

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus



Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Tengo que dejar que salga ese dolor, tengo que soltarlo, contármelo a mí mismo/a, compartirlo con mi gente, llorarlo, escribirlo, gritarlo... Y los días que hagan falta...



A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tendrían que haber sido de otra manera...

Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado, tan frustrante...

Ni siquiera pude velarle ni hacer el entierro

Sé que ahora es imposible y que lo que he hecho es lo más responsable, por protección mía y del resto, pero me duele mucho no haber honrado su memoria con una despedida.



Repaso los momentos de nuestra relación, las veces que siempre nos hemos apoyado en momentos de dificultad... todo lo compartido. No quiero ser injusto/a conmigo mismo/a, centrando toda una vida en este último momento.



Aunque sé que no fue decisión mía, que seguí lo indicado para evitar el contagio y proteger a los demás, a veces me siento culpable....

¡No he podido acompañarle como quisiera!



Cuando todo esto pase podré hacer la despedida que a mi ser querido le hubiera gustado. Ahora puedo hacerla en mi intimidad, para él/ella. Mi rito de despedida desde el corazón. Renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy duro pero también es un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo dedicar a mi ser querido, honrándole de esta manera.

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Un familiar acaba de morir por el coronavirus...

Lo que nos cuentan muchas familias...



Me ayuda pensar que él/ella ya se ha liberado de esa situación, ya no la siente ni la padece, revivirla es hacerla presente cuando ya no lo es.



Sé que los sanitarios están haciendo todo lo que pueden, pero me produce mucha tristeza pensar en lo que pudo haber sufrido hasta que falleció.

Mi familia, mis vecinos y mis amigos se organizan entre ellos para llamarme todas las tardes, a veces por videollamada del whatsapp... Me dejo cuidar. Cuando ellos no lo hacen puedo tomar yo la iniciativa y llamarles, es sano pedir lo que se necesita.



La "distancia social" ayuda a evitar el contagio. Pero no me deja sentir el abrazo y el calor de mi gente, no podemos vernos, no sé bien a quién recurrir...

¡Mi ser querido no se merecía este final!

Sigo confinado y eso acrecienta mi soledad..!



No sé si voy a poder sola/o con esto

¡Es que no quiero olvidarle!

A veces pienso que este momento me desborda, que es demasiado para mí.

A quien se ama tanto no se le quiere olvidar. Y ya aprenderé, aunque me duela, a vivir sin él/ella... Pero no sé si ahora es demasiado pronto.



Ahora lo veo muy complicado, pero lo tengo que conseguir, él/ella no permitiría que me abandonase. En otros momentos difíciles he salido adelante, sé que tengo recursos para hacerlo.



Montaré una reunión virtual con mi familia, para recordarle, para hablar de él/ella, para preparar el funeral que nos hubiera gustado tener, para...

A veces es importante pedir ayuda y dejarse cuidar, por familiares, por amigos, por profesionales...

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Acompañar en el duelo



En estos momentos, puedes tener algún familiar, amigo/a o ser querido que se encuentre en una situación de duelo por la pérdida de una persona debida al coronavirus. Es posible que no sepas qué decir o qué hacer, pero puedes demostrar lo mucho que te importa su sufrimiento y que estás dispuesto a acompañarlo en ese proceso.



En la infografía “Afronta el duelo en tiempo de coronavirus” se recogen sentimientos que expresan las familias que están viviendo estas pérdidas y se sugieren algunas acciones que intentan orientar para poder acompañar a la persona a sobrellevar esta situación de duelo.

Además, hay varias cosas que puedes hacer para que tu familiar o amigo/a sienta que estás a su lado:

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.



Estando
disponible,
dedicando tiempo
y atención a esa
persona, aunque
sea desde la
distancia.



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



Respetando
que haya
momentos en
los que
necesite su
espacio.



Siendo comprensivo
con su dolor, sin
minimizar su pérdida,
ni opinar sobre cómo
debería sentirse o
actuar.



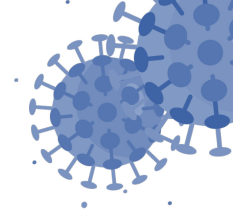
Evitando frases
hechas como: “sé cómo
te sientes”, “tienes que ser
fuerte”, “es lo mejor que
podría pasar”... En lugar de
ayudar, pueden generar
rabia y alejamiento en la
persona que ha sufrido
la pérdida.



Compartiendo
recuerdos de
la persona
fallecida.



Información para profesionales sobre el uso de la infografía: "Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus"



El duelo por la muerte de un familiar debido al coronavirus, puede considerarse como un **"Duelo de Riesgo"**, porque tiene varios factores que pueden hacer que el proceso de recuperación sea más difícil, tanto por la naturaleza traumática de todo lo que ha acompañado a la muerte, como por los enormes déficits de apoyo social vinculados al confinamiento. La ayuda, el acompañamiento emocional en esos primeros momentos puede ser clave para la prevención de un posterior duelo complicado.

