

Recomendaciones para familiares en duelo durante la pandemia de COVID-19



GOBIERNO DE
MÉXICO

Recomendaciones para familiares en duelo durante la pandemia de COVID-19

Objetivo: Ayudar a sobrellevar la elaboración de un duelo en familiares de personas fallecidas a causa del coronavirus, ofreciendo alternativas para compartir y expresar el dolor con los demás y que al mismo tiempo permitan honrar la memoria de sus seres queridos fallecidos.

Introducción: Actualmente muchas personas están falleciendo y/o fallecerán a causa del coronavirus. La dimensión social de nuestras despedidas (velatorios, ceremonias religiosas o rituales familiares...), se ha visto eliminada, de forma justificada, para evitar contagios. El apoyo social asociado a estos rituales es muy importante para que el proceso de duelo sea normal y no se convierta en un duelo complicado.

Segmento de población al que va dirigido: Población general

Recomendaciones:

- Como doliente, es normal que necesites saber que tu dolor, tiene un impacto en los demás. El apoyo emocional recibido en estos primeros momentos es crucial, pudiendo dificultar o favorecer el proceso de duelo posterior.
- Algunas personas refieren sentirse agotadas física y psicológicamente por la situación especial que estamos viviendo y por todo el tiempo de cuidados. La frustración, el enfado y la culpa son emociones que pueden estar muy presentes estos días y tal vez durante algún tiempo.
- A la pérdida de tu familiar, es probable que experimentes síntomas de desregulación física y psicológica asociada a esta situación traumática (taquicardias, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, cefaleas, sequedad en la boca, sensación de mareo, irritabilidad, cambios de humor, impaciencia, dificultad para concentrarse, disminución del rendimiento, aumento de consumo de tabaco, alcohol, etc.).
- Es normal que estés enfadado/a con el mundo y sobre todo tengas muchas preguntas (¿por qué?) y suposiciones de lo ocurrido (Y si hubiera...). No seas tan duro/a contigo mismo/a, las circunstancias actuales escapan al control de todos, analiza esta situación desde tu corazón, con compasión y comprensión, no necesitas añadir más

dolor a tu dolor, sólo a través del camino paciente y constante hacia la aceptación, encontraras consuelo y fortaleza.

- Te proponemos comenzar con algunas pautas de autocuidado que puedan ayudarte en los primeros pasos de tu camino de duelo.

Recomendaciones en general.

- Pautas para los rituales funerarios: En el caso de personas fallecidas por COVID-19, no está permitida la asistencia al velatorio. Al no poder estar acompañado por tus familiares probablemente el personal de la funeraria que los atiende pueda ayudar de enlace para llevar a cabo actuaciones in situ para homenajear o despedir a tu ser querido: leer una carta, incluir un objeto en el ataúd, poner la canción preferida de ambos... y si fuera posible, retransmitirlo en tiempo real, a través de video llamada o grabándolo por teléfono.
- Rituales de despedida personales:
 - Prepara un escrito para cuando puedas reunir a todos tus seres queridos, o puedes grabar en vídeo y compartirlo en estos momentos a aquellas personas que consideres a través de redes sociales, WhatsApp, etc.
 - Utiliza técnicas narrativas terapéuticas. Puedes escribir una carta, dirigida bien a tu ser querido fallecido contándole cómo te sientes con todo lo ocurrido, o bien a una emoción concreta (Carta a mi tristeza, rabia, etc.) a Dios, a la Vida, a otras personas.
 - Se puede destinar un rincón de una habitación, que resulte más tranquila o íntima, como rincón del recuerdo. Colocar una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona.
 - Construye una caja de recuerdos, para guardar los recuerdos de tu ser querido.
 - Cuelga de tu balcón, ventana o puerta algún objeto/cartel/señal que te recuerde a tu ser querido o simbolice su marcha.

- Rituales de despedida sociales a distancia
 - Realiza una reunión previa: Dado el confinamiento, esta reunión podrá llevarse a cabo por las personas que se encuentren conviviendo juntas y/o a través de llamada telefónica o video llamada, con los miembros de la familia que no pueden estar presentes.
 - Realiza una ceremonia o encuentro virtual: Propón un encuentro virtual en alguna plataforma online (Skype, Zoom, etc.) y elabora un ritual donde cada uno pueda llevar un objeto o frase que represente a la persona fallecida y dar espacio para que pueda compartir lo que desee.
 - Publica en tu muro/red social y escribe, a modo de homenaje, acerca del legado de vida que te ha dejado.
 - Construcción de una página (web, Facebook) o grupo de WhatsApp, etc., donde familiares, amigos y conocidos puedan expresar sus condolencias y homenajear al fallecido.

- Pautas de autocuidado para personas en duelo:
 - Parte física- somática:
 - Come e hidrátate, no comer bien aumenta la irritabilidad y resta energía.
 - Duerme bien manteniendo un horario, ayúdate de una relajación antes de acostarte, desconéctate unas horas antes de ir a dormir de la tele o la tecnología, de las noticias de estos días.
 - Haz ejercicio físico, en algún espacio de tu casa. Haz alguna actividad física creativa, como cocinar, cuidar una planta, manualidades.
 - Evita fumar y beber alcohol.
 - No te abandones, dúchate, aséate, cepíllate los dientes, cámbiate de ropa para mantener un buen aspecto.

- Toma un rayito de sol cada vez que sea posible, asomándote a la ventana, sentándote en el balcón o subiendo a la azotea.
- Parte emocional-relacional:
 - Puede ser reconfortante que compartas cómo te sientes, sea con las personas que te acompañan o con otras a través de conversación telefónica, servicios de mensajería (WhatsApp) o redes sociales.
 - Si deseas estar solo/a, procura respetar ese sentimiento, pero sin que te lleve a aislarte.
 - Crea círculos de seguridad, realiza una lista de personas con las que estás más cómodo/a.
 - Pide ayuda si es necesario, recuerda que tus familiares y amigos querrán ayudarte.
 - Si necesitas ayuda durante el Estado de Alarma puedes contactar vía telefónica con tu centro de Servicios Sociales, Centro de Salud, Policía Local.
- Parte cognitiva-mental:
 - No te exijas demasiado a nivel intelectual. Evita todo lo que contamine tu mente, imágenes, demasiada información sobre lo que está sucediendo (covid-19) ruidos y experiencias que te hacen daño (violencia, negativismo, estridencias).
 - Redacta objetivos a corto plazo: tanto por tu duelo como por la situación de incertidumbre en la que nos encontramos, intenta vivir día a día con objetivos sencillos que te ayudarán a tener una estructura y coherencia, mantener una rutina diaria con horarios respecto a la casa, ejercicio físico, tiempos de TV, descanso, etc.
 - No tomar decisiones importantes hasta que no avance más el duelo y toda esta incertidumbre social y económica provocada por el virus haya mejorado.

- Parte espiritual:
 - Crea un espacio especial, un lugar donde poner tus objetos de recuerdo, que simbolice el espacio destinado a no olvidar.
 - Realiza una práctica de silencio diariamente, te ayudará a tener más conciencia de ti, de tus emociones y esto permitirá aliviar síntomas como angustia, miedos, etc.
 - Busca cosas que te nutran espiritualmente: música relajante, literatura, pintura.
 - Haz alguna actividad que potencie tu creatividad artística. Dibujo, música relajante, baile.

GOBIERNO DE MÉXICO

