



DUELO Y COVID19

Sufrir la muerte de un ser querido por coronavirus resulta especialmente doloroso para las personas cercanas de la persona fallecida, debido a las estrictas medidas de seguridad. Y que en muchas situaciones la familia y amigos(as), no han podido estar junto a su ser querido fallecido por encontrarse lejos o confinados.



Algunas características de este tipo de duelo son:

FORMA DE MORIR

Es una muerte inesperada y/o imprevista. El acompañamiento no ha sido posible ni antes, durante, ni después de la muerte.

AUSENCIA DE RITOS DE DESPEDIDA

Sentimientos de impotencia y de culpa por no haber podido estar presente en los ritos fúnebres o despedida.

FALTA DE APOYO SOCIAL O FAMILIAR

En algunas circunstancias el apoyo físico del entorno ha estado ausente. Y se ha tenido que lidiar con el impacto de la separación y aislamiento físico.

MÚLTIPLES PERDIDAS

Si hay pérdidas de otros seres queridos y de entornos afectivos, las emociones se presentan con mayor intensidad y con desesperanza.

CRISIS CONCURRENTES

Algunos problemas socioeconómicos y conflictos laborales se pueden presentar al mismo tiempo que el proceso de duelo.

RECOMENDACIONES ANTE ESTE TIPO DE DUELO:

1

Hablar acerca de las emociones sentidas por la pérdida.

2

Reconocer cada pequeño avance y avanzar a su propio ritmo en el proceso de duelo.

3

Realizar rutinas con actividades gratificantes.

4

Intente centrarse en el presente, en el día a día.

5

Dentro de las posibilidades prepare una despedida de la persona fallecida, con fotos y recuerdos.

6

Lo que está sintiendo es algo único, evite compararse.

7

Explique a los niños (as) lo ocurrido.

8

Contemplar la ayuda profesional.