



EL DUELO

EN CONFINAMIENTO

Un duelo silenciado es un duelo doble



A pesar de que el duelo es un proceso reparador y adaptativo que forma parte de la vida, la muerte de un ser querido siempre es difícil

Tanto si hay familias que han perdido personas por el COVID-19, como por causas naturales o accidentes, esta situación está "desnaturalizando" hechos trascendentales en nuestras vidas como son el duelo, no poder despedirnos de las personas que queremos al final de su vida o comunicar su muerte a los más pequeños y pequeñas.



1

Pedir ayuda



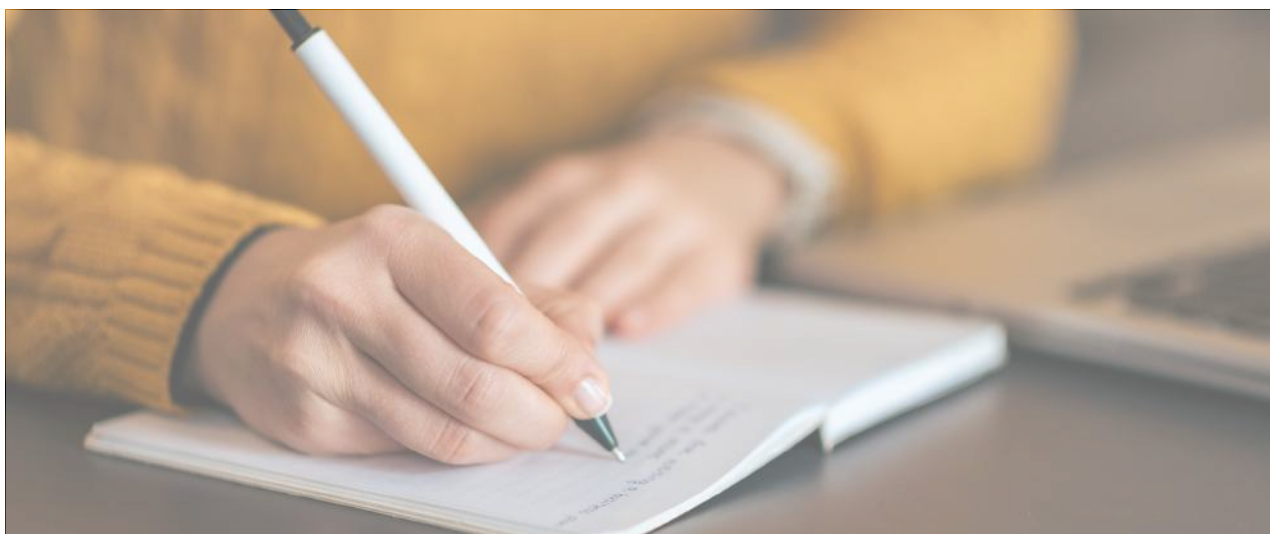
Reconocer tu vulnerabilidad no te hace más frágil, sino que permite a las personas que aprecias acompañarte en este momento tan difícil.



Puedes rodearte de aquellas personas que te hagan sentir mejor, y pedir ayuda profesional si es necesario.

2

Rituales de despedida



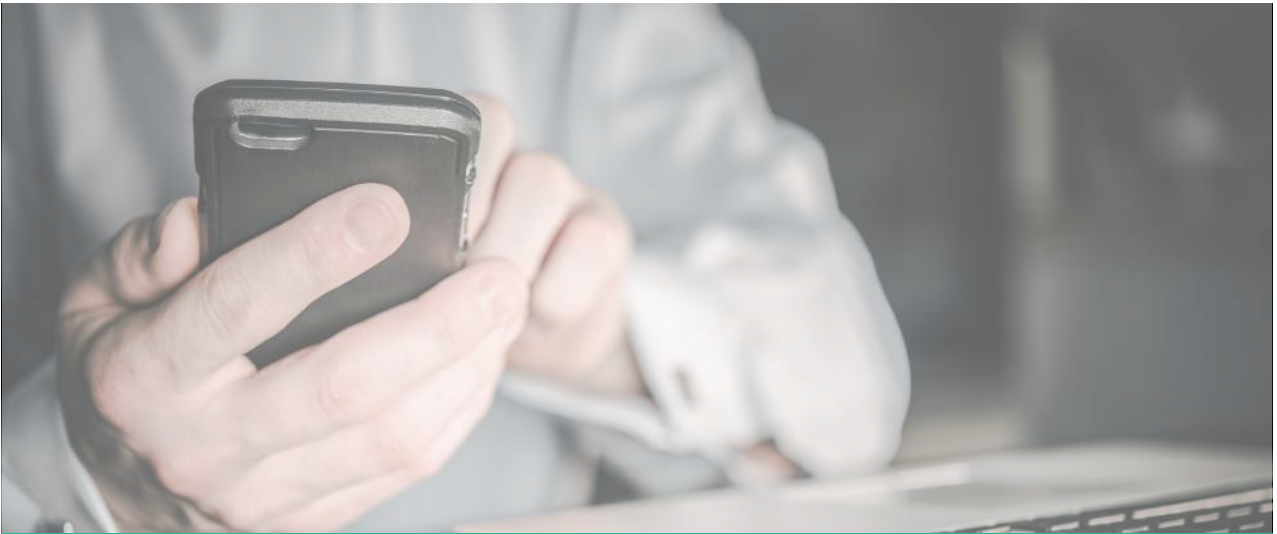
Aunque no pueda ser en comunidad ni con los seres queridos cerca, ayuda a procesar lo que ha pasado, y da espacio para expresar las emociones (sobre todo de los más pequeños y pequeñas)



Podemos hacer escritos, poemas, dibujos; construir un rincón para la memoria; preparar una caja con recuerdos; o hacer una actividad simbólica de despedida.

