COVID-19:
GUÍA PARA FAMILIARES EN DUELO

Grupo de Trabajo "Psicología de duelo y pérdida"
de la Delegación de Sevilla de COP Andalucía Occidental

Barbancho Morant, Mª de la Merced AN05666

Jiménez Cardoso, Asunción AN06270

Silva Grados, Ángela AN05227

Vialás Fernández, Lucía AN09502

Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental

1. Contenido de la guía:

2. ¿POR QUÉ ESTA GUÍA? 4
3. MI FAMILIAR ESTÁ INGRESADO. ¿Y AHORA QUÉ? 6
¿QUÉ ES EL DUELO ANTICIPADO? 6
¿Qué nos está ocurriendo? 7
¿Le ocurre esto a todo el mundo? 7
¿Qué podemos sentir? 7
¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? 8
⇨ 1ª estrategia. Evitar el aislamiento social. 8
⇨ 2ª estrategia. Tomarse tiempo para sentir. 9
⇨ 3ª estrategia. Llorar. 10
⇨ 4ª estrategia. Reducir el nivel de ansiedad. 10
⇨ 5ª estrategia. Manejar los pensamientos desagradables. 11
MI FAMILIAR HA MUERTO... 12
¿Cómo me siento? 12
¿Qué puedo hacer? 13
Cuando he asumido la realidad, ¿cómo me siento? 13
¿Qué puedo hacer? 14
La despedida 15
4. ¿Y CON LOS MENORES QUÉ? 16
¿Deberíamos entonces decirle la verdad? 16
¿Quién y cuándo debemos hacerlo? 16
¿Cómo lo hacemos? 16
¿Cómo pueden despedirse los/as menores? 17
¿Qué podemos esperar? 18
5. ¿Y CUÁNDO TODO ESTO PASE...? RECOMENDACIONES TRAS LA SITUACIÓN DE ALARMA 20
6. BIBLIOGRAFÍA 24

Sevilla, 25 Marzo 2020

Porque no estáis solas, porque somos muchas, porque os sentimos y acompañamos

Guía dedicada a las personas que se hayan en estos momentos en duelo por la muerte de algún ser querido por Covid-19

Edita:
COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE ANDALUCÍA OCCIDENTAL
c/ Espinosa y Cárcel, 17, Acceso C · 41005 – Sevilla. **Telf.: 955.540.018 - www.copao.es**

Elaboración y autoría:
GRUPO DE TRABAJO DUELO Y PÉRDIDA DELEGACIÓN DE SEVILLA DEL COP ANDALUCÍA OCCIDENTAL
Barbancho Morant, Mª de la Merced. Colegiada AN05666
Jiménez Cardoso, Asunción. Colegiada AN06270
Silva Grados, Ángela. Colegiada AN05227
Vialás Fernández, Lucía. Colegiada AN09502

La Guía **"COVID-19: GUÍA PARA FAMILIARES EN DUELO"** tiene un carácter **divulgativo** y es **gratuita**, quedando prohibido su uso comercial. Sus contenidos son responsabilidad de sus autoras.
En caso de utilización, proyección, reproducción, etc., total o parcial, citar fuente y autoría.

Fotografías de libre uso: **www.pixabay.com**

"Aunque todos debemos intentar encontrar sentido a nuestras pérdidas y a la vida que llevamos después de sufrirlas, no hay ningún motivo para que tengamos que hacerlo de manera heroica, sin el apoyo, los consejos y las ayudas concretas de los demás". Neimeyer

2. ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Ante la situación sobrevenida de emergencia sanitaria y el estado de alarma, hemos visto cómo en poco tiempo se ha alterado de un modo muy profundo la vida en nuestra sociedad. Así, las medidas de prevención para frenar la expansión del covid-19 están afectando a todos los ámbitos. En el ámbito sanitario se hacen estrictos protocolos respecto a la hospitalización y aislamiento de personas contagiadas.

Además, el gobierno andaluz ha aprobado la prohibición de todos los velatorios en instalaciones públicas y privadas, recomendando posponer el culto o ceremonia civil fúnebre para cuando cese el estado de alarma.

La norma estándar de la distancia y el no contacto para prevenir contagios, nos puede resultar comprensible desde la razón y desde el deseo social de superar esta pandemia. Sin embargo, cuando es un familiar o ser querido quien se halla enfermo, la razón falla, y duele, y es normal que así sea.

