

SI ACABAS DE PERDER A UN SER QUERIDO: DUELO EN AISLAMIENTO

*(Elaborado a partir de
pautas de
profesionales
especialistas en duelo y
pérdidas)*



EOA CPEE "Ciudad
de Toledo"



ALGUNAS CONSIDERACIONES

Si estás en duelo y has empezado a leer estas líneas, lo primero que queremos transmitirte es que sentimos mucho tu pérdida y que esperamos poder ayudarte a transitar tu duelo desde el cuidado que requiere este momento.

Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios, ... Todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor.

En estos momentos, es posible que estés experimentando una gran variedad de emociones: tristeza, rabia, culpa, impotencia, incredulidad o te sientes agotada física y psicológicamente por la situación especial que estamos viviendo y por todo el tiempo de cuidados.

A la pérdida de tu familiar, hay que añadirle las circunstancias especiales de su muerte: no poder cuidarle, acompañarle y despedirle como te hubiera gustado en sus últimos momentos, hace que puedas experimentar sensaciones como opresión en el pecho, o nudo en la garganta o en el estómago, cefaleas, sensación de mareo, irritabilidad, dificultad para concentrarse y que quieras aumentar el consumo de tabaco o alcohol, por ejemplo.

Es normal enfadarse con el mundo y, sobre todo, tener muchas preguntas:

- ¿Por qué ha aparecido este virus?
- ¿Se podría haber evitado con medidas más drásticas?
- Cómo no me di cuenta antes de lo que pasaba...
- Y si le hubiéramos traído a casa estos días...
- Habrá sufrido...

PAUTAS GENERALES

Te proponemos comenzar con algunas pautas que puedan ayudarte en los primeros pasos de tu camino de duelo. Es muy importante llevar a cabo los rituales de despedida, esos actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional y a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales.



PARA LOS RITUALES FUNERARIOS:

Las restricciones son muy severas, tanto en el caso de personas fallecidas por COVID-19 como por otra causa, y no está permitida la asistencia, apenas unos familiares con los que hay que mantener una distancia mínima, probablemente no le hayas podido dar o no puedas dar a tu familiar una despedida como la que hubieras querido o es la tradición, pero eso no significa que no puedas hacer rituales o expresar ese último adiós con el amor que sin duda estás sintiendo.

Las compañías funerarias están ofreciendo servicios de asesoramiento y acompañamiento psicológico a sus clientes. Informarse sobre este servicio, puede ser de gran ayuda para estos momentos.

 PARA LOS RITUALES DE DESPEDIDA PERSONALES

- Tal vez en estos primeros momentos prefieras compartir tus sentimientos sólo con los más allegados y de una manera más íntima o, incluso, respetar un modo y espacio propios. No obstante, deja que las personas que te quieren te cuiden en la medida de lo posible.
- Es una situación excepcional: Más adelante, si lo necesitas, puedes llevar a cabo la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar en este momento, o alguna otra alternativa. Sería un aplazamiento.
- Puedes preparar una carta dirigida a tu ser querido fallecido contándole cómo te sientes con todo lo ocurrido para cuando puedas reunir al resto de familiares y amigos y hacerle un pequeño homenaje presencial tal como te hubiera gustado, o poemas y mensajes cuyo contenido sea algo que le diríamos a esa persona, como si estuviera aquí, recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpas ...
- Se puede destinar un rincón del recuerdo en una habitación, tranquila o íntima, colocando una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona; adornándolo con flores, velas o música. Y tanto tú como las personas que conviven contigo podéis ir al rincón a estar en silencio, a orar o rezar, expresarle cómo te sientes ahora que no está, como crees que será tu vida a partir de ahora, recordar momentos que compartisteis juntos, explicarle por qué han tenido que despedirle de esta manera, explicarle cómo te hubiese gustado haber hecho el funeral y entierro, etc.
- Si en estos momentos te sientes con fuerza, utiliza fotos o vídeos que puedan ayudarte a conectar con los recuerdos. Puede ayudar recopilar este material gráfico y audiovisual y crear álbumes o vídeos honrando la huella de vida compartida. Si esto no es posible para ti, queremos que sepas que es normal no poder ver estos recuerdos por un tiempo. Cada persona tiene su propia forma de elaborar y afrontar su proceso de duelo y su propio tiempo para ello.

