

ACOMPañAMIENTO DE LA PERSONA QUE HA PERDIDO A UN SER QUERIDO POR COVID-19

Acogiendo, escuchando y facilitando que pueda expresar sus sentimientos y emociones.



Preguntando lo que quiere o necesita.



Respetando su ritmo en la elaboración del duelo.



Favoreciendo que pueda despedirse simbólicamente de la persona fallecida, hasta que la situación permita realizar el ritual de despedida o el funeral.



Comprendiendo su dolor, sin minimizar su pérdida ni opinar sobre cómo debería sentirse o actuar.



Afrontar el duelo en tiempos de pandemia



"Mis pies querrán caminar hacia donde estás durmiendo, pero seguiré viviendo"

Pablo Nerud

El duelo es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante de momento a momento. **Hay tantos duelos como personas** en el mundo, pues es variable de una persona a otra, entre familias, culturas, sociedades...

La elaboración del duelo es más o menos larga y dolorosa, hasta que la persona afectada consigue adaptarse a la nueva situación. Por todo ello, **no se puede concretar su duración e intensidad.**

FRONTAR EL DUELO

Entre las **reacciones** típicas ante el dolor están la conmoción, incredulidad o negación, la ansiedad, la angustia, el enfado, la tristeza, la falta de sueño y pérdida del apetito o los sentimientos de rabia o culpa, tristeza y dolor.

Al perder a un ser querido siempre hay una cierta sensación de **irrealidad**. Por tanto, la primera tarea del duelo es **adquirir conciencia** de que la persona está muerta y no volverá. Hay dos momentos que son importantes, la despedida y después de la despedida.

LA DESPEDIDA

La despedida **es un proceso**, no es un acto puntual. Los recuerdos de la vida compartida perduran y te acompañan siempre. Recuerda todo esto como una forma de cierre y un adiós que siempre estará en tu corazón.

- **Dale permiso** a tu ser querido para que se marche, eso no implica olvidarle.
- **Deja aflorar tus emociones** y no las evites. El dolor, la rabia o la impotencia, son normales en una situación de pérdida.
- Mientras dure la espera hasta el final, puede ayudaros el mantener el **contacto constante entre los familiares.**
- Si debido a la **situación sanitaria** no puede acompañar toda la familia a la persona enferma, puedes decirle que imagine que están a su lado, que todos le sonrían, le mandan besos... otra opción igual de válida es el **silencio** que acompaña y acoge también a la persona que está en esa situación.
- **Sé consciente** y permítete las emociones asociadas al proceso que estás viviendo. Es normal que sientas tristeza, rabia e impotencia.

- **Elabora algo que puedas dejar con la persona fallecida.** Una carta de despedida o algún objeto importante para ambos.

DESPUÉS DE LA DESPEDIDA

Permítete **llorar** lo que necesites. Tómate un tiempo en el día para poder pensar en la persona que has perdido y lo que significa para ti. Es normal que aparezcan sentimientos de culpa si no has podido estar a su lado en estos momentos finales. Sé consciente de que las limitaciones las ha puesto la crisis sanitaria y que no dependía de ti.

Si debido a las circunstancias no se puede homenajear al fallecido, puede hacerse más adelante. El recuerdo y las manifestaciones de amor estarán presentes en muchos momentos donde la familia puede recordar presente al ser querido.

Para más información y recursos visita eps.aragon.es/duelo o captura este código QR con tu dispositivo