No poder acompañar a quien quieres y permanece aislado en un hospital, ni poder apoyarte además en otros familiares, no es lo deseable en esa situación y añade más dolor.

El final de la vida y el proceso de muerte de un ser querido es uno de los momentos en la vida de toda persona donde más evidente se nos hace la ***necesidad humana de contacto.***

La muerte de un ser querido nos confronta con el dolor, el dolor desgarrador de la pérdida, que trae consigo uno de los mayores retos en todo ser humano: el camino del duelo, un camino de recuperación del dolor. Es una situación que de por sí ya es difícil, pero con las actuales normativas y protocolos ***puede hacerse aún más compleja y traumática***; ***por ello puede ser importante asesorarse y buscar apoyo.***

Como profesionales creemos que resulta clave, buscar estrategias personales y sociales de apoyo a duelos específicos de ese tipo.

Con esta intención nace esta guía, con el deseo de **dar luz a este tema y paliar en algún modo la confusión y el dolor** de las personas que se hallan pasando por ello en este momento. Sabiendo que **el camino del duelo es un camino difícil, pero también posible, y que históricamente ha podido recorrer el ser humano.** Un camino a veces laberíntico, pero con muchos recursos y apoyos posibles, y del que se sale.

Para todas estas personas, con todo nuestro cariño, va dedicada esta guía.

3. MI FAMILIAR ESTÁ INGRESADO. ¿Y AHORA QUÉ?

En estos días de aislamiento que estamos viviendo puede ocurrir que en algún momento nos demos cuenta de que alguien a quien amamos, a quien queremos, alguien que nos importa o nosotros mismos puede morir.

En este momento comenzamos a sentir miedo a lo desconocido, miedo al dolor que sentimos y miedo relacionado con una pérdida futura.

¿QUÉ ES EL DUELO ANTICIPADO?

"La anticipación agudiza los sentidos e intensifica los cumpleaños, los festejos, las vacaciones. Por desgracia, también puede magnificar la posibilidad o la realidad de una pérdida". Elisabeth Kübler-Ross

¡En este momento se está iniciando nuestro duelo anticipado!

El duelo anticipado se caracteriza por la aparición del proceso de duelo antes de la pérdida real. Se vive la pérdida como si hubiera ocurrido en realidad, aunque aún no ha sucedido.

El duelo anticipado es una experiencia muy estresante pero totalmente adaptativa.

Es un dolor que no solemos revelar a nadie e incluso es posible que no seamos conscientes de este miedo. Pero sentimos una extraña sensación (en la boca del estómago, en el pecho…)

¿Qué nos está ocurriendo?

"Nos estamos preparando para lo que nos espera".

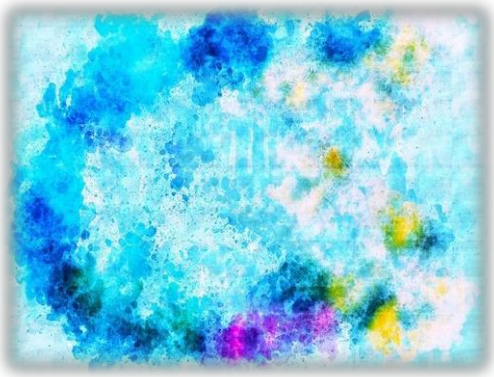
Nuestro cuerpo y nuestra cabeza se están protegiendo, están tomando el tiempo que necesita para aceptar los cambios que se están produciendo en nuestra vida.

Nuestro cuerpo y nuestra mente reaccionan a la situación de aislamiento a la que estamos sometidos como medida preventiva y reaccionan a la noticia de que un familiar tiene la enfermedad.

¿Le ocurre esto a todo el mundo?

Nadie somos inmunes al duelo anticipado, y puede ser tan duro como el desenlace que tememos.

¿Qué podemos sentir?



El duelo es la intensa respuesta emocional al dolor de una pérdida. Es el reflejo de una conexión que se ha roto… es un viaje emocional, espiritual y psicológico a la curación. El poder del duelo es maravilloso… El duelo transforma el alma rota y herida, el alma que ya no desea levantarse por las mañanas, el alma que es incapaz de encontrar una razón para vivir, el alma que ha sufrido una pérdida increíble. El duelo posee el poder de curar". Elisabeth Kübler-Ross

El duelo anticipado, incluye emociones, pensamientos y conductas relacionadas con la pérdida. Todas estas reacciones son normales, adaptativas e incluso deseables porque nos van a permitir continuar hacia delante.