 PARA LOS RITUALES DE DESPEDIDA SOCIALES A DISTANCIA

- Realiza una ceremonia o encuentro virtual: Sea cual sea el ritual que se decida hacer, es importante que antes se haga una reunión previa para compartir qué es lo que necesita cada uno. Propón un encuentro virtual en alguna plataforma online que te permita conectar con un buen número de personas y elaborar 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. Construye una ceremonia a tu medida y a la de tu familia. Si eres creyente, tal vez el párroco o guía espiritual de tu comunidad pueda ayudarlos realizando esta ceremonia en la distancia.
- Publica en tu red social y escribe, a modo de homenaje, acerca del legado de vida que te ha dejado. Y así, al compartirlo, tus contactos tendrán la oportunidad de poder expresarte sus condolencias y apoyo.
- Realiza una actividad simbólica conjunta y coordinada: a la misma hora con tus seres queridos que quieran honrarle, compartiendo este momento desde vuestras ventanas, balcones, azoteas, etc.
- Comparte recuerdos y momentos especiales, repara tareas pendientes: quizás puedas pedir a tus amigos y familiares que compartan algún momento especial, anécdota o historia. También podrías subir una foto suya al estado de WhatsApp o redes sociales.
- Puedes crear una página a través de una red social donde familiares, amigos y conocidos puedan expresar sus condolencias y homenajear al fallecido.
- Es importante incluir a los niños/as, personas mayores y personas con discapacidad, en los rituales, explicándoles con naturalidad, de acuerdo con su edad y su condición, lo que se va a realizar y de qué manera pueden participar.

3 PAUTAS DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS EN DUELO

A continuación, os ofrecemos unas sugerencias. Cada persona tendrá que buscar las más adecuadas para sí misma, dentro de la situación de confinamiento que tenemos en estos días y desde su experiencia personal y sus necesidades.

El camino del duelo no es un camino fácil ni rápido, hay que caminar como un buen equilibrista: la gran mayoría de las veces, sus pasos son inseguros y tienen que retroceder para avanzar, su cuerpo siente miedo, su mente se debate entre el “no puedo” y el “tengo que ser fuerte y continuar”.

Este autocuidado irá dirigido a la parte física, a la parte emocional y relacional, a la parte mental y, por último, a la parte espiritual.

PARTE FÍSICA: Si no se cuida el cuerpo, todo lo demás falla.

- **Come e hidrátate**, ni mucho, ni poco, lo que puedas en este momento, pero a ser posible de forma saludable. Evita comer copiosamente y evita también no comer, esto último aumenta la irritabilidad y resta energía.
- **Dormir bien** es necesario para restaurar el equilibrio del cuerpo. Aunque sea difícil conseguirlo, intenta mantener un horario, ayúdate de una relajación antes de meterte en la cama, de un baño caliente, de una infusión o una música suave. Desconéctate unas horas antes de ir a dormir de la tele o la tecnología, de las noticias de estos días.
- **Escucha tu cuerpo:** Si necesitas descansar, hazlo. Las experiencias traumáticas que vivimos hacen que consumamos una gran cantidad de energía, permítete el tiempo necesario para recuperar parte de ella.
- **Haz ejercicio físico**, esto ayuda a descansar. Busca un espacio en tu casa: el balcón, el salón de tu casa, el pasillo o si tienes otros espacios como patios.
- Haz alguna **actividad física creativa**: cocinar, cuidar una planta, manualidades...
- **No te abandones**, dúchate, aséate, cepíllate los dientes, cámbiate de ropa para mantener un buen aspecto.
- Coge un rayito de **sol** cada vez que sea posible, asomándote a la ventana, sentándote en el balcón o subiéndote a la azotea, dadas las actuales condiciones.

