



EL PROCESO DE DUELO SIN DESPEDIDA POR LA CRISIS POR COVID-19

El **duelo** es la reacción (psicológica, espiritual, física, social) ante una pérdida afectiva: una ausencia, una muerte o un abandono. Es un proceso normal y diferente en cada persona.

Se pueden experimentar diferentes **reacciones** emocionales y físicas normales como:

shock emocional o incredulidad, negación, confusión, ansiedad, miedo, culpa, ira, desamparo, tristeza, llanto, insomnio, falta de apetito, de energía...

En **situaciones al final de la vida** es recomendable el **acompañamiento familiar** y la facilitación de **despedidas** para iniciar un proceso saludable de duelo.

Una vez producido el fallecimiento los **rituales** de despedida (funerales, ceremonias) favorecen el inicio de la primera tarea que se ha de realizar ante una pérdida de un ser querido: **aceptar su realidad**, si bien esto no siempre es posible, como es el caso de la existencia de distancia geográfica o la situación actual de confinamiento por la situación de crisis sanitaria que vivimos por la pandemia por COVID-19, haciéndose necesarias formas alternativas de afrontar la muerte de un ser querido:

RECOMENDACIONES:



Pensar que nuestro ser querido ha muerto sin dolor ni sufrimiento



Tener presente que no estaba solo, el personal sanitario le acompañaba con afecto y cercanía



Recordarnos que respetar la confinación actual es un gesto de amor y respeto hacia el, los demás y a uno mismo



Afrontar las emociones, sentimientos y pensamientos: darles espacio y tiempo



El apoyo social es fundamental en estos momentos. Buscarlo y aceptarlo a través de las redes sociales y compartir y expresar el dolor



Realizar una carta de despedida es una buena forma de elaborar y expresar las emociones y una forma simbólica de comunicación con nuestro ser querido



La situación de confinación y aislamiento actual es temporal. Cuando volvamos a la normalidad podemos realizar las ceremonias de despedida según nuestros valores y creencias

¿Cómo hablar a los niños de la muerte?: decirles la verdad, adaptada a su nivel de comprensión y su edad, sin usar metáforas, animándoles a que expresen lo que sienten y transmitirles seguridad indicando que, aunque estemos tristes, vamos a seguir ocupándonos de ellos