Durante este proceso podemos sentir:

- Angustia, ansiedad, llanto, pena e incluso enojo y culpa. Sentimientos inherentes al duelo.

- Además, podemos sentir un aumento de la preocupación por el enfermo, hacer ensayos en nuestra imaginación de cómo se puede producir la muerte e intentos de adaptarnos a la muerte de nuestro ser querido y de las consecuencias que pueda tener.

Sentir y pensar esto nos causa dolor, pero un dolor adaptativo que nos va a permitir la aceptación de la situación gradualmente, además de darnos la oportunidad de expresar sentimientos y resolver conflictos pasados. Y nos permitirá ir elaborando planes para el futuro.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

El dolor sólo es soportable si sabemos que terminará, no si negamos que exista. Viktor E. Frankl

No hay recetas que permitan eliminar el dolor, pero podemos utilizar estrategias o recursos para poder llevar la situación de duelo, de una forma más adaptativa.

⇨ 1ª estrategia. Evitar el aislamiento social.

Es importante compartir los sentimientos de tristeza e impotencia con la familia y amistades. En esta situación que estamos viviendo no podemos darnos un abrazo, un beso, cogernos las manos… pero podemos utilizar otras vías. Hoy disponemos de medios audiovisuales como videollamada, WhatsApp y llamadas telefónicas para poder conectar con amistades y familiares.

El dolor posiblemente sea el mismo, pero en compañía se lleva mejor

⇨ 2ª estrategia. Tomarse tiempo para sentir.

Es muy importante dejar que fluyan nuestras emociones, pueden ser desagradables pero son beneficiosas. Nos ayudan a transitar por los momentos difíciles y si las evitamos antes o después volverán a aparecer y prolongarán el dolor.

Tenemos que permitirnos sentir la angustia

Es beneficioso encontrar algunos momentos de tranquilidad en los que estemos a solas y sin distracciones y escribir sobre nuestra experiencia y reflexionar. Escribir además nos ayuda a conectar y a no sentirnos tan en soledad.

"Tenemos muchos recuerdos, sentimientos, esperanzas, sueños, historias, intuiciones, reacciones y preguntas que quieren salir y ocupar su lugar: la palabra escrita puede servir para expresarlos". Elisabeth Kübler-Ross

Ejercicio: Escritura

Para realizar este ejercicio lo único que necesitas es lápiz y papel. Buscar un lugar tranquilo y escribir sobre lo que lo que te está pasando y sobre lo que estás sintiendo.

Escribe en primera persona, sin hacer juicios y centrándote sobre todo en tus emociones. ¡No tiene que ser una obra de arte! Lo que pretendemos con esto es el desahogo emocional.

Este ejercicio te puede ayudar a resolver cuestiones pendientes. También te puede servir para poder comunicarte de una forma simbólica con tu ser querido, con el que ahora no puedes estar en contacto. Puedes contarle como te va y como le añoras.

Una carta puede ser una "visita que no puedes hacer"

"Las cartas nos reconfortan y a menudo nos sobreviven" Elisabeth Kübler-Ross

⇨ 3ª estrategia. Llorar.

Llorar es una buena manera de afrontar el estrés y la pena.

Hay estudios que revelan que las lágrimas contienen hormonas del estrés. Cuando lloramos liberamos estas hormonas reduciéndose el estrés y produciendo además un estado sedante y antidepresivo. ¡Y sin efectos secundarios!

Date permiso para llorar

⇨ 4ª estrategia. Reducir el nivel de ansiedad.

El miedo y la ansiedad son respuestas normales de nuestro cuerpo, por lo general tanto el miedo como la ansiedad resultan útiles, ya que nos ayudan a enfrentarnos a verdaderos peligros y a numerosas situaciones de la vida diaria de forma eficaz. Pero si esta respuesta es excesiva puede resultar perjudicial.

La *respiración diafragmática*, es una técnica muy utilizada desde la antigüedad que puede ayudarnos a controlar la ansiedad.

Ejercicio: respiración diafragmática

Objetivo: Aprender a ejercer un control voluntario sobre la respiración.

Te ayudará a relajarte y a controlar la ansiedad y de esta forma influir en tus emociones (que son más difíciles de controlar a voluntad).

