

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LA MUERTE DE UNA PERSONA QUERIDA EN TIEMPOS DE COVID-19

¿QUÉ ES EL DUELO?

- El duelo es el proceso que se produce tras la pérdida de alguien o algo con el que hemos establecido un vínculo emocional.
- Es un proceso **único** que cada persona vive de forma **diferente**.
- Requiere **tiempo**, aunque la duración será variable en cada persona en función de sus características personales y las circunstancias del fallecimiento.



La situación actual que estamos viviendo debido a la crisis sanitaria por el COVID-19 está imposibilitando que los familiares y amigos de los fallecidos puedan realizar los ritos de despedida que normalmente facilitan el inicio del proceso de duelo. Si la muerte de un ser querido suele ser difícil en cualquier circunstancia, es posible que en esta situación excepcional te sientas incomprendido/a, con sensación de desamparo y/o con sensación de soledad.

¿CÓMO PUEDO REALIZAR EL RITUAL DE DESPEDIDA?

La situación vivida es una situación excepcional, y es normal que aparezcan sentimientos de culpa por no haber podido estar al lado de la persona fallecida en estos momentos finales. Ten en cuenta que las limitaciones se han puesto por la crisis sanitaria y que no dependían de ti.

Esta situación pasará, y más adelante podrás llevar a cabo el ritual o la ceremonia que te hubiera gustado realizar en este momento.

Hasta que este momento llegue, puedes realizar pequeños rituales de despedida. Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida. Estas acciones te permiten conectar con tu dolor y te ayudan a ir integrando lo que ha sucedido y cómo lo estás viviendo.

Aquí tienes algunas sugerencias de posibles rituales. Puedes elegir la que mejor se ajuste a tus necesidades en cada momento. Lo importante es que te des permiso para poder tener un espacio y un momento para el recuerdo y homenaje a tu ser querido.

- Celebrar pequeños ritos en honor de la persona fallecida, compartiendo con la familia más próxima o a través de videollamadas, skype, etc. con el resto de familia y seres queridos.
- Preparar un escrito para cuando puedas reunir a tus seres queridos.
- Escribir una carta, un poema o un mensaje contándole a tu ser querido cómo te sientes con todo lo ocurrido.
- Elaborar un diario, donde expresas todo lo que vas sintiendo cada día.
- Destinar un rincón de una habitación que te resulte tranquila e íntima como “rincón del recuerdo”, y poner una fotografía de tu ser querido, una vela o algún objeto significativo. Tú y tu familia cuando lo necesitéis podéis leer un escrito, un poema o escuchar una canción que os guste.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

- *Permítete las emociones asociadas al proceso que estás viviendo.* Es normal que sientas tristeza, soledad, culpa, impotencia, rabia o incluso sensación de incredulidad. Son emociones que pueden durar algún tiempo.
- *Comparte los sentimientos* con tus seres queridos siempre que lo necesites.
- *Mantén unos hábitos básicos de autocuidado.* Es importante alimentarte bien, preservar los períodos de descanso y mantener una mínima rutina.
- *Mantén espacios de desconexión y gratificación.*
- *Ten paciencia contigo mismo/a.* Es un proceso en el que habrá pasos hacia delante y pasos hacia atrás, y no significa que no estés progresando.
- *Evita tomar decisiones importantes de forma precipitada.* Aplázalas para cuando te sientas más tranquilo/a, y si no se puede, apóyate en las personas significativas de tu entorno.
- Aunque el duelo es un proceso natural, *pide apoyo profesional* especialmente si experimentas pensamientos intrusivos sobre la muerte, pensamientos intensos de culpa, abuso de sustancias o dificultades importantes para funcionar en tu vida cotidiana.

¿CÓMO PUEDO ACOMPAÑAR A NIÑOS Y NIÑAS EN EL DUELO?

Los menores de edad no son ajenos al duelo y, a veces, para los adultos puede resultar difícil manejar la información y los sentimientos ante una pérdida.



- Es recomendable que sean las *personas más cercanas al niño/a quienes le comuniquen la mala noticia*.
- Es importante comunicarles la muerte del ser querido *lo antes posible*, utilizando la palabra “muerte” y *evitando eufemismos* (“se ha ido”, “nos ha dejado”), con un lenguaje claro y adaptado a la edad del niño/a.
- *No ocultes tus sentimientos y no mientas*, muéstrate disponible por si el menor quiere expresarse o hacer preguntas.
- *Permite que el niño/a exprese sus sentimientos* y evita frases como “tienes que ser fuerte” o “no llores”.
- *Déjale que, si quiere, participe de los rituales de despedida* y ayúdale a recordar buenos momentos que ha pasado con la persona fallecida.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Payàs Puigarnau, A. Barcelona: Ed. Paidós, 2014.
- El camino de las lágrimas. Jorge Bucay, Ed. De Bolsillo, 2019.