

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES PARA LA DESPEDIDA Y EL DUELO ANTE LA PRESENCIA DEL COVID-19

La situación del estado de alarma debido al Covid19 es nueva para todos y nos requiere nuevas maneras de poder realizar los ritos de cierres y despedidas tan importantes para poder elaborar nuestros duelos. Esta crisis sanitaria sin precedentes está imposibilitando que los familiares y amigos puedan realizar los cierres y ritos de despedida tan importantes para que favorezcan una buena elaboración del duelo. Es necesario adaptarnos a las limitaciones que esta situación nos impone y asumir la frustración que esta nos genera. Esta capacidad de asumir la impotencia será clave en la correcta elaboración de nuestro duelo y en la cicatrización de la futura herida.

Antes de centrarnos en las recomendaciones más puramente relacionadas con el duelo, nos gustaría resaltar algunos aspectos relacionados con la DESPEDIDA en estas circunstancias

1. **La despedida no es un acto puntual.** Son muchos los momentos en la vida, y en la enfermedad, en los cuales le has manifestado tu amor y tu compañía. Recuerda todo esto como una forma de cierre y un adiós que siempre estará en tu corazón.
2. **Cuando nos encontramos despidiéndonos de una persona que se encuentra al final de su vida aunque muchas veces no nos pueda contestar, puede escucharnos.** Puede que sea el último momento que estemos con nuestro ser querido así que podemos aprovechar esa entrada a la habitación a hablarle, le explicaremos qué vamos a hacer (Ej: ponerle medicación si está en casa y soy la persona que me encargo de su cuidado), decirle que puede estar tranquilo, que toda la familia está a su lado aunque no puedan estar allí con él o ella...
3. **TÚ ERES LA FAMILIA.** Cárgate de toda la fuerza del resto de la familia y transmíteselo así a la persona enferma así como al resto de los familiares que no vayan a poder estar en esa despedida presencial con vuestro ser querido. Si es posible que otro familiar te acompañe hasta el exterior (del hospital o residencia) y te pueda esperar a la salida.
4. **Comunicación con tu ser querido:** puedes decirle que imagine que están a su lado sus seres queridos, que todos le sonríen, le mandan besos... otra opción tan válida es el SILENCIO que acompaña y acoge también a la persona que está en esa situación. Mientras estás a su lado puedes poner tu palma de la mano en contacto con tu cuerpo-corazón, o darte un abrazo a ti mismo...
5. **También es importante el “dar permiso” al ser querido para marchar y transmitir mensajes de tranquilidad.**
6. **En ese momento puede ser útil para el resto de familiares que no pueden acompañaros en la habitación, un pequeño ritual de contacto:** eligiendo un lugar de la casa donde puedan estar tranquilos, contemplando una foto familiar, o lo que hay tras la ventana...
7. **Mientras que dure la espera hasta el final puede ayudaros el mantener contacto entre los familiares.**
8. **Sé consciente y permítete las emociones asociadas al proceso que estás viviendo.** Es normal que sientas tristeza, rabia e impotencia.
9. **Elabora algo que puedas dejar con la persona fallecida.** Una carta de despedida o algún objeto importante para ambos.

EN EL DUELO:

1. Como bien explica la psicóloga Marisa Magaña, lo más importante es ser conscientes de que **el rito de la despedida es importante para el que sigue vivo no para el que fallece**. Muchas veces ponemos la importancia en el fallecido cuando la importancia es para el que necesita realizar el cierre y despedida.
2. **Permítete llorar lo que necesites**. Tómate un tiempo en el día para poder pensar en la persona que has perdido y lo que significa para ti.
3. **Es normal y habitual que aparezcan sentimientos de culpa por no haber podido estar a su lado en estos momentos finales**. Sé muy consciente de que **las limitaciones las ha puesto la crisis sanitaria y que no dependía de ti**.
4. **Si ahora debido a las circunstancias no podemos homenajear al fallecido se puede hacer más adelante**. El recuerdo y las manifestaciones de amor estarán presentes en muchos momentos donde la familia puede tener presente al ser querido.
5. **Ser conscientes de las limitaciones que nos impone esta crisis sanitaria**. Es una crisis a nivel mundial.
6. No es obligatoria la incineración, se permite la sepultura.
7. **Es importante sentir que estamos conectados** aunque sea de manera virtual por videoconferencias o por grupos de Whatsapp. Expresa tu pena y tu dolor con personas de confianza.
8. **Pide ayuda, reconóctete vulnerable**. Si ves que no estás pudiendo elaborar esto, no temas mostrar tu fragilidad. Son momentos muy duros debido a la situación de pandemia global y a tu situación de duelo particular. Existen iniciativas y centros de escucha que te pueden ayudar.
9. No te olvides que, **si hay niños pequeños, ellos, al igual que tú, necesitan compartir el dolor y las emociones**. Lo más importante es la seguridad que da el amor de personas que le sostienen y les explican las cosas para que las entiendan.