Pautas para aprender a practicarla:

Paso 1. Aprender la respiración diafragmática.

- Pon la mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho
- Al tomar el aire lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un poco el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire.

Paso 2. Aprender a hacer más lenta la respiración

- Tomar aire tal como se indica arriba, lentamente, mientras cuentas de uno hasta cinco.
- Retenlo contando de uno a tres.
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a cinco.

El *ejercicio físico* también puede ser útil para controlar la ansiedad pero dadas las circunstancias especiales en que nos encontramos puede ser difícil practicarlo. Podemos intentar realizar cualquier actividad que nos permita liberarla. En situaciones de aislamiento es frecuente sentirse cargados de rabia y de ira por la impotencia que genera la situación. Es necesario liberar esa energía que si se queda dentro puede acabar haciéndonos daño.

Busca una forma que te sirva para liberar la energía. Hay quien necesita un ejercicio más activo y energético para liberar sus emociones y quien necesita algo más suave. Algunas personas saltan sobre el mismo sitio como si saltaran a la comba; o golpean un cojín, o se ponen música y bailan y/o descargan lo que sienten; hacen tareas del hogar, ven tutoriales de YouTube sobre kick boxing, hay quien prefiere hacer yoga o mindfulness…

"Explora la forma que más te ayuda a descargarte del exceso de energía"

⇨ 5ª estrategia. Manejar los pensamientos desagradables.

Cuando nos vienen a la cabeza pensamientos desagradables; intentaremos manejar estos pensamientos y no adelantar las posibles consecuencias que imaginamos. Lo que nos decimos y cómo nos lo decimos influye mucho en nuestro estado de ánimo.

Conviene dejar fluir a nuestros pensamientos y si se resisten podemos utilizar esta técnica para hacerlos más manejables y distanciarnos un poquito de ellos.

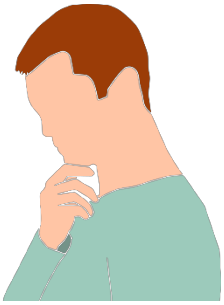
Paso 1. Reconoce el pensamiento que estás teniendo

Paso 2. Puedes expresarlo de otra forma menos dañina para ti

"Estoy pensando que… (ponemos aquí el pensamiento) …".

Pensar no es lo mismo que ser o estar.

Algunos ejemplos:



"Estoy triste", lo sustituyes por "estoy pensando que estoy triste".

"Estoy solo/a", lo podemos sustituir por, "estoy pensando que me siento solo/a"

Normalmente intentamos no pensar y entonces aparece el pensamiento con más fuerza y más veces. Es el efecto paradójico de no pensar.

Pensar en no pensar ya es pensar

MI FAMILIAR HA MUERTO…

"En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele". J. Montoya Carraquilla

¿Cómo me siento?

"Acaba de fallecer una de las personas más importantes de mi vida y me invade la sensación de que no es verdad que haya muerto…"

Estamos ante un momento de **negación**. Puede durar horas o un tiempo ilimitado y es un mecanismo de defensa que impide la toma de conciencia de la pérdida.

Es una forma de amortiguar el dolor para que poco a poco podamos asumirlo.

Y en esta situación de aislamiento, en la que quizá no hemos podido despedirnos de nuestro ser querido, está sensación de que la persona no ha fallecido, de que vamos a volver a verla cuando todo esto pase, se intensifica.

A medida que pasa el tiempo mi conciencia de la realidad va en aumento y empiezo a reconocer en mí el **dolor** que siento.

Tras la negación empieza uno de los cambios que tendremos que ir realizando para encontrar el equilibrio perdido: **aceptar la realidad de la pérdida.**

¿Qué puedo hacer?

"Si esto me hubiera pasado en otras circunstancias contaría cerca con familiares y amistades..."

Como ya dijimos antes **contar, narrar lo sucedido**, contribuye a realizar la tarea de aceptación de la realidad del fallecimiento y tiene un valor terapéutico.

Pedir lo que necesitamos a nuestra gente en estos momentos es muy importante. El aislamiento dificulta el darse cuenta de qué necesita la otra persona. Pero si lo expresamos abiertamente, seguramente tratarán de dar respuesta y querrán ayudar de la mejor forma posible.

En esta situación que nos ha tocado vivir no tenemos más remedio que aprovechar las formas de comunicación a nuestro alcance. Hablar con las amistades y familiares para contar lo que nos está pasando nos ayudará a tomar conciencia de nuestra pérdida y aceptarla como real.

