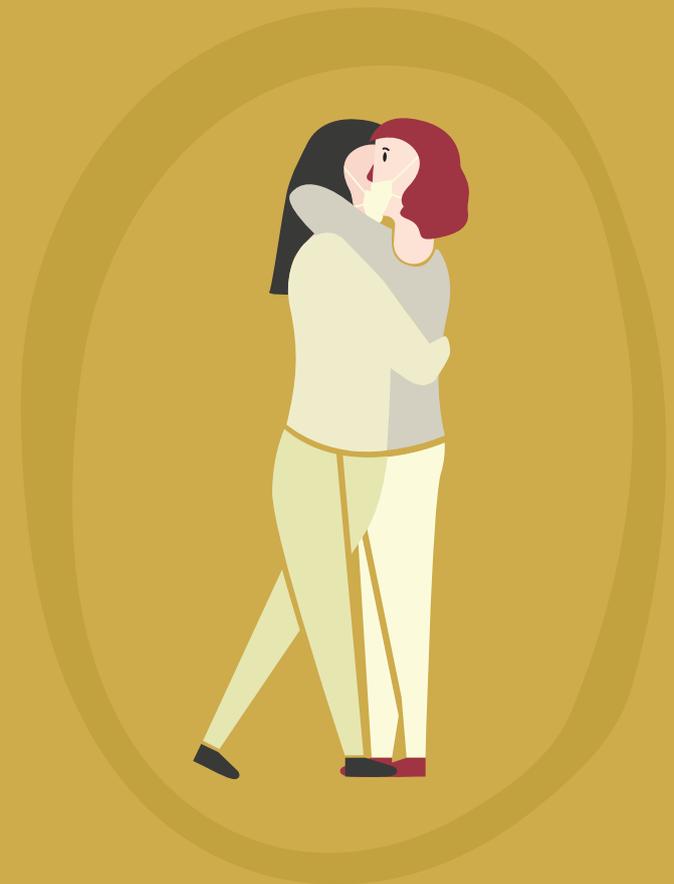




GUÍA DE DUELO

PARA PERSONAS QUE AFRONTAN LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID -1

2020



GUÍA DE DUELO

PARA PERSONAS QUE AFRONTAN LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID -19

Prólogo:

Doña Manuela Bobadilla del Pozo.

Subdirección de Cuidados y de Humanización de la Asistencia
Servicio Extremeño de Salud. SES

Texto y redacción:

María Claudía Cortés Rodríguez.

Psicología General Sanitaria, Psicooncología y Cuidados Paliativos. AOEX, Mérida

Colaboración:

Marta Nadal Delgado.

Psicología General Sanitaria, Psicooncología.
Coordinadora Psicólogos AOEX

María Jesús Vázquez Ramos.

Psicología General Sanitaria, Psicooncología Infantil ,
Cuidados Paliativos Pediátricos. AOEX, Badajoz.

Ilustraciones y diseño gráfico:

Juliana Cortés R.

Diseñadora Industrial & Color Designer.

Milán, Italia.

Contacto: info@stuio-periferico.com

PATROCINADO POR:



NOS GUSTARÍA DECIR ALGO QUE
ALIVIE TU DOLOR.
QUEREMOS QUE SEPAS QUE
ESTAMOS AQUÍ.
QUE NO ESTÁS SOL@.

GUÍA DE DUELO

PARA PERSONAS QUE AFRONTAN LA
PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS DURANTE EL
CONFINAMIENTO POR COVID -19

PROLOGO

INTRODUCCIÓN

Dedicado a todas y cada una de las personas fallecidas durante esta pandemia por COVID-19

“Cada muerto es una grieta en la entraña del mundo,

No se cura ni alivia, ni se calma, ni olvida,

El mundo se estremece con cada voz de menos,

La armonía queda, con cada silencio, muda,

Una vida es testigo de toda la existencia,

Sin su testimonio la Historia carece de sentido.”

Miguel Cobaleda. Catedrático de filosofía.
Entrada n. 68 del DIARIO METAFÍSICO DE UN
AMANUENSE.

PROLOGO Guía de duelo.

La situación tan excepcional de crisis sanitaria actual ha cambiado algunas de nuestras rutinas y costumbres, obligándonos a encontrar nuevas estrategias para adaptarnos. Las exigencias sanitarias impuestas han limitado las expresiones sociales del duelo.