3

El duelo se hace en compañía



Este también es un proceso social; es importante sentirse acompañado/da, con el apoyo de nuestro entorno. Además, publicar en redes, hace que haya más conciencia social.



Se pueden hacer encuentros virtuales para hablar, y grupos de apoyo. El duelo se puede hacer en compañía, aunque sea virtualmente.

4

Despedida en diferido



Por un lado, no podemos acompañar a nuestros seres queridos al final de su vida. Por otro, las personas enfermas están aisladas y no pueden recibir visitas.



Hacer videos o escritos de despedida para personas en cuidados paliativos, o para quienes no se pueden ser acompañados en sus últimos momentos.

5

Con niños y niñas y adolescentes



Podemos hablar abiertamente y sin eufemismos, siempre atendiendo en la edad y a las características de cada cual. Es recomendable no mentir ni recurrir a explicaciones fantásticas.

Podemos tener conversaciones sobre recuerdos que los acercan a las personas queridas que han perdido o no pueden ver. Si incrementa su preocupación por el contagio de el COVID-19, podemos recordarle que otras muchas se recuperan.



6

Cada persona, un duelo



Hay que respetar las emociones de cada persona, no haciendo juicios de opinión, y sin intentar minimizar el dolor, o cualquiera de sus sentimientos



Las personas que han vivido una pérdida necesitan sentirse acompañadas, escuchadas y queridas incondicionalmente.

7

Incremento de los cuidados



En este momento es importante que te puedas cuidar

Físicamente

Descanso
Alimentación
Higiene personal
Ejercicio

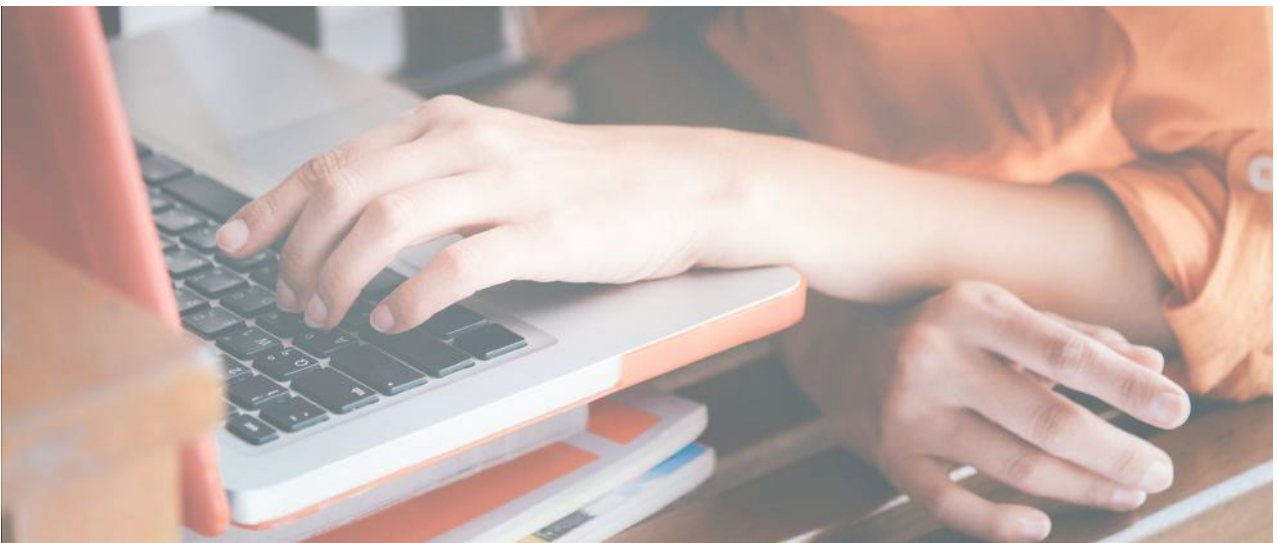
Emocional- relacionalmente

Escucha y habla
Déjate querer
Redes de apoyo

aunque también podemos tener la
necesidad de estar solos y solas

8

Acompañamiento profesional



Si consideras que la intensidad del sufrimiento es muy elevada y no disminuye, puedes contactar con profesionales que pueden acompañarte en este momento delicado.



Desde la Fundación IRES te ofrecemos el acompañamiento de nuestras profesionales:

Proyecto Fils
fils@fundacioires.org



Esperamos que estos consejos
te puedan ayudar a vivir y
gestionar el duelo en tiempo
de confinamiento.

Un abrazo
(virtual, pero muy fuerte)
del equipo de Proyecto Fils



www.fundacioires.org