Cada persona elige con qué recurso de los mencionados anteriormente (teléfono, mensajes escritos y de voz, video llamadas) se siente más cómoda, así como el momento en que desea hacerlo.

Cuando he asumido la realidad, ¿cómo me siento?

"Hacía mucho frío, cosa que en cierto modo me agradaba porque estaba tan aturdido que necesitaba sentir algo" (De la película "Love Story")

Son numerosas las emociones, sentimientos y pensamientos asociados a la pérdida. Es frecuente tener cierta dificultad para identificar y expresar estas emociones.

A veces ocurre que no queremos hacerlo porque no estamos preparados para afrontar la intensidad de las mismas y el dolor que causan y preferimos aplazar, callar...

¿Qué puedo hacer?

Ante todo, entender que las emociones que sentimos son naturales y forman parte del proceso de duelo.

Ejercicio: Reconocer los sentimientos

Un **ejercicio** que podemos hacer es intentar reconocer cómo nos sentimos. Para ello vamos a identificar cuáles de estas emociones tenemos e incluso añadir alguna más y hacer nuestra propia lista. Es conveniente hablar de ellas y también de qué pensamientos las acompañan.

Las más más frecuentes son:

TRISTEZA:

"Acabo de perder a mi madre, a mi padre, a mi compañero de vida… Solo tengo ganas de llorar"

No dejes de hacerlo: Llora cuando lo necesites.

Recuerda lo que comentamos anteriormente sobre los beneficios de las lágrimas. Nos permiten liberar tensiones y drenar nuestro dolor.

IRA:

"La impotencia ante esta situación me hace sentir rabia"

La ira es una emoción "mal vista" pero tiene su función como el resto de las emociones. La ira nos invade ante la injusticia, la percepción de obstáculos, las ofensas, la amenaza de un daño. Es indignación cuando algo está pasando de forma que no debería. Pero también es la que evita que nos ahoguemos en la tristeza.

Intenta buscar formas de expresar tu indignación y tu rabia que te permitan sacarla y que no te hagan daño, pero tampoco dañen a otras personas.

TEMOR:

"Tengo miedo de que le ocurra a alguien más de mis seres queridos"

Es natural ese temor cuando se ha vivido tan de cerca el efecto devastador de esta enfermedad. Escuchar y aceptar ese miedo como normal, darle un espacio y no tratar de

taparlo y negarlo nos ayuda a hacerle frente. Después, para ayudar a darle perspectiva podemos tener en cuenta las circunstancias concretas de la persona que ha fallecido (edad, enfermedades previas…).

CULPA:

"No debería haber tomado las decisiones que tomé y quizá se habría evitado"

La culpa es un sentimiento que a veces nos confunde. ¿No será en realidad un sentimiento de impotencia ante una situación que realmente no dependía de mí?

Comentarlo con personas cercanas te ayudará a diferenciarlo.

En estos días, **puede ayudarnos ir permitiéndonos transitar todas estas emociones**.

Muchas veces nos sentiremos como en una montaña rusa. Con subidas y bajadas, avances y retrocesos.

Habrá momentos de conexión y desconexión de nuestras emociones. Algo lógico, pues mantenernos siempre conectadas con ellas puede ser agotador.

La despedida

¿Por qué es importante despedirse?

Porque permite decir cosas que normalmente callamos o pensamos que ya tendremos tiempo, expresar cosas de las que nos arrepentimos, dar explicaciones, dar gracias, etc. Y **hacer esto nos dará tranquilidad**. Cuando la despedida no es posible, cuando hay cosas que quedan pendientes, el duelo puede complicarse. Por eso es importante despedirse cuando sea posible.

Si sentimos que hay cosas que no pudimos decir a esa persona, antes o después, permítete decirlas. En voz alta, por escrito, mirando algún retrato o pertenencia de ella…

como prefieras.

Compartir recuerdos, anécdotas… con otras amistades y familiares también pueden ayudarnos a dar espacio a lo que necesitamos expresar sobre esa persona.

4. ¿Y CON LOS MENORES QUÉ?

Hablar de enfermedad grave o muerte con menores nos resulta difícil. Siempre surgen dudas: ¿para qué hacerles sufrir?, ¿es mejor callar? Sin embargo, **explicarles adecuadamente la muerte les permite desarrollar herramientas y habilidades emocionales muy importantes** que les facilitarán enfrentarse tanto a esta pérdida como a las que puedan tener en el futuro.