Afrontar la pérdida es un proceso difícil, incluso en los contextos no-covid anteriores. Necesita de un tiempo, de momentos en los que pasamos por estados emocionales diferentes y con distinta intensidad, en los que poder permitirnos hablar de nuestros sentimientos, respetar nuestros silencios y la necesidad de expresiones de afecto.

Este documento pretende ser un instrumento de acercamiento a las familias en este proceso tan delicado y doloroso, que se ha amplificado por la soledad, el aislamiento y las limitaciones propias del confinamiento. Conocer para poder comprender y comprenderemos es esencial.

Nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestras conductas son comprensibles frente a una

situación tan excepcional como es una pandemia mundial.

Este documento aporta a los y las usuarios algunas pautas para poder afrontar este proceso tan doloroso como es el duelo en tiempos de la Covid 19. La GUÍA SOBRE EL DUELO refleja la profesionalidad y la especial sensibilidad, mimo y cariño con el que la autora y colaboradoras han elaborado el texto, poniendo de manifiesto el aspecto más humano de su profesión.

Es necesario destacar los valores de empatía, solidaridad, compromiso y esfuerzo en los que se ha seguido postulando la **Asociación Oncológica Extremeña** en su labor en estos tiempos que impregnan no solo en este documento si no en la sociedad extremeña. Agradecer este proyecto, el trabajo realizado y la oportunidad de participar con estas palabras.

Prólogo

Doña Manuela Bobadilla del Pozo
Subdirección de Cuidados y de
Humanización de la Asistencia
Servicio Extremeño de Salud. SES

CIRCUNSTANCIAS

PREVIAS AL FALLECIMIENTO

Cuando una enfermedad avanza, de alguna manera el entorno próximo afronta momentos muy difíciles .

Al llegar a la fase final de la vida, la familia y allegados han hecho un recorrido doloroso afrontando dudas, incertidumbre, miedo sobre cómo será el final y qué ocurrirá después. Y muchas veces pueden acompañar y despedirse de su ser querido.

Sin embargo no siempre las circunstancias del fallecimiento son las que quizá hubiéramos deseado.

Muchas veces los acontecimientos relacionados con el fallecimiento son confusos o nos encuentran desprevenidos.

Por ello es importante tener en cuenta algunos aspectos que luego podrán ayudar a mejorar el afrontamiento durante el duelo.



SITUACIONES DE RIESGO

No siempre las circunstancias del fallecimiento de un ser querido se suceden en un entorno tranquilo donde los allegados tienen el tiempo y las condiciones para despedirse.

Muchas veces la noticia sobre la muerte de un ser querido se sucede sin aviso previo.

Un accidente, un infarto, una enfermedad grave y rápida, una catástrofe natural, un suicidio, situaciones de violencia, atentados terroristas, encontrar al fallecido en su domicilio sin haber recibido asistencia o también, por algo inesperado como el COVID-19, para lo cual no estamos preparados.

Tanto el **impacto de la noticia**, como la **respuesta personal** a esa noticia dependerá de algunos aspectos entre los que pueden destacarse:

EL CONTEXTO

- Circunstancias del fallecimiento (accidente, catástrofe natural...soledad...).
- La forma como el ser querido ha fallecido (vulnerabilidad, indefensión, dolor, soledad...) que incrementan el estrés sufrimiento.
- El lugar del fallecimiento.
- La manera como recibimos la noticia (desinformación, crudeza, confusión...).
- Los acontecimientos previos que rodearon la muerte del ser querido.
- Sus objetos personales.

EL MOMENTO PERSONAL

- El momento vital, o personal en el que nos encontramos.
- Nuestra propia manera de ser y de actuar en momentos importantes.
- La característica de la relación que teníamos con el ser querido.
- El rol que el fallecido cumplía en el entorno familiar y social.
- Si hemos tenido oportunidad de despedirnos, y cómo ha sido. (El perdón, un pacto, el silencio...).
- Los sentimientos de Soledad, vulnerabilidad, indefensión, e incertidumbre se viven con una gran carga de estrés y sufrimiento.
- Asuntos pendientes a resolver.

SITUACIONES

DE RIESGO

Estas y otras posibles circunstancias pueden sugerir que el proceso natural del duelo, entendido como la reacción emocional ante la pérdida, requiera una comprensión especial y por tanto contemplar la posibilidad de recibir ayuda especializada.

Cabe destacar que en estas situaciones de riesgo, no solo se ven afectados los allegados directos, sino también los profesionales que han podido estar cerca de los acontecimientos. Los médicos, las Unidades de Cuidados Intensivos, de Emergencias, todo el personal sanitario, los equipos de las Unidades Militares de Emergencias, el Cuerpo de Bomberos, y todos aquellos que de una u otra forma han participado para darnos una respuesta, y para reducir el impacto de la tragedia. Ellos también se ven afectados.