PARTE EMOCIONAL-RELACIONAL: Todos los sentimientos que produce la pérdida, además de todas las derivadas por esta situación de aislamiento provocada por el Covid-19.

- **Es normal que surjan emociones y sensaciones de soledad, tristeza, enfado...** Puede ser reconfortante que compartas cómo te sientes, sea con las personas que te acompañan o con otras a través del teléfono, servicios de mensajería (WhatsApp) o redes sociales. Aunque no estén a tu lado, seguro que tus seres queridos están disponibles. Haz una lista de personas y contacta con ellos de igual modo. Y si tienes la necesidad de ver o hablar con algún familiar o amigo, en concreto, pide que te faciliten este contacto, no esperes a que ellos se pongan en contacto contigo.
- **Si necesitas momentos de recogimiento** explícaselo así a las personas con quien convivas. Busca un lugar en casa donde puedas estar a solas y trata de digerir con calma estos sentimientos.
- **Probablemente recibirás llamadas de personas cercanas** para transmitirte sus condolencias. Para esto, puedes contar con las personas que te acompañan para que te ayuden a ordenar las llamadas o a elegir el momento del día que consideres más oportuno para recibir las.
- Para ti lo más importante es la pérdida de tu ser querido, y hay sentimientos de **soledad, incomprensión, o desamparo** que te puedan surgir generados por la falta de atención de tu entorno. Piensa que no se trata ni de falta de aprecio, ni de indiferencia, sino que la atención de las personas está centrada en la situación crítica que atravesamos en la que nos sentimos impactados ante esta alerta sanitaria.

PARTE COGNITIVA-MENTAL: Cuando estamos superados por las emociones estamos confusos, es difícil pensar, concentrarse...

- **No te exijas demasiado a nivel intelectual,** nuestras capacidades no están a punto porque nuestro cerebro está inmerso en el aspecto emocional.
- **Evita todo lo que contamine tu mente,** imágenes o demasiada información sobre lo que está sucediendo (covid-19). Rodéate de objetos, sonidos, imágenes que sientas que son beneficiosas para ti.
- **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.
- **No tomes decisiones importantes** hasta que no avance más el duelo y toda esta incertidumbre social y económica provocada por el virus haya mejorado.
- **¿Qué hacer con los objetos de recuerdo?** Concédete tiempo para decidir qué te gustaría hacer con los objetos que pertenecían a tu ser querido. Por ahora, son la parte física que te queda de él o ella, cosas que puedes tocar, oler, besar, abrazar, ... y que te ayudan a conectar físicamente con su recuerdo y a poder canalizar las emociones que toca vivir ahora como la tristeza, la añoranza, ... Permítete conectar con las emociones que vayan surgiendo en este momento.
- **Pide ayuda si es necesario.** Recuerda que tus familiares y amigos querrán ayudarte, aunque no saben cómo hacerlo. Dales la oportunidad de hacerlo y diles qué es lo que necesitas. Conéctate con ellos bien con videollamadas, Skype o WhatsApp.
- **Si necesitas ayuda durante el Estado de Alarma** puedes contactar vía telefónica con tu centro de Servicios Sociales, Centro de Salud, Policía Local.

PARTE ESPIRITUAL:

Hay personas que son religiosas y personas que no, pero espirituales sí lo somos. Para cuidarte en esta dimensión, ten en cuenta:

- **Si eres una persona religiosa**, tus creencias te ayudaran en estos momentos. Y, además, puedes intentar realizar estas actividades:
- Recuerda tu **Rincón del recuerdo**, del que hablamos en párrafos anteriores. Un rincón donde “me doy permiso para sentir y expresar mis emociones”.
- **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.
- **Haz alguna actividad que potencie tu creatividad artística y te beneficien espiritualmente**. Dibujo, música, literatura, ... Esto te ayudará a expresar tus emociones, te entretendrá en la medida de lo posible y dará un sentido a tu proceso de duelo.

