

Sugerencias para afrontar la pérdida de un ser querido.

- Tal vez en los primeros momentos no te apetezca compartir socialmente o igual prefieres hacerlo sólo con los más allegados y de una manera más íntima de **un modo y espacio propios**. Si es así, puedes comentar al resto de las personas de tu entorno que este es tu deseo.
- La **celebración de un ritual** suele ayudar a tomar conciencia de lo sucedido, a interiorizar la pérdida, a expresar lo que sentimos, a encontrar el apoyo y el cariño de otros seres queridos y a procurar una despedida y homenaje adecuados. Dadas las circunstancias, estos rituales se están celebrando de manera muy restringida.

Si no podéis asistir al velatorio o funeral, podéis organizar un ritual social compartido con otros seres queridos, durante el tiempo en el que tenga lugar dicho funeral o velatorio, en el que realicéis alguna acción conjunta en un momento de encuentro virtual. Algunas **ideas para organizar un ritual social**:

- Alguna persona que asiste al **funeral** lo pueden retransmitir por una video llamada en tiempo real. Si el fallecido es una persona mayor y su pareja no puede acudir, podéis decirle que escriba o que os dicte unas palabras de despedida que alguien leerá en su nombre. Otra idea es escribir una carta conjunta de despedida y leerla.
- Convocar un **encuentro por video llamada durante el velatorio** y proponer:
 - Mantener encendida una vela hasta que se consuma.
 - Leer en voz alta algo que le gustara o poner una pieza musical especial.
 - Que cada participante comparta los logros y méritos que la persona fallecida alcanzó en su vida o aquello que quiere agradecerle.
 - Rememorar recuerdos o experiencias agradables y ponerlas en común.
 - Publicar en las redes sociales algún escrito y crear un espacio para que los contactos dejen sus mensajes de apoyo y condolencia, o sus recuerdos.
 - Convocar a familiares y amigos para que en una hora o día acordado, si es posible el día del funeral, realicen una actividad simultánea desde donde cada uno se encuentre: encender una vela, guardar un minuto de silencio, realizar una oración....

Si no quieres hacer un ritual social también puedes realizarlo de manera personal. La pérdida es irreversible pero puede ser simbólicamente reparable. Por otra parte, quizás no has podido realizar un funeral público o virtual con tus familiares y amigos, pero sientes la necesidad de hacer alguna acción privada de reconocimiento, de expresión, que de alguna manera te pueda ayudar a ir elaborando esta pérdida. Algunas **ideas para la organización de un ritual personal** son:

- Escribir una “Carta de despedida”.
- Recopilar fotos o videos y construir un álbum.
- Llevar un objeto personal del fallecido/a consigo (p.ej., reloj, pañuelo un anillo...)
- Dedicar un tiempo a hablar o pensar en la persona y expresarle lo que sientes.

- Idea: lo importante no es estar en el funeral de manera presencial, sino celebrar una despedida, un homenaje y tener presente el tiempo compartido a lo largo de tu vida con la persona fallecida.

Si no es posible realizar nada de lo anterior, o por el momento no os consuela, siempre podréis **planificar un ritual social para el futuro más próximo**, cuando las circunstancias lo permitan: una ceremonia religiosa o una ceremonia civil.

- **Conviene que escuches tu interior** y dediques un tiempo al día para atender aquello que crees que te hará sentir mejor. Puede ser recoger la ropa de la persona fallecida o dejarla hasta que encuentres el momento; mantener una foto a la vista o retirar las fotos; evitar sus objetos personales o contactar con ellos. Quizás prefieras dejarte llevar en tu rutina habitual y no hacer nada en especial. No hay fórmulas, cada persona manifiesta un sentir para manejar su estado emocional. A lo largo del proceso del duelo, encontrarás qué hacer o no hacer. Cualquiera de los comportamientos anteriores dejará de ser una dificultad o una preferencia, aunque ahora te cueste creerlo.
- **Para afrontar adecuadamente el malestar emocional** conviene “no dejarte atrapar” por los pensamientos negativos, por las suposiciones de lo que podría haber sido. Puedes escuchar tus pensamientos más dolorosos, tus preocupaciones, dejándolos estar y pasar, sin quedarte atrapado/a, entendiendo que surgen solos y que es mejor dejarlos marchar, ya que no te van a ayudar.

Como alternativa puedes centrar tu atención en alguna experiencia o sensación que te proporcione calma. Algunas estrategias que pueden ayudarte para disminuir tu malestar emocional son: la respiración, la relajación, la oración, la meditación, alguna imagen o escena agradable recreada en tu cabeza, algún recuerdo, algún sonido...

- **Expresar las emociones y buscar apoyo social y familiar** facilitan el camino. Expresar el dolor, la tristeza o el malestar ayudan a aliviarlos y permite que los demás estén y te demuestren su apoyo. Contacta si es posible con amigos y familiares para comunicarle lo ocurrido, eso activará tu red de apoyo y hará que los demás puedan acompañarte emocionalmente.
- Si no consigues manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o notas que tu malestar no es tolerable, puedes recibir **ayuda profesional** con algún recurso de atención psicológica telemática. Te proporcionamos los siguientes recursos gratuitos:



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DE TERAPIA
GESTALT



ESCUCHA Y ACOMPAÑAMIENTO
COVID19
“En la escucha, estoy contigo”

Si en este tiempo estas sobrepasado o sientes
angustia, si necesitas hablar y sentirte acompañado,
la AETG te ofrece este espacio en el que vamos a
escucharte

DESDE LA COMISIÓN SOCIAL

T1 626 796 734
Servicio Gratuito

con la colaboración del Servicio de
Psicología Aplicada



- También puedes solicitar el contacto de profesionales en psicología que trabajan de forma virtual a través de tu centro de salud o los servicios sociales; o llamar al teléfono habilitado por el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España: 91 700 79 89.
- Compartimos este vídeo con mensajes que te pueden ayudar a afrontar la pérdida:

<https://www.youtube.com/watch?v=E1BfkryapwM>