PIDE AYUDA

Existen equipos especializados de intervención psicológica para atender las situaciones de crisis y los procesos de duelo y estrés Post traumático.

COMUNICACIÓN

Y APOYO EN LA FASE FINAL DE LA VIDA

- Una comunicación abierta favorece el hacer preguntas y expresar dudas y sentimientos. Podemos responder de forma delicada, prudente y de forma sincera.
- Recordemos que el silencio es también una manera de comunicar. Debe ser respetado si esa es la necesidad del momento.
- Apoyar a los cuidadores principales, dándoles un espacio donde puedan expresar sus emociones y afectos. Ayudará a afrontar el momento.
- Mantener una correcta y sincera comunicación con los sanitarios y profesionales.
- Las manifestaciones de afecto a nuestro ser querido no tienen porque guardarse. Participar, colaborar, acompañar y mimar son también formas de amar.
- Ocultar información a los niños o personas en situaciones especiales, hace que no puedan comprender lo que está ocurriendo y hacer que se sientan excluidos y más asustados. Incrementan sus dudas sobre lo que sucede. Informar de forma delicada sobre cómo están las cosas y dar participación les hace sentir incluidos, útiles y damos una oportunidad para que también expresen su cariño al ser querido.
- Si en el momento del fallecimiento, por difícil que resulte, se ha dado la oportunidad a los familiares próximos la ocasión de despedirse, el proceso de duelo después, será más llevadero y dará consuelo.

LA PÉRDIDA

Perder un ser querido, es una experiencia dolorosa y triste que debe ser compartida, acompañada y sostenida por abrazos, miradas de apoyo, afecto y silencios respetuosos.

Tenemos derecho a experimentar nuestros sentimientos de dolor en estas circunstancias excepcionales y encontrar la forma de expresarlos.

Es tiempo de llorar lo amado.





MIS EMOCIONES

Reconocer las emociones que nos acompañan tales como dolor, pena, tristeza, enfado, culpa, impotencia... son respuestas comprensibles y es bueno tener presente que nos pueden acompañar durante un tiempo.

También puedes sentir agotamiento, cansancio físico y emocional por todo lo ocurrido y en especial por los cuidados, el acompañamiento, o la despedida.

OTRAS SENSACIONES

DEL CUERPO

También puedes experimentar taquicardias, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, dolor de cabeza, desvanecimientos, irritabilidad, o cambios de humor.

Del mismo modo puedes sentir aturdimiento, confusión, dificultad para concentrarse o mantener la atención.





MIS COMPORTAMIENTOS

Algunas personas aumentan el consumo de alcohol, de tabaco, o de otras sustancias. Incluso llegar a sobremedicarse.

Y pueden sentirse, impacientes, irritables o no creer que "esto" pueda estar sucediendo... como si no fuera real.

