



## Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Tengo que dejar que salga ese dolor, tengo que soltarlo, contármelo a mí mismo/a, compartirlo con mi gente, llorarlo, escribirlo, gritarlo... Y los días que hagan falta...



*A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tendrían que haber sido de otra manera...*

**Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado, tan frustrante...**

**Ni siquiera pude velarle ni hacer el entierro**

*Sé que ahora es imposible y que lo que he hecho es lo más responsable, por protección mía y del resto, pero me duele mucho no haber honrado su memoria con una despedida.*



Repaso los momentos de nuestra relación, las veces que siempre nos hemos apoyado en momentos de dificultad... todo lo compartido. No quiero ser injusto/a conmigo mismo/a, centrando toda una vida en este último momento.



*Aunque sé que no fue decisión mía, que seguí lo indicado para evitar el contagio y proteger a los demás, a veces me siento culpable...*

**¡No he podido acompañarle como quisiera!**



Cuando todo esto pase podré hacer la despedida que a mi ser querido le hubiera gustado. Ahora puedo hacerla en mi intimidad, para él/ella. Mi rito de despedida desde el corazón. Renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy duro pero también es un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo dedicar a mi ser querido, honrándole de esta manera.

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

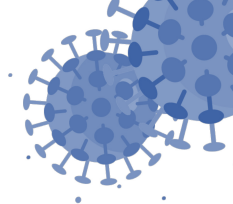
**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...



Me ayuda pensar que él/ella ya se ha liberado de esa situación, ya no la siente ni la padece, revivirla es hacerla presente cuando ya no lo es.



*Sé que los sanitarios están haciendo todo lo que pueden, pero me produce mucha tristeza pensar en lo que pudo haber sufrido hasta que falleció.*

Mi familia, mis vecinos y mis amigos se organizan entre ellos para llamarme todas las tardes, a veces por videollamada del whatsapp... Me dejo cuidar. Cuando ellos no lo hacen puedo tomar yo la iniciativa y llamarles, es sano pedir lo que se necesita.



*La "distancia social" ayuda a evitar el contagio. Pero no me deja sentir el abrazo y el calor de mi gente, no podemos vernos, no sé bien a quién recurrir...*

**¡Mi ser querido no se merecía este final!**

**Sigo confinado y eso acrecienta mi soledad..!**



**No sé si voy a poder sola/o con esto**

**¡Es que no quiero olvidarle!**

*A veces pienso que este momento me desborda, que es demasiado para mi.*

*A quien se ama tanto no se le quiere olvidar. Y ya aprenderé, aunque me duela, a vivir sin él/ella... Pero no sé si ahora es demasiado pronto.*



Ahora lo veo muy complicado, pero lo tengo que conseguir, él/ella no permitiría que me abandonase. En otros momentos difíciles he salido adelante, sé que tengo recursos para hacerlo.



Montaré una reunión virtual con mi familia, para recordarle, para hablar de él/ella, para preparar el funeral que nos hubiera gustado tener, para...

***A veces es importante pedir ayuda y dejarse cuidar, por familiares, por amigos, por profesionales...***

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# Acompañar en el duelo



En estos momentos, puedes tener algún familiar, amigo/a o ser querido que se encuentre en una situación de duelo por la pérdida de una persona debida al coronavirus. Es posible que no sepas qué decir o qué hacer, pero puedes demostrar lo mucho que te importa su sufrimiento y que estás dispuesto a acompañarlo en ese proceso.



En la infografía “Afronta el duelo en tiempo de coronavirus” se recogen sentimientos que expresan las familias que están viviendo estas pérdidas y se sugieren algunas acciones que intentan orientar para poder acompañar a la persona a sobrellevar esta situación de duelo.

Además, hay varias cosas que puedes hacer para que tu familiar o amigo/a sienta que estás a su lado:

Acogiendo, escuchando y facilitando que pueda expresar sus sentimientos y emociones.



Preguntando lo que quiere o necesita.



Respetando su ritmo en la elaboración del duelo.



Estando disponible, dedicando tiempo y atención a esa persona, aunque sea desde la distancia.



Evitando frases hechas como: “sé cómo te sientes”, “tienes que ser fuerte”, “es lo mejor que podría pasar”... En lugar de ayudar, pueden generar rabia y alejamiento en la persona que ha sufrido la pérdida.



Favoreciendo que pueda despedirse simbólicamente de la persona fallecida, hasta que la situación permita realizar el ritual de despedida o el funeral.



Respetando que haya momentos en los que necesite su espacio.



Siendo comprensivo con su dolor, sin minimizar su pérdida, ni opinar sobre cómo debería sentirse o actuar.



Compartiendo recuerdos de la persona fallecida.



# Acompañar a niños y niñas en el duelo por la muerte de un ser querido, por covid-19



La pérdida de seres queridos por el COVID-19 está suponiendo un impacto para las familias, incluidos los pequeños de la casa. La situación que estamos viviendo hace que podamos tener dificultades para ayudar a niños y niñas a enfrentar estas pérdidas.



Cada miembro de la familia atravesará su propio duelo, pero es importante no dejar a las y los niños fuera, sino hacerles partícipes del proceso. Aunque resulte doloroso y difícil es necesario comunicar al menor la noticia lo antes posible.

La manera de entender la muerte variará según la edad que tengan, sus vivencias y su personalidad, pero hay algunas cuestiones comunes que puedes tener en cuenta para ayudarles a afrontar la pérdida del familiar:

Puedes explicar que la muerte forma parte de la vida, que todos los seres vivos mueren algún día y que no es culpa de nadie. Evita utilizar expresiones como “*se ha ido*” o “*se fue a dormir*” que pueden generar confusión. No temas utilizar las palabras “*muerte*” o “*muerto*”. Puedes apoyarte en cuentos o dibujos para ayudar a los más pequeños a entenderlo.

Si en la familia practicáis alguna religión, puedes explicarle vuestras creencias religiosas o espirituales respecto a la muerte.

Permite que exprese sus emociones, enfado, rabia, tristeza...escúchale y ayúdale a entender que es normal que las sienta y que es bueno hablar sobre ellas. Expresar tus emociones puede ayudarle a compartir las suyas.

Busca un momento y un lugar adecuado para comunicar la noticia y cuenta lo sucedido utilizando un lenguaje sencillo, adaptado a su nivel de desarrollo.

Anímale a que haga todas las preguntas que le surjan e intenta responderlas de manera sincera.

Transmítele tranquilidad dejando claro que, aunque jueguen y se diviertan, esto no significa que no sientan la pérdida.

En los días siguientes, anímale a recordar a la persona, viendo fotos, compartiendo anécdotas y recuerdos felices... Es una manera de demostrar que siempre estará en vuestra memoria.

Explica por qué no habéis podido despediros de vuestro familiar y proponle hacer juntos un ritual que os ayude a despediros, como hacer un dibujo, encender una vela, escribir una carta de despedida, hacer un álbum de fotos o escribir un diario de la persona fallecida, con detalles de cómo era, las cosas que le gustaban...