Además, en estos días de cuarentena donde toda la familia pasa muchas horas en casa es difícil ocultar nuestra preocupación, malestar y/o dolor si tenemos un familiar grave o que ha fallecido. Se darán cuenta de que pasa algo y pensarán que es algo muy, muy malo de lo que no se puede hablar. Dejarán volar su imaginación y tendrán miedo de preguntar. Y cuando al final se enteren, pueden sentir enfado y decepción porque se les ha ocultado la noticia. **Pueden perder la confianza en ti.**

¿Deberíamos entonces decirle la verdad?

Sí. Es importante ir informando, según su edad, de que esa persona está cada vez “más enferma o malita” o que ha fallecido.

¿Quién y cuándo debemos hacerlo?

Alguien cercano y querido, y lo antes posible.

¿Cómo lo hacemos?

Antes de nada, es importante saber que lo que son capaces de entender sobre la muerte varía según su edad.

Pre-adolescentes y adolescentes tienen una comprensión de la muerte más cercana

a la de personas adultas, mientras que los más pequeños (menores de 6 años) pueden pensar que la muerte es reversible. Así a la hora de explicar qué ha ocurrido es importante que dejemos claro que la muerte es:

Universal	Ante esta situación el niño/la niña toma conciencia de que sus seres queridos pueden morir. En el caso de los más pequeños será necesario explicarles que "*la persona estaba muy muy malita o era muy muy mayor o ya tenía otra enfermedad antes que empeoró con el coronavirus*"
Irreversible	La persona que ha fallecido no va a volver, no la vamos a ver nunca más. Aunque a los más pequeños les cuesta entender esto y pueden preguntar durante días o meses cuando va a volver.
No hay funciones vitales	La persona no respira, no come, no ve, no oye, no siente, no sufre.
Tiene una causa médica	Explicarle la causa física de la muerte, adaptada a su edad, para evitar que imagine cosas. En este caso y para evitar que se asuste con el coronavirus explicar que "*ya tenía otra enfermedad previa que lo hizo más vulnerable o que era muy muy mayor y su cuerpo no podía luchar igual contra el virus o bichito*"

¿Cómo pueden despedirse los/as menores?

<u>Si la persona está grave</u>

- ✓ Grabar un audio o escribir una carta donde le puedan expresar y decir aquello que quieran. Animarlos a decir todo lo que deseen, incluso cosas que les puedan hacer sentir un poco mal (culpables): una mala respuesta, un desplante…
- ✓ Hacer un dibujo y escribir en él lo que le quieran decir. Si aún no saben escribir bien, puede ser el adulto quien lo haga.
- ✓ Grabar un cuento, cantar una canción que le guste a esa persona o que hayan compartido en alguna ocasión o que les recuerde o conecte con ella de alguna manera

Intentar que dicho mensaje pueda llegar a la persona ingresada. Ya hay hospitales que están facilitando que estas cartas y mensajes lleguen, acompañen a las personas que se encuentran en aislamiento y las conecten de alguna manera con sus familiares.
Si la persona está consciente y puede responder a esa grabación, carta… aunque sea de forma breve (una palabra, sonrisa…) se le hará llegar al niño o adolescente su respuesta.

Si la persona está inconsciente, y es posible, que alguien le lea dicha carta o grabación igualmente. En este caso**, y sólo para aquellos más pequeños**, no para quienes ya sepan que está inconsciente, podemos devolverles una breve respuesta de esa persona.

Si conocemos bien a la persona y lo que pensaba sobre el niño/la niña; le devolveremos algún comentario, palabra, frase… que utilizase o simplemente que sonrió al escuchar su mensaje, grabación, etc. Esa devolución en los más pequeños es importante porque pueden no entender del todo lo que está pasando y quedarse esperando una respuesta. Y a su vez, es una forma de que reciban de esa persona algo, "un regalo emocional", a cambio de lo expresado.

Si ha fallecido

Animarlos igualmente a hacer esta carta o dibujo donde expresen todo lo que quieran. Buscar luego un espacio en casa, coger una foto de esa persona, encender una vela (si se desea) y leer la carta. Puede hacerse en voz alta o en silencio, como cada uno desee. Y hacerlo toda la familia junta o de manera individual (especialmente para más mayores). Después si se quiere, se puede compartir algún recuerdo bonito que cada uno tenga sobre esa persona, escuchar alguna canción que le gustase, etc.