MIS

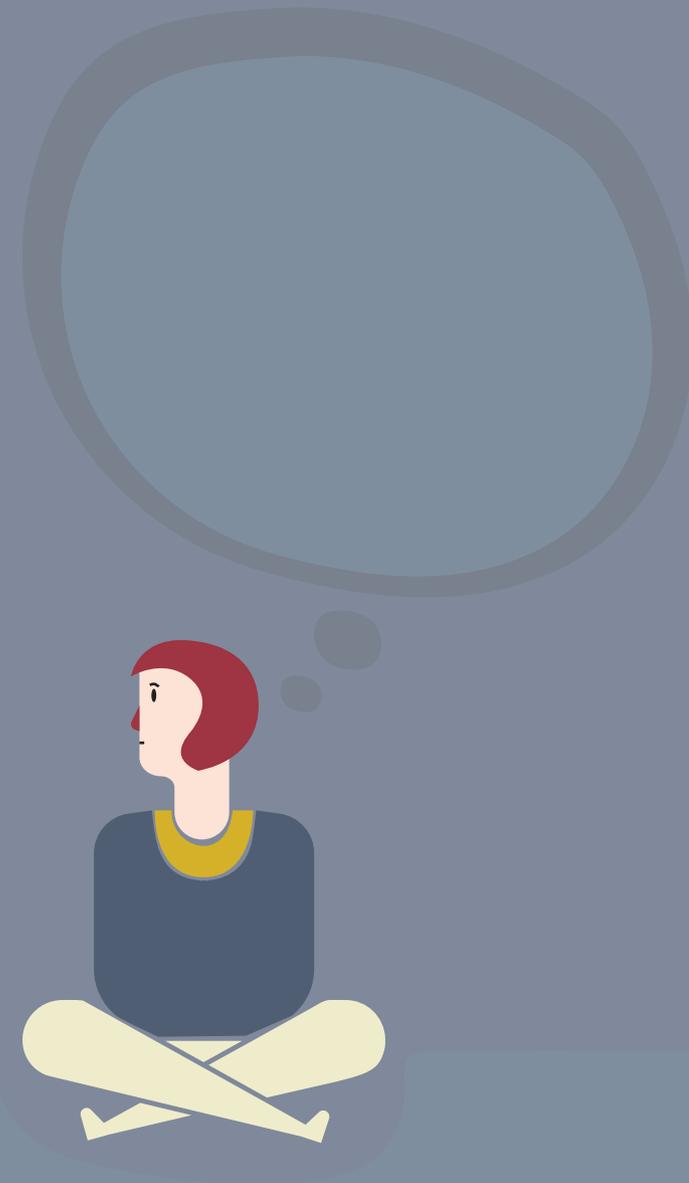
PENSAMIENTOS

Puedes hacerte preguntas de "Por qué ha ocurrido esto".

Si se podría haber evitado, o reprocharnos sobre el porqué no nos dimos cuenta...

o si las cosas se hubieran hecho de otra manera...
o cómo se pudo sentir el ser querido en su situación...

Estos u otros pensamientos pueden aparecer una y otra vez sin encontrar salida o respuestas.



SITUACIÓN EXTRAORDINARIA

No seas tan duro contigo mism@
Es bueno comprender que vivimos una situación extraordinaria de alarma a nivel mundial, que escapa al control de todos.

Reflexiona desde tu corazón, con compasión, con empatía y con comprensión.

Lo deseable hubiera sido estar a su lado acompañándole hasta el final.

Ten en cuenta que a lo largo de la vida se han compartido muchos momentos en el proceso de esa relación con los seres queridos . Un momento puntual y ajeno a nuestros deseos no puede anular toda la historia de la relación y del vínculo.

No añadas más dolor a tu dolor.

Es doloroso y traumático. Cuando se une el aislamiento y la soledad .

Es bueno que sepas que hubo otras personas que estuvieron cerca, cuidándolos.

Si somos pacientes, y constantes podremos caminar hacia la aceptación para ir encontrando consuelo siguiendo algunas pautas para poder salir fortalecidos.

“SÍNDROME DE LA CABAÑA”

El estado de confinamiento, ha invitado a permanecer en encierro domiciliario, no elegido, pero asumido por el bien propio y el de los demás. Este cambio en nuestra forma habitual de vivir, nos ha llevado a un proceso de adaptación que no siempre es sencillo de llevar, en especial si en casa hay un familiar con necesidades especiales.

Cuidar, proteger, ser testigos del sufrimiento de nuestros seres queridos sin poder, muchas veces, dar respuesta a sus necesidades, nos hace sentir impotencia, frustración, miedo e incertidumbre. Y más cuando está persona ha fallecido durante el confinamiento.

Después de muchos días de encierro, volver y empezar a recuperar cierta normalidad, es como volver a empezar sin ser los mismos de antes...muchas cosas han cambiado.

Es comprensible que sintamos temor, sensación de extrañeza, miedo para afrontar la vida social, las visitas de duelo, y la vida sin esa persona. Desearíamos mantenernos “protegidos” en nuestro hogar.

Nuestra capacidad de resiliencia, nuestra entereza y voluntad, después de haber vivido experiencias dolorosas durante el confinamiento, se ponen a prueba, porque debemos volver a confiar en nosotros mismos y en nuestro entorno. Permanecer encerrados y aislados, aumenta nuestra vulnerabilidad.

Reconocer estas emociones como el miedo, la vulnerabilidad, la desconfianza , es el primer paso para poner en marcha nuestros recursos personales para recuperar el espacio social y sentir el apoyo de los demás.

Continuar con los protocolos marcados por las autoridades (uso de mascarillas, guantes, etc.), las rutinas de cuidados personales, de alimentación saludable, de distracción, de ejercicio físico, tener también momentos de intimidad espiritual e ir de manera progresiva, recuperando los espacios con los demás respetando el ritmo de cada persona.

