

GUÍA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

(Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas)



Garabato 1: Siempre contigo (Mothú 2019)

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	4
2.- DUELO EN AISLAMIENTO:.....	5
PERSONAS QUE ACABAN DE PERDER A UN SER QUERIDO	5
2.1.- ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA LAS PERSONAS QUE HAYAN PERDIDO A UN SER QUERIDO:	5
2.2.- PAUTAS PARA LOS RITUALES FUNERARIOS:	6
RITUALES DE DESPEDIDA PERSONALES:	7
RITUALES DE DESPEDIDA SOCIALES A DISTANCIA	8
2.3.- PAUTAS DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS EN DUELO:	9
PARTE FÍSICA- SOMÁTICA:.....	10
PARTE EMOCIONAL-RELACIONAL:	11
PARTE COGNITIVA-MENTAL:.....	12
PARTE ESPIRITUAL:.....	12
2.4.- CÓMO ACOMPAÑAR A UNA PERSONA EN DUELO SIGUIENDO LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DEL COVID-19:	13
□ NO DECIR:.....	14
□ SI DECIR:	14
2.5.- PAUTAS PARA ACOMPAÑAR A MENORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD:	15
2.6.- PAUTAS PARA ACOMPAÑAR A ADOLESCENTES:	18
2.7.- PAUTAS PARA EMBARAZADAS QUE HAN PERDIDO A UN SER QUERIDO:.....	22
3.- RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE ESTABAN EN DUELO ANTES DEL INICIO DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19.	23
4. SITUACIONES ESPECIALES EN CORONAVIRUS: FAMILIARES CON PERSONAS EN UNIDADES DE PALIATIVOS DOMICILIARIAS Y HOSPITALARIAS	25
4.1 PAUTAS PARA PERSONAS QUE DEBIDO AL ESTADO DE ALARMA NO PUEDEN ACOMPAÑAR Y DESPEDIRSE DE SU SER QUERIDO EN EL FINAL DE SU VIDA, EN EL HOSPITAL, RESIDENCIA O EN EL DOMICILIO.....	27

5.- PAUTAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS, EL BURNOUT, LA FATIGA POR COMPASIÓN Y EL DUELO EN LOS PROFESIONALES (Sanitarios/as, Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, Servicios Sociales, Personal de Funerarias, etc.).....28

5.1.- PAUTAS PARA PROFESIONALES EN ATENCIÓN A PACIENTES EN SITUACIÓN DE GRAVEDAD, ÚLTIMOS DÍAS Y ÉXITUS EN LA CRISIS COVID-19:.....29

 A. CUANDO EL PACIENTE ENFRENTA EN SITUACIÓN DE ÚLTIMOS DÍAS29

 B. CUANDO EL PACIENTE FALLEZCA:.....31

5.2.- EJEMPLO DE CÓMO DAR MALAS NOTICIAS POR TELÉFONO:32

5.3.- MODELO CARTA DE CONDOLENCIAS.....33

6.- PARA FINALIZAR35

7.- LAS MANOS SOBRE EL TECLADO SON:.....36

8.- BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:.....38

1.- INTRODUCCIÓN

La situación excepcional actual, nos ha hecho cambiar nuestra forma de estar y experimentar el mundo, teniendo consecuencias impensadas y relevantes, provocando cambios en todas las esferas de nuestra vida, en nuestra manera de morir y despedir a nuestros muertos. Cambian nuestras rutinas, hábitos, costumbres, forma de pensar, forma de relacionarnos, lo que nos ha obligado a fomentar estrategias de adaptación.

En estos días, muchas personas están falleciendo y/o fallecerán a causa del coronavirus, pero otras muchas lo harán por el curso natural de la vida. La dimensión social de nuestras despedidas se ha visto eliminada, de forma justificada, para evitar males mayores. Actos alrededor de la pérdida tan significativos para el doliente como disponer del apoyo social en unos momentos tan difíciles o poder desarrollar con normalidad los rituales propios de nuestra comunidad (velatorios, ceremonias religiosas o rituales familiares...) son muy importantes para que el proceso de duelo sea normal y no se convierta en un duelo complicado. Sin embargo, el Estado de Alarma decretado y las exigencias sanitarias actuales han limitado en gran medida estas expresiones que validan el dolor y el sentimiento de pérdida de la persona doliente y, por eso, dificultan la elaboración de un duelo normalizado.

