

El duelo en situación de pandemia.

La situación excepcional actual, está provocando cambios en todas las esferas de nuestra vida y de forma particular en la manera de morir y de despedir a nuestros familiares.

El duelo es la reacción emocional que presentamos ante la pérdida de un ser querido. Aunque doloroso, el duelo es habitualmente un proceso normal que cada persona vivencia o experimenta de forma diferente, según sus características y tipo de vínculos mantenidos con la persona fallecida.

El duelo, además de un proceso personal, es también un proceso social en el cual es esencial sentir el apoyo de los demás y poder verbalizar con ellos la experiencia para así facilitar su elaboración.

La imposibilidad de compartir y hacer colectivo el dolor por la pérdida de nuestro ser querido, agrava un proceso que ya es duro de por sí.

Si has perdido a un familiar en estas circunstancias, lo primero es trasladarte que sentimos tu pérdida y esperamos cuidadosamente aportarte alguna idea o información por si puede ayudarte.

Es posible que estés experimentando una o varias de las siguientes emociones y reacciones: tristeza, rabia, culpa, impotencia, angustia, confusión, incredulidad, negación, insomnio, problemas de concentración, agotamiento, síntomas corporales..



También es normal que estés enfadado/a con el mundo y tengas constantes preguntas o suposiciones sobre lo que ha ocurrido, a muchas de las cuales no encuentres respuestas.

- No seas tan duro/a contigo.
- Las circunstancias actuales se escapan de nuestro control.
- Piensa que tu ser querido ha muerto sin dolor ni sufrimiento.
- Ten presente que no estaba solo/a y que el personal sanitario lo acompañaba con afecto.

¿Cómo despedirnos?

- Los Rituales de despedida (funerales, ceremonias) nos abren la puerta a la toma de conciencia del proceso del duelo. La situación actual imposibilita que podamos realizarlos como hasta ahora veníamos haciéndolo y nos exige adaptarnos a nuevas formas de despedidas:

*Puedes solicitar al personal del tanatorio que incluya algún objeto, carta en el ataúd de tu familiar.

* Intentar hacer algo en casa que simbolice una despedida, como rezar, invocar una oración o plegaria (según tus creencias) encender una vela, poner música ajustada a tu emoción o circunstancia.

*Puedes realizar un escrito o vídeo para compartir con familiares o seres queridos.

*Puedes escribirle una carta de despedida a tu familiar.

*Recuerda que más adelante podrás llevar a cabo la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar en estos momentos.

¿Cómo contarlo a los niños?

*Decirles la verdad: Comunicar de forma clara y honesta.

*La información debe estar adaptada a su edad.

*Animarles a que expresen lo que sienten.

* Explicarles que aunque tu estés triste seguirás cuidándoles como siempre→ Transmíteles seguridad.

*Permitirles que puedan despedirse si quieren: haciendo un dibujo, realizando un álbum de recuerdos o escribiendo una carta.

El duelo continua...¿Qué puedo hacer después?

El duelo es un proceso que dura un tiempo y pasa por diversas etapas: negación, ira, negociación, depresión y finalmente etapa de aceptación de la pérdida→ **Permítete estar en duelo.**

RECOMENDACIONES:

*Permítete expresar tus emociones.

*Mantén apoyos/contactos sociales (aunque puede que en una primera etapa necesites cierto distanciamiento).

*Concédete permiso para seguir viviendo y realizando actividades de autocuidado. (ejercicio físico, hábitos saludables, actividades distractoras...).

*Puedes generar un rincón del recuerdo de tu familiar en casa (Incluir a todos!!No olvides a niños, personas mayores o con discapacidad!!)

Si pasado el tiempo ves que tu situación emocional empeora consulta con tu médico de Atención Primaria por si el/ella considera que precisas ayuda profesional.