Adaptarnos a los cambios es una manera de supervivencia que con el apoyo de los demás podremos salir fortalecidos.

ALGUNAS PAUTAS PUEDEN SER

En el proceso de duelo nuestro equilibrio interno se pone a prueba entre las emociones y el afrontar tareas... obligaciones.

Conectamos y desconectamos.

Te debates entre el "NO PUEDO" y el "TENGO QUÉ". Para poder continuar.

Son muchas emociones, y durante un tiempo estás experimentando altibajos.

Poco a poco te darás cuenta que vamos pasando del desgarramiento del dolor a la gratitud del recuerdo.

Muchas veces podemos pensar que no seremos capaces de continuar, y en otros momentos te sorprenderás de haber hecho cosas importantes y haber superado retos y seguir viviendo.

Te invitamos a tener en cuenta algunos aspectos, a manera de sugerencia sabiendo que cada persona tiene su propia manera de cuidarse y su propio ritmo para recuperar su vida.





01

TU CUERPO

Alimentarse e hidratarse de forma adecuada, Los extremos son peligrosos y tu cuerpo necesita recuperar la energía.

Cuida el sueño. Descansar y recuperar fuerzas es necesario para mantener el equilibrio. Respeta tus horarios, ayúdate favoreciendo el clima para el descanso. (Música suave, un baño o masaje relajante, una infusión, evitar noticias y redes sociales)

Escucha tu cuerpo. ¿Qué necesitas ahora? Desacelerar, recuperar energía, descansar...

Ejercicio físico. Dedicar un lugar y un tiempo para ello. Mover piernas, brazos, tronco, pequeños estiramientos. Pequeños masajes corporales, toma un poco de sol si te es posible.

Plantéate dejar de fumar o cualquier otro hábito que te resulte tóxico o inapropiado para tu bienestar. Cuida de otros... una mascota, cuida tus plantas, haz manualidades, encuentra en estas actividades la sabiduría que encierran.

02

TUS EMOCIONES & RELACIONES

Compartir nuestras emociones es reconfortante. La lista de allegados, familiares y conocidos son un gran apoyo y soporte.

En ocasiones asusta recibir visitas porque sentimos que no estamos preparados para ello.

Se agradece el afecto de quienes desean hacernos compañía, tienes derecho a elegir con qué personas te encuentras más a gusto y de quien recibes comprensión y respeto. También puedes solicitar un tiempo para el reencuentro. (Puede ser en una fecha señalada por ejemplo).

También hay teléfonos de ayuda especializada, donde puedes pedir ayuda.

Momentos de recogimiento: necesitamos espacios íntimos para nosotros mismos. Puedes exponerlo a las personas con las que convives. Muchas personas desean estar cerca de ti. Elabora una o varias listas de tus allegados, con quienes desees sentirte más cerca. Tienes derecho a expresar tus necesidades y recibir apoyo .

Aprovecha la tecnología y los medios de comunicación para contactar con las personas que te quieren.

Escribe sobre tus sentimientos y emociones. Ayuda a clarificar y a mitigar el dolor.

Existen grupos sociales de apoyo, con personas que comparten una situación semejante.

PIDE AYUDA a tus seres queridos, allegados, vecinos, puedes contactar con redes sociales, por vía telefónica, con servicios sociales, o la policía local o teléfonos de emergencias.



03

TUS PENSAMIENTOS

En la situación de duelo puedes encontrarte confuso, con dificultades para pensar, concentrarte, memorizar. Por ello te sugerimos:

No te exijas demasiado, cada cual va a su ritmo, y recuerda que estamos viviendo una situación extraordinaria en nuestras vidas.

Procura evitar la sobrecarga en tu mente. Imágenes, demasiada información, ruidos, experiencias que hacen más daño. (Las acciones violentas, contenidos negativos, pensamientos de alarma, o estridencias...).

Acércate a aquello que resulte beneficioso para ti ahora: Imágenes, sonidos, sensaciones de bienestar y de calma.

Plantéate objetivos a corto plazo. Es necesario vivir el día a día con objetivos sencillos; pequeñas rutinas de higiene, alimentación, distracción, ejercicio físico, relajación y descanso. Si te es posible evita tomar decisiones importantes ahora.

Los objetos personales y los recuerdos de tu ser querido: Toma tiempo para decidir qué quieres hacer con ello. De momento son cosas que puedes tocar, oler, abrazar y que te ayudan a contactar físicamente con su recuerdo.

Hay poemas, libros, películas y documentales que te pueden ayudar a comprender y a normalizar tus emociones y tus pensamientos durante este proceso.



