



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

**GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS
QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR
A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS**

Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS

En estos días de emergencia sanitaria, debida a una enfermedad que está golpeando con fuerza a muchas familias, cuyos familiares y amigos están graves, debatiéndose entre la vida y la muerte, también hay familias que ya han tenido que vivir la pérdida de ese ser querido que ha padecido la enfermedad.

Uno de los aspectos más duros de esta situación, es la imposibilidad que tenemos de estar con el familiar enfermo en sus últimos momentos de vida, como consecuencia de la distancia social que hay que mantener por seguridad. Esta circunstancia puede favorecer que el proceso de duelo sea más complicado, por la sensación de no haber podido apoyar al familiar enfermo, de no haber podido despedirnos. Cuando nos ocurre una experiencia tan impactante emocionalmente, repentina, para la que no estamos preparados, es normal que sintamos emociones de manera muy intensa y cambiantes a lo largo del día, puede ser tristeza, enfado, irritabilidad, nerviosismo, unas ganas inmensas de llorar, culpa por no haber estado allí o haber hecho más... También a nivel físico podemos notarnos doloridos, cansados. Podemos sentir que no tenemos ganas de hacer nada y reducir así nuestra actividad. Todas estas reacciones son normales, te están ocurriendo en una situación especialmente dolorosa.

A continuación, vamos a señalarte algunas recomendaciones que pueden ayudarte en este proceso tan duro, pero, sobre todo, respeta tus tiempos.

- Lo que estás sintiendo es algo único, evita compararte con cómo están reaccionando otros familiares y amigos de la persona fallecida.
- Acepta tus emociones, no las intentes reprimir; lo que estás sintiendo es normal, y totalmente válido.
- Ventila tus emociones, exprésate con familiares o amigos que te den confianza y apoyo.
- Déjate acompañar y expresa tus sentimientos, aunque en este momento no te puedas besar y abrazar con ellos.



- Acepta tus limitaciones y comprende que con tu actitud también contribuyes a salvar la vida de otros.
- Coge una hoja y un boli, apunta objetivos realistas, alcanzables, por pequeños que sean, que te motiven, que te ilusionen. Céntrate en utilizar los recursos que en este momento tienes para conseguirlos.
- Dentro de las posibilidades actuales, prepara una despedida de la persona fallecida, recopila fotos, recuerdos agradables, recuerda lo que te ha aportado en el tiempo de vida que has compartido con él o ella y siéntete agradecido por todo lo que has aprendido gracias a esa persona. Comparte con otros familiares y amigos anécdotas y experiencias juntos.
- A los niños que también estén sufriendo la pérdida, explícales lo que ha ocurrido, y cómo van a ser las cosas a partir de ahora, siempre adaptado a su edad.
- Planifícate una rutina, que te ayude a organizar tus horas de sueño, tus horas para comer, el tiempo para hacer las tareas y también para hacer actividades gratificantes.
- Valora la compañía de las personas queridas que siguen contigo, en el día a día, afrontando esta situación juntos.

Acepta el dolor.

Organiza una nueva rutina.

Valora la compañía de tus seres queridos.

Permítete sonreír de nuevo.