4 SI DEBIDO AL ESTADO DE ALARMA...

...NO PUEDES ACOMPAÑAR Y DESPEDIRTE DE SU SER QUERIDO EN EL FINAL DE SU VIDA, EN EL HOSPITAL, RESIDENCIA O EN EL DOMICILIO.

Debido a las restricciones, impuestas por el Estado de Alarma, es posible que no puedas acompañar a tu familiar con enfermedad avanzada, y aunque físicamente no puedas estar cerca, siempre puedes ser un apoyo para tus seres queridos y sus cuidadores principales.

Lo que está en tu mano hacer es:

- **Realizar llamadas o video llamadas para facilitar el desahogo o generar el contacto con tu ser querido** de tal manera que os sintáis acompañados. Dado el aislamiento en el que se encuentra la persona, ese contacto o mensaje puede ser trasladado al personal sanitario o a quien sea responsable de sus cuidados, para que sea un puente entre este y vuestra familia.
- **Mandarle audios o videos de tu familia, haciéndoles sentir vuestra presencia y afecto.** Esto les ayudará a desconectar del entorno hospitalario y conectar con situaciones más amables. También facilitará que los niños y las niñas, las personas con discapacidad y las personas mayores a nuestro cargo puedan ser conscientes de la realidad y ayudar en su comprensión e integración posterior a la pérdida.
- **Si se diera el caso de que tu familiar ya estuviera con mucha medicación y el nivel de conciencia hubiera disminuido,** debes saber también que el tacto y el oído es lo último que dejamos de percibir; por lo que siempre puedes, a través del familiar que le acompañe o del personal sanitario disponible, mandar un audio transmitiéndole tu amor o aquellas cosas que sean importantes para ti.



SI NECESITAS AYUDA, PUEDES CONTACTAR CON



Teléfono de la Esperanza: 925 23 95 25 y 717 003 717

www.telefonodelaesperanza.org/toledo y en www.compartevida.es



Cruz Roja Española: 925 21 60 60. Horario: preferente de 10 a 13 horas.



Colegio Oficial de Psicólogos de CLM: Atención psicológica de lunes a domingo, 10:00- 14:00/ 16:30- 21:00

- 636 03 98 91
- 636 03 92 97



Ministerio de Sanidad y Consejo General de Psicólogos (de lunes a domingo, de 09:00 a 20:00)

- 91 700 79 89 para familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.
- 91 700 79 90 para profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia como sanitarios, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o Policía Local, entre otros.
- 91 700 79 88 para la población en general con dificultades derivadas del estado de alerta.



Parroquias e Iglesias. Atención espiritual 24 horas: 648 22 98 12

BIBLIOGRAFÍA



- Varios, "Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (covid-19)" (2020)
- Cortina, M. "Apuntes del Curso "Los niños y la muerte" (2019).
- Cunill, M., Clavero, P.J. "La celebración de una vida". alfinlibros.com. (2008)
- De la Herrán Gascón, A., Cortina Selva, M. "La muerte y su didáctica". Ed. Universitaria, S.A. (2006)
- De Vicente, A. "Enséñame a decir adiós". Ed. Gesfomedia (2008)
- Esquerda, M., Agustí A. "El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido un ser querido". Ed. Milenio. (2012)
- Fernández Millán, J.M. "Apoyo Psicológico en situaciones de emergencia". Ed. Pirámide. (2010).
- Fundación Mario Losantos del Campo. "Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes." (2016).
- Hospital Universitario de La Paz. Unidad de Cuidados Paliativos y Salud Mental.
- "Protocolo de Atención a Pacientes en Situación de Gravedad o Últimos Días y Éxitus en la Crisis del COVID-19". (2020)
- Institut IPIR. Apuntes Máster de Intervención en Trauma, Pérdida y Duelo. (2015-2017).
- Institut IPIR. Facilitar grupos de duelo, sesiones cerradas. (2017)
- Nevado, M., González, J. "Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia. Ed. Desclée de Brouwer. (2017).
- Payás Puigarnau, A. El Mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Ed. Paidós, (2014).
- Payás Puigarnau, A. "Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional". Paidós (2010)