04

EL ASPECTO ESPIRITUAL



Lo Espiritual es una dimensión que trasciende nuestro espacio físico y el tiempo. Está presente de diferente forma en todos los humanos, y se manifiesta de distintas maneras.

— Busca aquello que te alimente espiritualmente: plegarias, música, literatura, arte, pintura y encuentra tu propia manera de expresar de forma creativa estos estados trascendentes. Los mándalas pueden resultar de gran utilidad.

— Puedes crear un lugar especial para colocar aquellos objetos y símbolos más especiales para tener presente al ser querido. Puedes decorarlo a tu manera y allí darte el permiso para expresar y sentir tus emociones.

— Puedes consultar con un guía espiritual que sea de tu preferencia.

— Dedicar un tiempo y un espacio personal para el silencio, tomando conciencia sobre ti mismo/a, reconocer tus emociones, y elegir qué deseas hacer. Meditar, respirar, relajar, pueden ayudar a calmar la angustia, a controlar el miedo. Debes saber que la tristeza muchas veces ayuda a ordenar algunos aspectos de nuestra vida.

ALGUNAS SUGERENCIAS

Es importante ayudarnos, siguiendo algunas pautas de auto cuidado:

Físico: alimentación, higiene, ejercicio físico.

Emocional: Mantener las relaciones personales de familiares, amigos y vecinos.

Pensamientos: cuidar los pensamientos es importante y para ello un buen libro, una ocupación o distracción, cuidar una mascota, o las plantas, acercarse a personas que te apoyen y comprendan.

Espiritual: Comprender el significado de lo que ha ocurrido, el valor de la persona que ha fallecido, y la experiencia de vida compartida ayudarán a tener consuelo en momentos más difíciles y a dar un nuevo sentido a nuestra vida presente.



CIERTOS RITUALES DE DESPEDIDA

Son actos simbólicos que incluyen palabras (escritos sagrados, o particulares que dan valor y significado al momento), objetos sagrados o personales, por los que sentimos respeto y valor), y gestos (elevar las manos en señal de oración, abrazos, bajar la cabeza, que acompañan nuestras emociones y sentimientos).

Estos elementos sirven para expresar nuestros sentimientos ante una pérdida u otros acontecimientos vitales.

Ayudan a poner un poco de orden a nuestro estado emocional, ayudan a establecer un orden para compartir el significado de lo que está ocurriendo y permiten compartir con los demás esos significados.

Sirven para tomar conciencia del proceso de duelo, y también para cerrar una etapa e iniciar una nueva.

DEJAMOS UNA HUELLA

Hay muchas formas a través de las cuales podemos hacer un ritual de despedida.

Respetando el modo y el espacio personal y del grupo familiar o de allegados

ALGUNAS

FORMAS DE DESPEDIDA

Ritual Funerario: Es posible que no hayas podido hacer una despedida como hubieras deseado o como reza la tradición.

A cambio, puedes hacerlo de otras formas con el amor y afecto que sientes.

Puedes hablar con el personal de la funeraria para que lean una carta o pongan una canción y re trasmitirlo en tiempo real por vídeo o llamada, o grabándolos por teléfono.

Ritual de despedida personal : puedes desear despedirte de forma personal o más íntima, respetando la forma y el espacio propios, comentándolo con el resto de familia o allegados, si ese es tu deseo. Permite que quienes te quieren, te acompañen y te cuiden. Piensa que más adelante lo puedes realizar como te hubiera gustado hacerlo en este momento.

—Hacer un escrito y compartirlo en las redes sociales.

—Grabar vídeos o audios.

—Escribir una carta expresando como te sientes con todo lo ocurrido.

—Crear un rincón o un espacio íntimo para el recuerdo.

—Elaborar un álbum o pequeños documentales con fotos y momentos especiales.

—Elaborar una caja especial de recuerdos.

—Poner en tu ventana o en tu puerta algo simbólico sobre tu ser querido y compartir así, con los demás tus sentimientos.

RITUALES A DISTANCIA O VIRTUALES

Es posible que el fallecimiento del ser querido nos encuentre en lugares diferentes y distantes.

Por ello una reunión virtual para conocer las diferentes necesidades y circunstancias de cada cual, ayuda para acordar acerca de cuál es la mejor manera de realizar la despedida.

Ser flexibles y comprensivos.

No excluir a ancianos, a niños o a personas con discapacidad psíquica o mental.