Por este motivo, esta pequeña red de psicólogas, trabajadoras sociales, enfermeras y terapeutas especializadas en pérdida y duelo hemos elaborado una serie de consejos que esperamos puedan ayudar a sobrellevar estos momentos tan difíciles de aislamiento e incertidumbre, ofreciendo otras formas que suplan esta necesidad de compartir y expresar el dolor con los demás y que al mismo tiempo nos permitan honrar la memoria de nuestros seres queridos fallecidos.



Garabato 2: Incertidumbre (Mothea 2020)

2.- DUELO EN AISLAMIENTO:

PERSONAS QUE ACABAN DE PERDER A UN SER QUERIDO

Si estás en duelo y has empezado a leer estas líneas, lo primero que queremos transmitirte es que sentimos mucho tu pérdida y que esperamos que los siguientes apartados puedan ayudarte a transitar tu duelo desde el cuidado que requiere este momento.

Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios, ... Todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor.

Como doliente, es normal que necesites saber que tu dolor, tiene un impacto en los demás; por lo que, por lo general, las personas que han tenido una pérdida suelen valorar mucho la presencia y la compañía de las personas que aprecian. El apoyo emocional recibido en estos primeros momentos es crucial, pudiendo dificultar o favorecer el proceso de duelo posterior. No obstante, también juegan un papel importante la personalidad y el sistema de afrontamientos que cada persona tiene, más allá de las circunstancias de la muerte, pueden ser factores de protección/riesgo e indicadores de la capacidad de adaptación del/a doliente ante su pérdida.

2.1.- ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA LAS PERSONAS QUE HAYAN PERDIDO A UN SER QUERIDO:

En estos momentos, es posible que estés experimentando una gran variedad de emociones (tristeza, rabia, culpa, impotencia), incluso que sientas que esto no va contigo y que no está ocurriendo, generando un estado de confusión e incredulidad. Algunas personas refieren sentirse agotadas física y psicológicamente por la situación especial que estamos viviendo y por todo el tiempo de cuidados. La frustración, el enfado y la culpa son emociones que pueden estar muy presentes estos días y tal vez durante algún tiempo. A la pérdida de tu familiar, hay que añadirle las circunstancias especiales de su muerte: no poder cuidarle, acompañarle y despedirle como te hubiera gustado en sus últimos momentos, hace que experimentes síntomas de desregulación física y psicológica asociada a esta situación traumática (taquicardias, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, sensación de nudo en la garganta o en el estómago, cefaleas, sequedad en la boca, sensación de mareo, irritabilidad, cambios de humor, impaciencia, dificultad para concentrarse, disminución del rendimiento, aumento de consumo de tabaco, alcohol, etc). Es normal que estés enfadado/a con el mundo y sobre todo tengas muchas preguntas (¿por qué?) y suposiciones de lo ocurrido (Y si hubiera...)

- ¿Por qué ha aparecido este virus?
- ¿Se podría haber evitado con medidas más drásticas?
- ¿Cómo no me di cuenta antes de lo que pasaba...
- Y si le hubiéramos traído a casa estos días
- Habrá sufrido...

Es normal que tengas todas estas preguntas y muchas más, ten en cuenta que todos veíamos China muy lejos y nunca pensamos que pudiera llegar a España, es por eso que aún estamos procesando que el virus es real, que es una pandemia mundial y estamos en estado de alarma. No seas tan duro/a contigo mismo/a, las circunstancias actuales escapan al control de todos, analiza

esta situación desde tu corazón, con compasión y comprensión, no necesitas añadir más dolor a tu dolor. A veces, no son las respuestas a estas preguntas las que dan la calma necesaria para sostenerlo, sino el aceptar que, aunque es una realidad dolorosa y traumática, sólo a través del camino paciente y constante hacia la aceptación, nuestro corazón dolorido encuentre consuelo y salga fortalecido. Sabemos que ahora es difícil poder ver y sentir esto, por eso te proponemos comenzar con algunas pautas de autocuidado que puedan ayudarte en los primeros pasos de tu camino de duelo.

