



La vida y la muerte

DUDAS FRECUENTES

¿Cuál es el sentido de la vida?

No hay un único sentido de la vida. Cada uno de nosotros y nosotras le damos diferente importancia a la vida, tenemos diferentes preferencias. Por ejemplo: algunos le dan más valor a la familia, otros al dinero, otros a la salud, hay gente que prefiere el amor y gente que elige la religión. Conocerte es un paso importante para descubrir qué es para ti lo más importante, tus valores. Estos valores darán sentido a tu vida.

¿Qué es la vida? ¿Por qué estamos aquí?

La vida es un ciclo: todos y todas nacemos, crecemos, aprendemos, envejecemos y morimos. En la vida hay diferentes etapas (infancia, juventud, vejez...) y en cada una de ellas aprendemos, tomamos decisiones, crecemos, tenemos nuevas experiencias, etc. Cada persona puede entender la vida de una u otra forma. La cultura, la filosofía, las religiones, la educación... influyen en cómo entiendas la vida.

¿Qué es la muerte?

Es el fin de la existencia de algo. Algo que nos preocupa a todos y a todas, ya que no sabemos nada, ni cómo, ni cuándo, ni por qué moriremos. La muerte forma parte de la vida: si nacemos tenemos que morir.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > La vida y la muerte



Me agobia pensar en la muerte porque quiero hacer muchas cosas...

Muchas veces te propones hacer muchas cosas en la vida y te pones a pensar si te dará tiempo a hacerlas antes de que mueras (hacer rafting, viajar por el mundo, comprar un coche, etc.). Lo mejor es no pensar en eso: piensa en el presente, en el ahora, en ir poco a poco y conseguir llegar a las metas que te propongas sin agobiarte. Disfruta de los momentos que estas viviendo, y aprovecha tu vida, será la mejor manera de sentir que has podido vivir muchas cosas.

He pensado muchas veces en suicidarme...

Hay personas que piensan en el suicidio: porque se sienten impotentes, sienten que no tienen habilidad para hacer algo que les gusta, que son muy diferentes a los demás, que nadie les entiende, etc. Ser joven es una etapa difícil para vosotros, pero lo que hay que hacer es superar esas dificultades y seguir hacia delante, te esperan muchas cosas buenas en la vida ¿te las vas a perder? Además hay profesionales que te pueden ayudar, muchos saben lengua de signos. Si necesitas encontrar uno escríbenos al apartado de Pregúntanos.

Hace poco nació mi sobrino

Si has tenido un nacimiento cercano sabrás que las emociones son fuertes y muy positivas: alegría, lágrimas de emoción, cariño, sorpresa, un sueño cumplido... Es una nueva etapa muy bonita: hay una nueva vida, un nuevo miembro en la familia. Si ha nacido tu hermano o hermana, un primo o prima, alguien cercano hace poco, aprovecha a disfrutar de esos momentos, ya que aprendes tú y aprende el bebé al estar contigo, no pierdas el tiempo con indecisiones, inseguridades, lo harás muy bien.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > La vida y la muerte



Hay muchas religiones ¿cuál es la mejor?

Las religiones siempre han intentado explicar el porqué de la vida y de la muerte. Hay muchas religiones y ninguna es mejor que otra, a todas las tenemos que respetar. Musulmanes, budistas, cristianos... Todos y todas tenemos derecho a creer en lo que queramos, y tenemos el deber de respetar a la gente que piensa de forma diferente a la nuestra.

Hace poco se ha muerto mi abuela, estoy fatal...

Si has tenido una muerte cercana, de algún ser querido, seguramente has pasado por muchas emociones: tristeza, preocupación, miedo, confusión, enfado, culpa, vacío, etc. Seguro que te cuesta más concentrarte en clase, no te apetece hacer nada o incluso no tengas ganas de comer. Sentirte así es normal: se llama duelo y es el período que necesitamos todos y todas para superar una muerte de alguien querido. Verás que con el tiempo te vas encontrando mejor.

Estoy muy triste desde que murió mi padre ¿qué puedo hacer?

Recuerda que el sufrimiento es una emoción normal. Participa en el funeral: aunque sea difícil seguro que estar rodeado de tu familia te ayuda. Cuando puedas, habla del tema con tus amigos y amigas, familias. Exprésate: signando, hablando o escribiendo. Haz ejercicio. Aliméntate bien. Únete a un grupo de apoyo si lo necesitas. Libera tus emociones, llorando si hace falta.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > La vida y la muerte



¿SABÍAS QUE...

¡VIVE!

Te esperan demasiadas cosas maravillosas por experimentar en los años que tienes por delante. No pienses en la muerte.

EL DUELO

Es la reacción normal de las personas cuando vivimos una emoción muy fuerte: una muerte, una separación, un cambio importante en la vida... Puedes sentir: emociones fuertes (tristeza, rabia, etc.), reacciones físicas (vómitos, nerviosismo, etc.) y/o reacciones espirituales (decepciones con tu religión).

El duelo lleva tiempo pero poco a poco te irás sintiendo mejor. Busca el apoyo de otras personas, intenta distraerte (dedicar tiempo a tu afición, deporte...) y desahógate con tus amistades.

UNA MEDIA DE UNA VIDA ENTERA (APROX.)

Estar de pie: 30 años. Estar sentado: 17 años. Dormir: 23 años. Comer: 7 años. Reír: 2 años. Caminar: 16 años. Hacer colas en tiendas: 500 días. Saludar: 8 días.

"Multiplica por tu edad y divide por 69 cualquier dato para saber cuánto tiempo llevas haciendo estas cosas en tu vida" Si dormimos 23 años, un chico de 29 años llevaría durmiendo ¡9,6 años! ($29 \times 23 / 69$).

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > La vida y la muerte



¡ MENTIRAS !

Si alguien al que quiero muere y sigo triste es que estoy enfermo...

Es mentira porque... Cada persona necesita su tiempo para superarlo.

Es mejor alejarse del dolor...

Es mentira porque... Muchas personas no afrontan la situación o no quieren sufrir. Para recuperarse positivamente es bueno NO alejarse del dolor y del duelo.

Llorar es un signo de debilidad...

Es mentira porque... Llorar es una buena forma de desahogarte y además estarás comunicando que necesitas que te apoyen. Llorar hace que te sientas mejor, emocional y físicamente.

El duelo no sirve para nada...

Es mentira porque... Las personas que están pasando por el duelo, al final lo que hacen es aprender a convivir con el dolor. Empezamos a vivir una vida nueva sin la presencia de la persona que ha muerto, es otro modo de vivir: nunca se irá el dolor del todo ni nos olvidaremos de la persona que ha fallecido, pero se suavizarán esas sensaciones.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > La vida y la muerte



La vida no sirve para nada...

Es mentira porque... La vida sirve para mucho, ya que todos los días se aprenden cosas nuevas, se comparten experiencias, se conoce a gente nueva igual y diferente que tú. Todos los días aprendemos algo aunque parezca que no. Te esperan muchas cosas buenas en tu vida.

Sentir miedo es de cobardes o de niños pequeños...

Es mentira porque... Todos y todas sentimos algo de miedo porque nos hemos quedado solos, o que no tenemos el apoyo de la persona que ha fallecido o que ya no está cerca. Es muy normal, ya que estamos acostumbrados a compartir momentos con esa persona que ya no está, hay que intentar adaptar a la nueva situación, y afrontar el miedo.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > La vida y la muerte