La tabla que figura en la página siguiente ha sido realizada por profesionales que están tratando a personas que acaban de perder a seres queridos por el coronavirus. Parte de los discursos que expresan las familias que están viviendo la pérdida (**"Lo que nos cuentan muchas familias"**). Esto ayuda a hacer más creíble y cercano el mensaje. No es un discurso teórico. Es experiencial. Corresponde al texto que se recoge en la primera columna.

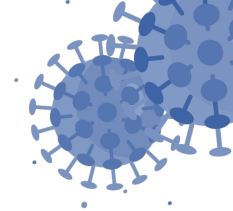
Se ha seleccionado y ordenado aquellos discursos que facilitan las **cuatro tareas del duelo**:

- a) **Reconocer lo traumático** del acontecimiento y la reacción emocional que supone. Es una forma de validarla, de "dar permiso" para ello.
- b) **Acoger la dificultad** o imposibilidad de seguir el "mandato social" de acompañar a la persona enferma a pie de cama, cuidando los últimos días. Expresa el "deseo" que había, de acompañar, con la imposibilidad. Valida que pueda darse la experiencia inicial de culpa, aunque luego da pistas para que la realidad de un "momento" no puede tener el peso de la realidad de un "proceso" de relación. Que un hecho puntual y ajeno al deseo de la persona no puede anular toda la riqueza de una relación a lo largo del tiempo.
- c) **Expresar** la realidad del tándem, en su caso, de **aislamiento-soledad**, cuando más se necesita el apoyo social, tanto el cuantitativo como el cualitativo-significativo.
- d) **Validar el derecho al recuerdo**, frente al temor al olvido. No es el momento de hablar de "despedida", aunque puede vincular al "despedirse social" de la planificación del funeral que se acaba transmitiendo en algunos de los ejemplos de las posibles acciones.

En la segunda columna de la tabla se refuerzan y explicitan más claramente los mensajes, para facilitar estas cuatro tareas. Y en la tercera columna se sugieren algunas acciones que se pueden hacer a partir de las experiencias anteriores, durante el inicio del duelo. Da pistas, recursos, posibilidades...

Es importante aclarar que este texto se ha elaborado para ayudar al afrontamiento en este momento de la pandemia (finales de marzo/primeros días de abril) y en el proceso inicial del duelo. Mas adelante, se revisará y se enfocará a afrontar nuevas necesidades añadidas en este proceso (tanto individuales, como familiares y colectivas).

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus



Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado, tan frustrante...

A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tendrían que haber sido de otra manera...

Tengo que dejar que salga ese dolor, tengo que soltarlo, contármelo a mí mismo/a, compartirlo con mi gente, llorarlo, escribirlo, gritarlo... Y los días que hagan falta...

¡No he podido acompañarle como quisiera!

Aunque sé que no fue decisión mía, que seguí lo indicado para evitar el contagio y proteger a los demás, a veces me siento culpable....

Repaso los momentos de nuestra relación, las veces que siempre nos hemos apoyado en momentos de dificultad... todo lo compartido. No quiero ser injusto/a conmigo mismo/a, centrando toda una vida en este último momento.

Ni siquiera pude velarle ni hacer el entierro

Sé que ahora es imposible y que lo que he hecho es lo más responsable, por protección mía y del resto, pero me duele mucho no haber honrado su memoria con una despedida.

Cuando todo esto pase podré hacer la despedida que a mi ser querido le hubiera gustado. Ahora puedo hacerla en mi intimidad, para él/ella. Mi rito de despedida desde el corazón. Renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy duro pero también es un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo dedicar a mi ser querido, honrándole de esta manera.

¡Mi ser querido no se merecía este final!

Sé que los sanitarios están haciendo todo lo que pueden, pero me produce mucha tristeza pensar en lo que pudo haber sufrido hasta que falleció.

Me ayuda pensar que él/ella ya se ha liberado de esa situación, ya no la siente ni la padece, revivirla es hacerla presente cuando ya no lo es.

Sigo confinado y eso acrecienta mi soledad...

La "distancia social" ayuda a evitar el contagio. Pero no me deja sentir el abrazo y el calor de mi gente, no podemos vernos, no sé bien a quién recurrir...

Mi familia, mis vecinos y mis amigos se organizan entre ellos para llamarme todas las tardes, a veces por videollamada del whatsapp... Me dejo cuidar. Cuando ellos no lo hacen puedo tomar yo la iniciativa y llamarles, es sano pedir lo que se necesita.

No sé si voy a poder sola/o con esto

A veces pienso que este momento me desborda, que es demasiado para mí.

Ahora lo veo muy complicado, pero lo tengo que conseguir, él/ella no permitiría que me abandonase. En otros momentos difíciles he salido adelante, sé que tengo recursos para hacerlo.

¡Es que no quiero olvidarle!

A quien se ama tanto no se le quiere olvidar. Y ya aprenderé, aunque me duela, a vivir sin él/ella... Pero no sé si ahora es demasiado pronto.

Montaré una reunión virtual con mi familia, para recordarle, para hablar de él/ella, para preparar el funeral que nos hubiera gustado tener, para...

A veces es importante pedir ayuda y dejarse cuidar, por familiares, por amigos, por profesionales...

3 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