2.2.- PAUTAS PARA LOS RITUALES FUNERARIOS:

En algunos tanatorios, están permitiendo, manteniendo la distancia de seguridad y con un máximo de 7 personas por sala, realizar el velatorio; pero si las restricciones son más severas (en el caso de personas fallecidas por COVID-19, no está permitida la asistencia) y/o tus familiares están fuera y no pueden acompañarte, probablemente no le hayas podido dar o no puedas darle una despedida como la que hubieras querido o es la tradición, pero eso no significa que no puedas hacer rituales o expresar ese último adiós con el amor que sin duda estás sintiendo.

Quizá el personal de la funeraria que os atienda pueda ayudar a transmitir las expresiones que personalmente os hubieran gustado. Por ejemplo, imaginemos que ha fallecido uno de los cónyuges de una anciana pareja, ¡qué duro no poder despedirse del amor de toda su vida!... pero no por ello debemos aislar al otro miembro. Tal vez un/a hijo/a o un empleado/a de la funeraria pueda ayudar siendo el enlace para llevar a cabo actuaciones in situ para homenajear o despedir a tu ser querido: leer una carta, incluir un objeto en el ataúd, poner la canción preferida de ambos... y si fuera posible, retransmitirlo en tiempo real, a través de video llamada o grabándolo por teléfono. Proteger a través del aislamiento a nuestros mayores no implica aislarlos aún más emocionalmente, seamos sus manos, ojos, voz y dejémosles ser protagonistas, aún en la distancia. Con esto también queremos reconocer el valor del trabajo de los empleados de funerarias. Gracias.

Así mismo, las compañías funerarias están ofreciendo servicios de asesoramiento y acompañamiento psicológico a sus clientes. Infórmate sobre este servicio, puede ser de gran ayuda para estos momentos.



Garabato 3: Descansa en mi hombro (MoThú 2020)

Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional, a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales y nos permiten la construcción social de significados compartidos. Nos abren la puerta a la toma de consciencia del proceso de duelo.

Algunos de estos rituales pueden ser más o menos largos en el tiempo, no es lo mismo escribir una carta, que crear un diario o un altar permanente. La cuestión es que este tipo de **acciones**, al tener una carga simbólica y emocional, te permiten conectar con tu dolor, te ayudan a ir integrando lo que ha sucedido y cómo lo estás viviendo.

Teniendo en cuenta la situación actual de aislamiento, hemos recogido estas sugerencias para ti y tu familia, puedes elegir o crear la que mejor se ajuste a tus necesidades.

RITUALES DE DESPEDIDA PERSONALES:

- Tal vez en estos primeros momentos no te apetezca compartir socialmente o igual prefieres hacerlo sólo con los más allegados y de una manera más íntima o, incluso, **respetar un modo y espacio propios**. Si es así, estás en tu derecho de hacerlo; siendo necesario comentar al resto de las personas de tu entorno que este es tu deseo. No obstante, permite que las personas que te quieren estén ahí para ti, deja que te cuiden en la medida de lo posible.
- **Es una situación excepcional**. Piensa que más adelante, si lo necesitas, puedes llevar a cabo la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar en este momento, o alguna otra alternativa. Se trataría de aplazarlo un tiempo.
- Prepara un **escrito** para cuando puedas reunir a todos tus seres queridos y hacerle un pequeño homenaje presencial tal como te hubiera gustado. O bien, puedes grabar en vídeo y compartirlo en estos momentos a aquellas personas que consideres a través de redes sociales, WhatsApp, etc.
- Utiliza técnicas narrativas terapéuticas. Puedes **escribir una carta**, dirigida bien a tu ser querido fallecido contándole cómo te sientes con todo lo ocurrido, o bien a una emoción concreta (Carta a mi tristeza, rabia, etc.) a Dios, a la Vida, a otras personas. Otra opción es escribir **poemas y mensajes** cuyo contenido sea algo que le diríamos a esa persona, como si estuviera aquí, recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpas, etc. O bien, recopilar textos escritos por otros autores con los que nos sentimos identificados. También puedes elaborar un **diario** donde expreses todo lo que vas sintiendo cada día. Lo que se cuenta y se expresa, existe y nos ayuda a tomar consciencia de la realidad de la pérdida y de nuestros afrontamientos durante el proceso.
- Realiza **dibujos**, que te permitan, cuando las palabras se atascan, expresar de manera simbólica tu sentir.
- Se puede destinar un rincón de una habitación, que resulte más tranquila o íntima, como **rincón del recuerdo**. Colocar una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona. Adornar ese rincón como más te guste: flores, velas, música, sillón cómodo, etc. Cada vez que desees (tanto tú como las personas que conviven contigo) puedes ir al rincón a estar en silencio, rezar/orar, expresarle lo que sentimos, hablarle diciéndole cómo te sientes ahora que no está, como crees que será tu vida a partir de ahora, recordar momentos que compartisteis juntos, las cosas te gustaban de el/ella y cuáles no,

