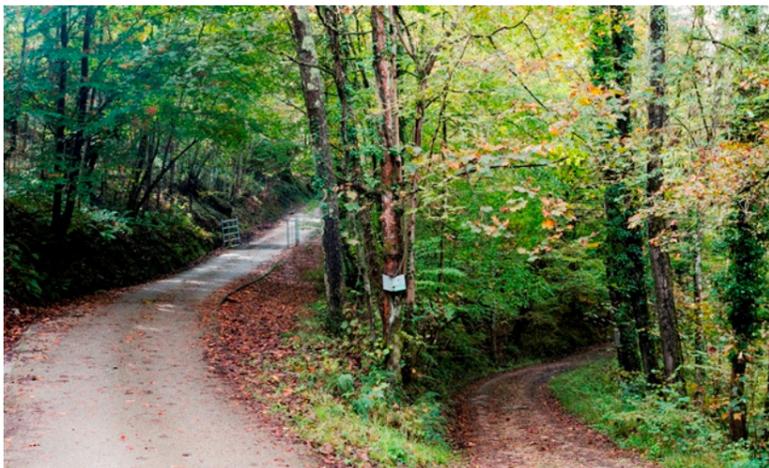


# CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL DURANTE LA GESTIÓN DE COVID-19

## Cómo afrontar la pérdida de un ser querido



# 01 ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

La pérdida de un ser querido es una experiencia vital muy dolorosa, difícil y personal.

La situación de aislamiento en la que estamos nos impide acompañar a nuestros familiares, realizar ceremonias de despedida, mostrar afecto y recibir apoyo. Además, esto acontece después de una espera angustiosa que puede habernos debilitado. Queremos acompañaros en estos momentos tan delicados. La expresión de vuestros sentimientos es importante para que el duelo no os bloquee e impida continuar con vuestra vida.

# 02 ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Expresar el dolor para liberarlo y dejarlo atrás.

Podemos sentirnos tristes o culpables por no haberle acompañado, pero recuerda que este acto de renuncia evita el contagio y protege a los demás.

Recuerda que esta situación es temporal y más adelante podrás realizar el acto de despedida que te hubiera gustado.

Ten presentes los muchos momentos compartidos a lo largo de toda la vida. El dolor no durará siempre pero el recuerdo y el amor por esa persona, sí.

# 01

## ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

La pérdida de un ser querido es una experiencia vital muy dolorosa, difícil y personal.

Podemos sentir emociones cambiantes y contradictorias, además de dolorosas:

- Dificultad para creer que la pérdida es real.
- Rabia porque las cosas tendrían que haber sido de otra manera.
- Culpa por no haberle acompañado como me hubiera gustado.
- Dolor por no haber honrado su memoria con una despedida.
- Tristeza, soledad al estar confinados
- Miedo a no ser capaz afrontar la vida sin nuestro ser querido.

*Todas son reacciones normales, cada persona lo experimenta a su manera.*



# 02

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Expresar el dolor nos ayuda a liberarlo y a dejarlo atrás.

- Estamos aislados, pero no solos, busca apoyo en tu círculo de confianza, usando la tecnología, unas palabras de cariño son como una caricia y mitigan la soledad.
- Puedes necesitar estar contigo, hazlo, pero evita aislarte.
- Cuida lo que compartes en redes sociales, evita noticias falsas que generan intranquilidad y temor.
- Reserva momentos del día para desahogar el dolor. Realizar ejercicios de Atención Plena (mindfulness) cada día, puede ayudarte a tener calma.
- Mantén hábitos de autocuidado y realiza actividades, aunque el recuerdo este siempre presente.
- Puede ayudarte el realizar algún ritual de despedida o acto simbólico por sencillo que sea, por vía telemática o en la intimidad. Facilita la elaboración de la pérdida.

- Cuídate y déjate cuidar por los demás, si el malestar persiste o empeora consulta con un profesional de la salud.



# 02

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Expresar el dolor nos ayuda a liberarlo y a dejarlo atrás.

Si hay niños en el entorno familiar comunicarles la noticia puede preocuparnos. ¿Cómo lo podemos hacer?:

- Podemos explicar la verdad, los hechos, usando palabras simples y adecuadas a su edad; evitando detalles innecesarios o que les puedan confundir.
- Transmíteles seguridad con una actitud cercana y en un tono tranquilizador.
- Ellos también necesitan participar de alguna manera del duelo familiar y despedirse de esa persona (hacerle un dibujo, cantarle una canción, etc.).
- Escúchales, hazles sentir arropados y comprendidos. Presta atención a sus preguntas ayudándoles a expresar sus sentimientos.