Esto también se podría hacer si la persona aún no ha fallecido, pero está inconsciente y en estado grave por lo que no podemos comunicarnos con ella.

¿Qué podemos esperar?

- Avances y retrocesos en la aceptación de la realidad: El estar aislados y llevar días sin ver a esa persona, hace difícil aceptar su muerte. Puede haber momentos en que nos digan o comenten cosas como si ésta siguiese viva.

- **En la etapa infantil se suele elaborar el duelo más rápido que en la edad adulta, los/as menores no pueden mantener una misma emoción durante mucho tiempo**. Lo que hará que parezca que el duelo "va y viene".

- Las reacciones emocionales variarán en función de la edad: a menor edad expresarán su dolor con su conducta o cuerpo (irritabilidad, rabietas, no querer dormir solos, hacerse pipí encima cuando ya controlaba, miedos…); mientras que pre-adolescentes y adolescentes lo mostrarán de forma más parecida a como hacemos en etapa adulta (malhumor, pérdida de intereses, tristeza…).

Algunas recomendaciones:

- Compartir vuestras emociones, pues así les ayudaréis a expresar las suyas. Son momentos duros y difíciles para toda la familia: dolor, impotencia, rabia… son algunas de las emociones que sentiréis, al igual que los/las menores.

- Es bueno mostrar nuestras emociones, incluso llorar, pero sin desbordarnos. Si expresamos nuestras emociones de manera descontrolada se asustarán y no sabrán como manejarlo. O pueden incluso controlar las suyas y pensar que deben protegernos, cuidarnos a la persona adulta. Y **es al revés, debemos acompañarles, contenerles y sostenerles**.
- Facilitar que se sientan libres de preguntar lo que necesiten, aunque a veces, sus preguntas nos puedan desconcertar o afectar.
- Responder a las preguntas con la mayor sinceridad posible y teniendo en cuenta su edad. Si no sabemos alguna respuesta, admitirlo: "*no lo sé, hay cosas que yo tampoco entiendo*".
- A menor edad, para facilitar que asimilen la noticia los/as más pequeños/as, podemos prepararles diciéndole que la persona está muy muy malita/enferma antes de decirle que ha fallecido. Aunque no distanciaremos mucho la noticia. ¡Recordad! Se dan cuenta de todo.
- En adolescentes respetaremos su silencio si no quieren hablar. Ofreciéndonos y buscando otro momento más adecuado. A veces, prefieren compartir lo que sienten con sus amistades, pudiendo conectarse y compartir a través de las redes.

- Si en algún momento quieren hacer algún “homenaje” a la persona fallecida podéis ver distintas alternativas: un álbum o caja de recuerdos, hacer alguna manualidad, escribirle algún poema o canción, hacer un cómic, hacer un recopilatorio de canciones que le recuerden o conecten con esa persona, etc.

5. ¿Y CUÁNDO TODO ESTO PASE…? RECOMENDACIONES TRAS LA SITUACIÓN DE ALARMA

“…y una vez que la tormenta termine, no recordarás como lo lograste, como sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro que la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa si es segura, cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso trata esta tormenta”

Haruki Murakami

Los ritos funerarios, homenajes y despedidas son una parte importante en el proceso de un duelo sano.

Las personas necesitamos un tiempo y un espacio, físico y compartido donde visibilizar la pérdida, darle un lugar, un culto. A lo largo de la historia de la humanidad han sido y siguen siendo muchas las posibilidades de ceremonias o ritos. Es el modo en que las personas podemos vivir y asimilar ese cambio que supone en la vida una pérdida importante.

Una de las opciones **actualmente son los servicios funerarios online.** Hoy día

estamos aprendiendo como la necesidad humana de conexión y de compartir, está siendo satisfecha en mucha medida gracias a la tecnología. Es una opción y un modo de compartir y acercar el rito a los hogares cuando los desplazamientos o el contacto físico no son posibles, pero sí permite sentirse en compañía, dando posibilidad a la despedida a mucha gente más allá de la familia cercana, siendo una oportunidad de expresión y consuelo para familiares y amistades.

Cuando los rituales de despedida, por diferentes motivos, no son viables o hay limitaciones como ocurre actualmente todo puede resultar más difícil.