explicarle por qué han tenido que despedirle de esta manera, explicarle cómo te hubiese gustado haber hecho el funeral y entierro, etc.

- Si en estos momentos te sientes con fuerza, utiliza fotos o vídeos que puedan ayudarte a conectar con los recuerdos. A algunas personas les ayuda recopilar este material gráfico y audiovisual y **crear álbumes o mini-documentales** honrando la **huella de vida** compartida. Si esto no es posible para ti, queremos que sepas que es normal no poder ver estos recuerdos por un tiempo. Cada persona tiene su propia forma de elaborar y afrontar su proceso de duelo y su propio tiempo para ello.
- **Construye una caja de recuerdos**, para guardar los recuerdos de tu ser querido. Decórala a tu gusto. Esta sugerencia la puedes llevar a cabo con otros miembros de la familia que convivan contigo (por ejemplo, los niños/as).
- Cuelga de tu balcón, ventana o puerta algún objeto/cartel/señal que te recuerde a tu ser querido o simbolice su marcha. Te proponemos confeccionar una **banderola tibetana** con telas o trozos de papel y cuerda, en cada banderola se puede escribir un mensaje de recuerdo para la persona fallecida y colgar donde prefieras. Esta sugerencia la puedes llevar a cabo con toda la familia y amigos/as que así lo deseen.

RITUALES DE DESPEDIDA SOCIALES A DISTANCIA

- **Realiza una reunión previa:** Sea cual sea el ritual que se decida hacer, es importante que antes se haga una reunión para compartir qué es lo que necesita cada uno, ya que vuestras necesidades pueden ser diferentes y, lo mejor, es que entre todos/as se llegue a un acuerdo, siendo flexibles. Dada la situación de confinamiento en la que nos encontramos, esta reunión podrá llevarse a cabo por las personas que se encuentren conviviendo juntas y/o a través de llamada telefónica o video llamada, con los miembros de la familia que no pueden estar presentes. El objetivo es hacer algo sencillo donde todo el mundo se sienta a gusto. Que cada persona pueda expresar lo que le gustaría hacer en una posible ceremonia virtual (incluidos niños, ancianos y personas con discapacidad psíquica).
- **Realiza una ceremonia o encuentro virtual:** Propón un encuentro virtual en alguna plataforma online (Skype, Zoom, etc.) que te permita conectar con un buen número de personas y elaborar un ritual donde cada uno pueda llevar un objeto o frase que represente a la persona fallecida y dar espacio para que pueda compartir lo que desee. Construye una ceremonia a tu medida y a la de tu familia. Si eres creyente, tal vez el párroco o guía espiritual de tu comunidad pueda ayudaros realizando esta ceremonia en la distancia (video llamada, grabación para la familia). Se puede elegir una pieza musical, adornar con dibujos de los niños, fotos, poesías, redactar un texto donde se expresen los recuerdos y sentimientos dirigidos a la persona fallecida, encender una vela mientras se dicen unas palabras hacia el ser querido ausente. Dejar un minuto de silencio para expresar el amor, el perdón, y la gratitud.
- **Publica en tu muro/red social** y escribe, a modo de homenaje, acerca del legado de vida que te ha dejado. Y Así, al compartirlo, tus contactos tendrán la oportunidad de poder expresarte sus condolencias y apoyo, acompañarte a través de palabras, música e imágenes.
- **Realiza una actividad simbólica conjunta y coordinada. Suelta de globos** (biodegradables) a la misma hora con tus seres querido que quieran honrarle, compartiendo este momento desde vuestras ventanas, balcones, azoteas, etc. En su interior pueden ir

papelitos con mensajes o no. ¿Recuerdas la sugerencia de realizar **banderolas tibetanas**? Este sería un buen ritual para llevar a cabo con los que están en la distancia.

