

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL DUELO FAMILIAR POR COVID-19

Autora / Alejandra Chandía

“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”.

Thomas Attig.

El duelo es el proceso de adaptación al dolor por la muerte de un ser querido. Es una respuesta normal que suele afectar todas las áreas de nuestra vida. Contar con el cariño y apoyo de los seres queridos es fundamental para la recuperación personal.

En esta situación de crisis por la pandemia de Covid-19, en la que no es posible realizar los rituales habituales de despedida ni contar con el apoyo del entorno, el proceso de duelo puede ser aún más doloroso.

Si te encuentras en esta situación, esperamos que esta guía pueda ayudarte a sobrellevarla.

¿Cómo se manifiesta el duelo?

Existen distintas formas de entender la muerte y de reaccionar ante ella, estas pueden variar según la edad, las experiencias previas, el grado de madurez, la cultura, la forma en que la persona falleció o el tipo de relación con la persona fallecida. Esto significa que cada proceso de duelo es una experiencia individual y única.



¿Cómo afrontar el duelo?

La muerte de un ser querido implica un desequilibrio importante en la vida y requiere un tiempo para su recuperación. El afrontamiento del duelo es un proceso activo, es decir, que debemos “hacer cosas” para aliviar el malestar físico y emocional que nos produce la ausencia física de nuestro ser querido. Tomar conciencia sobre nuestras emociones y necesidades permitirá dar respuesta a la pregunta “¿Qué podría ayudarme a sentirme mejor en esta situación?”.

A continuación algunas recomendaciones:

1. No te juzgues

Las circunstancias de la pandemia son las que no te permitieron compartir los últimos momentos con tu ser querido.

2. Cuida tu salud

Procura comer sano, tomar agua, descansar y cuidar tu higiene. Si padeces alguna enfermedad crónica, continúa con tus tratamientos.

3. Sé comprensivo

Recuerda que es normal sentirse mal, permite que tu cuerpo y tu mente se recuperen poco a poco del impacto emocional.

4. Comparte tus emociones

Identifica en tu entorno las personas con quienes puedes expresar la tristeza y otras emociones difíciles.

5. Mantén los vínculos

Sigue en contacto con tus seres queridos, recibe su cariño y apoyo. Evita el aislamiento.

6. Comparte recuerdos

Recuerda anécdotas y buenos momentos con tu ser querido fallecido, compártelos con tu entorno.

7. Haz un ritual de despedida

Puedes escribir una carta, hacer un libro de recuerdos o hacer una ceremonia virtual. Puede ser privado o compartido.

8. Pide ayuda

Si te sientes solo, sobrepasado por la situación y que el malestar es tan grande que también afecta la relación con tus seres queridos, pide apoyo profesional.