

El Duelo durante el COVID-19

Encuentra personas fortalecedoras, afectuosas y que respeten tu proceso, que te ofrezcan una escucha empática y semejanzas en los sentimientos, eso te ayudará a sobre llevar la ausencia en el confinamiento.

EL DUELO DURANTE EL COVID-19

EL PROCESO DE DUELO EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA

Cuando se pierde a un ser querido es habitual pasar por una serie de fases, hasta poder incorporar en nuestra vida esa pérdida de manera natural. Es importante saber que **el duelo es un proceso personal e íntimo que experimentamos de diferentes formas.**

Ante la emergencia sanitaria por COVID-19, enfrentamos evidentemente un proceso de duelo atípico y mucho más complicado por el distanciamiento social, por la imposibilidad de acompañar a nuestro ser querido, por no poder tener contacto físico para recibir apoyo de familiares y por la incertidumbre y velocidad con que suceden los acontecimientos.

Es normal y natural sentir muchas y variadas emociones como enojo, frustración, ira, miedo, tristeza, etc., algunas podrán ser más intensas o duraderas que otras. Reconocer y expresar dichas emociones es un derecho incuestionable y necesario para elaborar el duelo ya que nos permite afrontarlos de una manera adecuada y tomar una postura ante ellos.

La muerte de un ser querido puede causar también diversas alteraciones en nuestro cuerpo como:

- Dolores de cabeza, de espalda, de estómago.
- Dificultad para dormir o pesadillas.
- Cambios de apetito, ya sea de aumento o disminución, malestares estomacales.
- Sobresaltos por ruidos o toques inesperados.

Este tipo de reacciones son más comunes al inicio del duelo y deben ir disminuyendo hasta desaparecer conforme el propio duelo avance. Implican atención a la salud y autocuidado.

Qué hacer para superar el duelo en la emergencia sanitaria

La persona en duelo tiene un papel activo y responsable en su proceso, por eso a continuación se exponen algunas recomendaciones y sugerencias.

- Es importante reconocer, expresar y aceptar las emociones/sentimientos como vayan apareciendo. No bloquearlos o evitarlos. Por ejemplo, si necesita llorar, permitirse llorar.
- No juzgar si la emoción es buena o mala. Cada persona de la familia vivirá su propio duelo, no hay maneras iguales. Entender que No existe un tiempo ideal, ni una secuencia establecida para cada fase.
- Equilibrar el tiempo en soledad y el tiempo en compañía.
- Es conveniente recordar y hablar de la persona fallecida, sin forzar a nadie a hacerlo.

Los niños y adolescentes también viven el duelo

- Es importante integrarles al contexto que se está viviendo, explicarles adecuadamente la muerte y lo acontecido, de acuerdo a su edad y desarrollo, con lenguaje sencillo, de acuerdo a la edad.
- Los niños y adolescentes también viven el duelo, pero la forma de expresar sus emociones es diferente. Puede haber cambios en el sueño, en el apetito, pueden perder interés en actividades que les eran agradables, cambios de humor, berrinches o cambios en la conducta en general. Los adolescentes tienden a retraerse y mostrar una aparente fortaleza.
- Es necesario no mentir respecto a la muerte de su ser querido. Por ejemplo, decir que se fue de viaje o está dormido. La noticia debe ser transmitida por personas queridas y cercanas al niño o adolescente que estén en contacto con él de manera habitual
- Es importante permitirles que expresen sus emociones.

Es recomendable pedir orientación a profesionales expertos en trabajar con adolescentes y niños, para que faciliten las herramientas y la forma de interactuar en estas circunstancias de confinamiento y duelo, de acuerdo a la edad.

Vía: ClikiSalud