RECUERDA QUE TODOS NECESITAMOS SENTIRNOS AMADOS, INCLUIDOS Y TENIDOS EN CUENTA.

Que todos expresen como les gustaría que fuese esa ceremonia.

Puedes invitar a un/a guía espiritual de tu comunidad seguir tus creencias y recuerda que puedes incluir detalles como música preferida, dibujos, mensajes, flores, una vela, expresiones

de afecto, de personas, de amor, de solidaridad y de gratitud.

Podemos acordar soltar globos a la vez, o unificar una forma de expresión simultánea desde el lugar en el que cada uno se encuentra, como una misma canción, o un poema. Construir una página web. Dónde todos los dolientes puedan compartir y expresar sentimientos de apoyo y afecto para reconstruir entre todos, quien era esa persona tan especial.

RECUERDA INCLUIR A LOS MAYORES, A LOS NIÑOS Y A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA.

Explica de forma sencilla y natural lo que se va a realizar y como cada uno puede participar.

ES BUENO SENTIRNOS INTEGRADOS Y SOSTENIDOS EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES .

SITUACIONES ESPECIALES

Hay miembros de familia que por su situación especial (niños, personas con discapacidad psíquica o mental, personas muy mayores que pueden ver afectada su salud, entre otros), no sabemos cómo comunicarles estas noticias.

Deseamos protegerles y que su sufrimiento sea el menor posible, pero no debemos ocultar la realidad y tampoco mentir. Esto puede ocasionar un disgusto mayor o un recuerdo desafortunado.

Para saber cómo informar sobre el fallecimiento de nuestro ser querido, o de qué manera podemos incluirlos en los rituales de despedida, podemos apoyarnos en algunas personas que pueden ayudar, como algún miembro de la familia de confianza, o una amistad especial, algún guía espiritual, una psicólogo/a, personas que sean cercanas y tranquilas. Que puedan transmitir con naturalidad y sencillez

que nuestro ser querido ya no estará más con nosotros y de manera serena y breve expresar que su tiempo con nosotros ha terminado y que ahora estará de otra manera.

Podremos comunicarnos de una forma diferente con nuestro ser querido y siempre estará cerca en nuestro recuerdo y afecto. Del mismo modo hacer saber a nuestro familiar especial, que estará protegido, cuidado y seguirá siendo querido.

Por ello la participación en los rituales de despedida, ayudan a comprender el significado de la muerte, y cómo podemos expresar de muchas formas el afecto, y la importancia de su vida entre nosotros.

Participar como ya se ha sugerido antes, puede ayudar a comprender, a sentirnos incluidos como familia, sentirnos amados y tenidos en cuenta.

APARTADO ESPECIAL LA VIDA NOS OBLIGA SEGUIR ADELANTE

Si bien es cierto que la situación de duelo es difícil, a esto se añade el duelo de nuestros familiares que se encuentran en una situación de vulnerabilidad.

Entre ellos cobra especial relevancia LOS NIÑOS Y NIÑAS.

No deseamos causar daño y queremos protegerles.

Para ello es necesario comprender según su edad, cuáles son sus necesidades y de qué manera los podemos hacer partícipes de lo que está sucediendo.

Ellos también deben aprender que en la vida hay tristeza, miedo, dudas, inseguridad, pero que apoyándonos y cuidándonos mutuamente podremos continuar la vida.



EL DUELO EN LOS NIÑOS

ALGUNAS PAUTAS A TENER EN CUENTA

Cuanto antes mejor: es recomendable no esperar mucho tiempo entre el fallecimiento y la comunicación de la noticia y es deseable que sea alguien cercano y de confianza

Elegir un lugar adecuado, no hay que improvisar. Por ejemplo su habitación, o el lugar donde el menor se sienta más seguro.

Evita distractores: Para comunicar una noticia importante, es mejor que no haya ruidos, ni TV, ruidos innecesarios, para que el menor sienta la importancia del momento y de lo que debemos comunicar.

Ten en cuenta la edad y la madurez del menor. Usa un lenguaje adecuado, frases sencillas y cortas, sin eufemismos ni frases hechas.

Di la verdad sobre la situación en especial si el menor hace preguntas. No es necesario entrar en detalles que puedan ser dolorosos. Mentir lesiona la confianza. Toma tiempo y acoge con afecto las expresiones y sentimientos del menor. Compartir las emociones

y la expresión de los sentimientos facilitará que él también exprese y reconozca los suyos.

