de realizar sus rituales. Según la religión de la persona y sus tradiciones culturales, existen diferentes formas de realizar rituales:

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Rituales después de una muerte



- Algunos eventos se realizan unos días después de la muerte.
- Otros pueden realizarse hasta una o dos semanas después de la muerte.
- Algunos no se realizan hasta un tiempo considerable después de la muerte.

Ejemplos sobre lo que podría suceder en un funeral o ceremonia conmemorativa

Estos son algunos ejemplos de lo que podrías experimentar si vas a un funeral o una ceremonia conmemorativa.

- **Vestimenta.** Algunas personas que asisten a estos eventos se visten elegantes y muchos usan ropa oscura, que es una tradición en los funerales. Lo importante es estar vestido con algo cómodo que, además, muestre respeto por la persona que murió y por su familia.
- **Flores.** Suele haber flores y, muchas veces, el aroma puede ser bastante fuerte.
- **Libro de firmas.** Tal vez haya un libro para que escribas tu nombre. Después del funeral, este libro se le da a la familia para que sus miembros puedan ver quiénes fueron.
- **Acomodador.** Es posible que una persona, que suele llamarse acomodador, te reciba en la entrada y te guíe o te acompañe a un asiento. Si planeas encontrarte con alguien allí o sentarte junto a alguien en particular, puedes avisarle al acomodador. Tal vez el acomodador te dé un programa impreso, en el que habrá una lista de lo que sucederá durante la ceremonia.
- **Programa impreso.** Un programa impreso enumera los eventos que sucederán en la ceremonia. Incluirá un cronograma de lo que pasará en cada momento, como quién hará un discurso, qué canciones se cantarán o qué rezos se leerán. Tal vez incluya los nombres de las personas que hablarán y las letras de las canciones o los rezos. Algunas personas deciden cantar o rezar, y otras no, y esto también está bien. Puedes hacer lo que prefieras.
- **Ataúd o féretro.** El cuerpo de la persona que murió probablemente esté en un ataúd o féretro. La tapa puede estar abierta o cerrada. Si está abierta, la persona que falleció estará visible y parecerá que está durmiendo. Para mucha gente, ver el cuerpo de una persona muerta es angustiante. Si no estás cómodo, no tienes que sentirte obligado a mirar el cuerpo. Las personas que eligen mirar el cuerpo tal vez también toquen con suavidad el cuerpo, el ataúd o el féretro. Para conocer qué le pasa al cuerpo después de morir, haz clic aquí.
- **Urna.** En lugar de un ataúd o féretro, es posible que haya un pequeño recipiente llamado urna. La urna tiene las cenizas de la persona que murió si es que esta fue cremada. Puedes mirar la urna, pero no puedes tocarla ni abrirla.
- **Fotos.** Es posible que haya fotos de la persona que murió u otros objetos especiales cerca del ataúd, el féretro o la urna.
- **Historias y emociones por parte de la gente.** Es normal que las personas compartan sus emociones e historias sobre la persona que murió. Tal vez veas



gente llorando. Tal vez veas gente abrazándose o dándose la mano. A veces, las personas sonrían o se ríen cuando alguien comparte una historia o un recuerdo divertido. Otras personas se quedan sentadas y no hablan mucho. Compartir historias es una forma de honrar a la persona y su vida y de consolar a los que asistieron a la ceremonia. Tal vez quieras compartir una historia. Si lo haces, debe ser una historia inspiradora y no una historia vergonzosa para la familia o crítica de la persona que murió.

- **Música y cantos.** En muchos funerales hay música y cantos, como en otras ceremonias religiosas. Puedes decidir si deseas cantar o no.
- **Una recepción.** Después de la ceremonia, es posible que haya una recepción con alimentos y bebidas para que las personas se reúnan a conversar. Puedes decidir si deseas asistir y cuánto tiempo te quieres quedar.

Decidir si deseas asistir a un funeral o una ceremonia conmemorativa

Para asistir a un funeral o una ceremonia conmemorativa, es necesario hacer planes. Es posible que estos eventos sean estresantes, especialmente si estás atravesando un duelo.

- Podría ser útil hablar con un familiar, amigo o acompañante sobre dónde se realizarán los eventos, y qué verás, qué oírás y qué harás en estos eventos.
- Tal vez te interese visitar el lugar antes del evento para conocerlo. Esto podría aliviar la ansiedad.
- Muchos eventos de este tipo se transmiten por internet. Esta podría ser una opción si no te sientes cómodo yendo en persona o si no puedes viajar para estar allí.

Haz clic en el botón a continuación para obtener sugerencias sobre aspectos a tener en cuenta cuando debes decidir si deseas asistir a un funeral o una ceremonia conmemorativa.

Visitar un cementerio

Después de un funeral, un auto fúnebre suele llevar el cuerpo en un ataúd o féretro a un cementerio o crematorio. Tal vez familiares y amigos vayan detrás del coche fúnebre en otros autos para asistir a una pequeña ceremonia en el cementerio. Si hay una urna, suele llevarse al lugar de la ceremonia conmemorativa, que puede ocurrir en otro momento. Luego, la urna se entierra, se coloca en una bóveda en el columbario o mausoleo, o se coloca en la casa de un ser querido.

- El cementerio tiene áreas con césped y lápidas en donde se entierran los ataúdes y las urnas.
- También puede haber un lugar llamado columbario o mausoleo donde se conservan las urnas y los ataúdes en lugar de ser enterrados bajo tierra.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Rituales después de una muerte



Puedes decidir si deseas visitar el cementerio con otras personas después del funeral para ver dónde permanecerán los restos de tu ser querido. También puedes elegir no ir.

Para algunas personas, visitar el cementerio los meses o años posteriores a la muerte ayuda a sentir una conexión con la persona que murió. A veces, las personas visitan el cementerio en una fecha especial, como un cumpleaños o aniversario, y dejan flores, banderas u otros objetos significativos en la lápida o cerca de ella.

Qué puede ocurrir durante o un funeral o un entierro en un cementerio

Estos son ejemplos de lo que podrías ver si vas a un cementerio para asistir a un funeral o un entierro.

- Habrá un hoyo en la tierra para enterrar un ataúd o una urna. El hoyo para el ataúd suele tener seis pies de profundidad. El hoyo para una urna podría ser más pequeño.
- El ataúd o la urna se colocan en el hoyo y es posible que algunas personas arrojen un puñado de tierra. Esta es una tradición religiosa o cultural que simboliza que la muerte es definitiva.
- En algunos casos, el ataúd o la urna no se entierran. El ataúd se puede colocar en un mausoleo. La urna se puede colocar dentro de una pared en un columbario.
- Cuando termina la ceremonia y todos se van, los empleados del cementerio llenan el hoyo con tierra o sellan la pared del columbario. Eventualmente, crecerá césped sobre la tierra que se usó para llenar el hoyo.
- Luego, sobre el lugar en el que se enterró el ataúd, se puede colocar una piedra con el nombre de la persona grabado en ella, lo que se conoce como lápida. En el columbario o mausoleo se coloca una placa de identificación. Así, las personas pueden saber dónde están los restos de la persona. También es una forma de ayudar a recordar a la persona que falleció. En los años que le siguen a la muerte, amigos o familiares pueden decorar las lápidas con flores o banderas.

Puedes decidir visitar el cementerio días, semanas, meses o años después de la ceremonia si eso te hace sentir mejor.