

EL DUELO FAMILIAR POR COVID-19



¿QUÉ ES EL DUELO?

La palabra "duelo" significa dolor, y se refiere a la reacción psicológica normal que ocurre ante la muerte de un ser querido o una pérdida significativa.

La duración del duelo, aunque es variable, suele ser entre 1 y 3 años, siendo los 2 primeros años los más difíciles.



¿CÓMO SE MANIFIESTA EL DUELO?

Algunas de las respuestas normales más frecuentes en adultos:

- Sensación de vacío en el estómago
- Opresión en el pecho y la garganta
- Mucha sensibilidad al ruido
- Falta de aire o aliento
- Sequedad de boca
- Tristeza, ira, frustración
- Culpa y remordimiento
- Ansiedad
- Sensación de soledad, abandono
- Preocupación constante y persistente
- Dificultades de atención, memoria y concentración
- Trastornos del sueño y la alimentación
- Retraimiento o aislamiento



¿CÓMO AFRONTAR EL DUELO?

El afrontamiento del duelo es un proceso activo, es decir, que debemos "hacer cosas" para aliviar el malestar físico y emocional que nos produce la ausencia física de nuestro ser querido.

- Comprender y no juzgarte, dado que son las circunstancias de la pandemia las que no te permitieron compartir los últimos momentos con tu familiar que estaba en aislamiento.
- Entender que los pensamientos, sentimientos y conductas que se experimentan son normales.
- Permitirse la expresión de tristeza y otras emociones difíciles que surgen como respuesta natural a la situación
- vivida.
- También permitirse las emociones positivas, su presencia no implica falta de amor.

¿CÓMO AYUDAR A ALGUIEN EN DUELO?

- Escuchar atentamente al otro, libre de prejuicios.
- Evitar decir frases típicas como "tienes que ser fuerte", "llorar no te hace bien", "no tienes que estar triste"...
- Respetar las creencias de la persona.
- Aceptar el sufrimiento del otro sin juzgar.
- Aceptar las diferentes formas de vivir el duelo y los diferentes tiempos.
- Permitir la expresión de emociones de la persona afectada.
- Respetar los momentos de soledad.
- Compartir recuerdos sobre la persona fallecida.
- Preguntar en qué cosas prácticas y concretas puedes ayudar (trámites, compras, cuidado de niños, entre otros).