Usar el contacto físico al tomar sus manos, tocar su hombro, o dar un abrazo, ayudarán a sentirse protegido y amado, siempre sin obligar ni forzar. Respetando si el niño se aparta, pero mostrando siempre afecto.

Puedes sugerir que el pequeño haga un dibujo, elija un juguete, busque unas flores, redacte una carta, busque una fotografía, para expresar sus sentimientos y compartir.

Incluir al menor en los rituales de despedida y favorecer su participación, le ayudará a sentirse parte y comprender mejor lo sucedido.

Vivir un proceso de duelo no exige de ciertas obligaciones y rutinas básicas que contribuyen a continuar la vida, a normalizar y mantener un orden de las cosas. Estas rutinas deben garantizarse a través de los adultos que tiene a su alrededor.

Responde sin miedo a las preguntas que puedan hacer. No temas, no saber algo. En la vida hay muchas preguntas cuyas respuestas desconocemos. Favorece momentos para hablar de la persona fallecida, recogiendo no solo los momentos dolorosos vividos por la enfermedad, sino también aquellos gratos y alegres compartidos. En especial con los más mayores. Ayuda a reconstruir la historia compartida.

No dudes en pedir ayuda profesional si fuera necesario durante el proceso de duelo, o en el momento que estimes conveniente.

QUE ENTIENDEN LOS NIÑOS SOBRE LA MUERTE

Menores de 2 años: sin concepto, ni comprensión de muerte, puede echar de menos a la persona y llorar por ello o tener conductas de inquietud. Deben notar el cariño del adulto para ayudarles a sentirse seguros protegidos y amados. Rutinizar las conductas diarias

Entre 3 y 6 años: concepto de muerte como algo reversible, poder "despertar". Predomina el pensamiento mágico. Utilizar material como cuentos o videos es recomendable para que puedan entenderlo mejor. También puede resultar útil seguir los ejemplos de la naturaleza, como las estaciones, la transformación de las mariposas. Puede manifestar

rabietas o sentimientos de abandono en algún momento. Dejar que se exprese emocionalmente y utilizar el simbolismo para colocar al ser querido en un lugar, puede ayudarles. Tenerles en cuenta, incluir sus propuestas y validar sus aportaciones.

Entre 6 y 12 años. Concepto universal e irreversible de muerte. Generalmente pensar en ello, le asusta. Es importante aclarar todas sus dudas para no potenciar sus miedos. Expresar nuestros sentimientos en su presencia, les ayuda. Pueden presentar ansiedad al pensar en la muerte. Invitarlos a participar y compartir para sentirse amados e incluidos.



ALGUNOS LIBROS Y GUÍAS CONSULTADAS

Pilar Arranz, Jose Javier Barbero, Pilar Barreto y Ramón Bayés. "Intervención emocional en cuidados paliativos". Modelo y Protocolos. Ed. Ariel Ciencias Médicas, 2003.

Pilar Barreto Martín, Ma. Carmen Soler Sanz. "Muerte y duelo" . Ed. Síntesis, 2007.

Elisabeth Kübler –Rosi. "Los niños y la muerte". Ed. Luciérnaga, 1993.

Guía de Recursos Psicológicos para cuidadores de niños en cuidados paliativos . AOEX. Y Consejería de Sanidad y Políticas Sociales a través del Servicio Extremeño de Salud, 2017.

Marcos Gómez Sancho. "Morir con dignidad". Ed. Aran, 2005.

Guía para familiares de pacientes en cuidados paliativos Aoex, 2012.

Ramón Bayés. "Psicología del sufrimiento y de la muerte". Ed. Martinez Roca, 2001.

Arnaldo Pangrazzi. "La pérdida de un ser querido" Ed. San Pablo, 1991.

BUSCA AYUDA

INFORMACIÓN

Puedes pedir ayuda, dependiendo de la necesidad que tengas. En tu centro de Atención Primaria, en tu ayuntamiento, a través del Colegio de Psicólogos de Extremadura, en el 112. Y en las ONG's que conozcas y sean de tu referencia.

Ayuda Psicológica.

Ayuda Social.

Ayuda Médica.

Ayuda Espiritual.

LA ASOCIACIÓN ONCOLÓGICA
EXTREMEÑA. Calle Padre Tomas,
2. 06011 Badajoz
Info@aoex.es AOEX de tu
localidad
Tel: 924 207713

PATROCINADO POR:



GUÍA DE DUELO

PARA PERSONAS QUE AFRONTAN LA PÉRDIDA DE SERES
QUERIDOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID -19

2020