Por eso **es recomendable desarrollar ritos y homenajes** cuando sea posible, recordando que compartir el dolor alivia.

Según las necesidades de cada caso o familia es aconsejable, una vez que haya pasado esta crisis, se prepare un ritual de despedida.

Los ritos, homenajes, ceremonias o actos simbólicos de despedida son útiles. Son maneras de canalizar el duelo, ayudan a expresar lo que se siente y dar significados profundos a la pérdida más allá de las palabras.

Plantear algún tipo de rito de despedida simbólico puede suponer un avance en la elaboración del duelo. Es algo personal y único a valorar si se desea hacer y cómo.

Por ello es importante organizarlo, es la **fase de preparación:**

Es una parte previa del ritual. Recomendamos un encuentro o pequeña reunión informal para prepararlo. En esta reunión se puede escuchar a cada persona implicada, ver qué necesita cada cual, como lo está viviendo y cómo se lo imagina, o qué le gustaría hacer. Sirve para ir viendo cómo poder llevarlo a cabo, cuándo hacerlo, a quiénes invitar para que puedan también despedirse y apoyar a la familia. También, por ejemplo, de qué se puede encargar cada cual para que todo el mundo se sienta implicado. Si hay menores les preguntaremos si querrían estar presentes para no dejarles fuera y respetaremos su decisión. Se les puede preguntar confiando en sus capacidades creativas, qué se les ocurre o cómo quieren hacer homenaje a nuestro ser querido**. En este caso, es importante cuidar que cuando se lleve a cabo el ritual no se expongan a situaciones donde los adultos estén emocionalmente desbordados.**

Algunos ejemplos dentro de infinitas posibilidades:

- ✓ Preparar un acto formal y público en alguna fecha significativa.
- ✓ Preparar un encuentro más informal, una reunión especial, como una manera en sí de honrar y recordar al ser querido. Dependiendo según creencias religiosas, y si hay cenizas o no. Muchas personas deciden realizar actos homenaje de despedida con las cenizas de un modo personalizado.
- ✓ Preparar alguna despedida simbólica. Como hacer algo que tenga especial sentido para esa familia en concreto o para recordar a esa persona fallecida, según sus gustos o valores. No tiene por qué ser nada complicado, más bien algo que tenga sentido para quien lo hace. Algunos ejemplos son plantar un árbol, una suelta de globos, ir a algún lugar significativo, decorar algún sitio con aportaciones compartidas, etc...

Esta guía pretende ayudar a comprender el proceso de duelo en una situación especial como es el aislamiento por el Covid-19. En caso de que los síntomas o el malestar que experimentas persista durante más de 6 meses, te aconsejamos que acudas a un profesional especializado en duelo que te pueda ayudar a manejar y drenar tu dolor.

"He aquí mi secreto [...]: solo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible a los ojos."
"Y cuando te hayas consolado (siempre se encuentra consuelo) estarás contento de haberme conocido"
(*El Principito. Antoine de Saint-Exupéry*)

Puedes ponerte en contacto con nuestro Grupo en:
duelo.sevilla@cop.es

En Memoria de nuestra compañera ***Mª Victoria Mellado Hidalgo***

(26/02/2020)

6. BIBLIOGRAFÍA

- Fundación Mario Losantos (2014): *Guía del duelo adulto para profesionales sociosanitarios*. https://www.fundacionmlc.org/proyectos/psicologia-de-duelo/#publicaciones
- Fundación Mario Losantos (2016): *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. https://www.fundacionmlc.org/proyectos/psicologia-de-duelo/#publicaciones
- Hayes, S. C. (2005). *Sal de tu mente y entra en tu vida*. Bilbao: Ed. Declée de Brouwer.

  Kübler-Ross. E. y Kessler, D. (2016): *Sobre el duelo y el dolor*. Madrid: Ed. Luciérnaga.
- Mckay, M; Davis, M. y Fanning, P. (1989): *Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés*. Madrid: Ed. Martínez Roca.
- Neimeyer, R. (2012): *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Ed. Planeta.
- Payás, A. (2014): *El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Sanz, F. (2002): *Los laberintos de la vida cotidiana. La enfermedad como autoconocimiento, cambio y transformación*. Barcelona: Ed. Kairós
- Worden, W. (2015): *El tratamiento del duel*o. 4ª edición. Barcelona: Ed. Paidós.