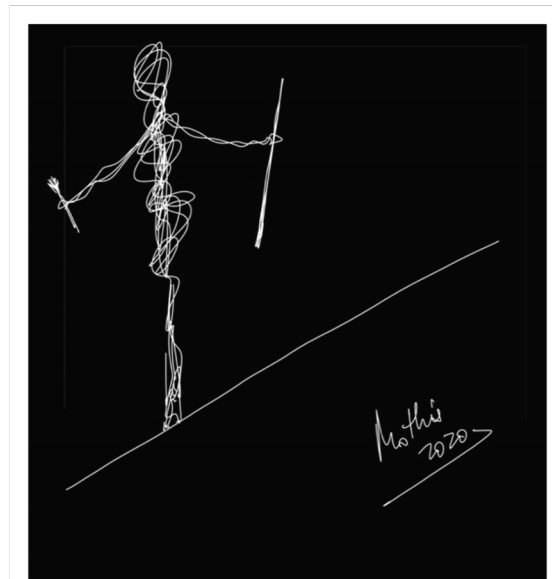
- **Comparte recuerdos y momentos especiales, repara tareas pendientes:** Quizás puedas pedir a tus amigos y familiares que compartan algún momento especial, anécdota o historia que te ayuden a conocerlo/a un poco más. También podríais subir una foto de él /ella al estado de WhatsApp o redes sociales.
- **Construcción de una página (web, Facebook) o grupo de WhatsApp,** etc., donde familiares, amigos y conocidos puedan expresar sus condolencias y homenajear al fallecido.

Es importante **incluir a los niños/as, personas mayores y personas con discapacidad**, en los rituales, explicándoles con naturalidad, de acuerdo con su edad y su condición, lo que se va a realizar y de qué manera pueden participar. Toda persona necesita sentirse amada y dar amor, ser cuidada y cuidar, sentirse segura y aportar seguridad, sentirse validada, reforzada, comprendida, respetada y acompañada en sus procesos vitales; por eso, también necesita devolver recíprocamente lo que se le da. Permitamos que todos los miembros de la familia, sin exclusión, puedan sentirse integrados y sostenidos en estos momentos difíciles. Construyamos redes en vez de muros. (Más adelante cuentas con un apartado específico para esto).

2.3.- PAUTAS DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS EN DUELO:

Una persona en duelo es un/a **“equilibrista emocional”**, la vida le obliga a caminar por un fino alambre que une dos distancias, dos momentos vitales distintos: el momento de la muerte y el momento donde siente que puede sostener esta situación de gran impacto, donde es capaz de recordar a su ser querido fallecido sin que la intensidad de las emociones le ahogue y le paralice, sin el miedo de mirar al vacío debajo de sus pies y creer que puede caer en cualquier instante y que nunca más volverá a levantarse.

Para que aprendas a **equilibrar tu proceso de duelo**, te invitamos a tomar la pértiga y balancearte, realizando **afrentamientos y tareas de conexión y de desconexión** de tu dolor por momentos. Si de un lado de la pértiga pusieramos sólo afrontamientos y tareas de conexión del dolor (analizar continuamente las circunstancias de la muerte, poner su canción favorita de forma reiterada, ver sus fotos y/o videos, escribirle, hablarle, etc.), nuestro equilibrio se vería afectado, cayendo al abismo. Si del otro lado de la pértiga pusieramos únicamente carga de afrontamientos y tareas de desconexión (trabajar, estudiar, limpiar, hacer deporte compulsivamente, irnos de compras, beber alcohol, tomar drogas u otras sustancias tóxicas, salir de fiesta, no hablar de lo que ha ocurrido, intentar no pensar en ello ni llorar, etc.), también terminaríamos por caer.



Garabato 4: Camino-Muévete (Mothú 2020)

Si del otro lado de la pértiga pusieramos únicamente carga de afrontamientos y tareas de desconexión (trabajar, estudiar, limpiar, hacer deporte compulsivamente, irnos de compras, beber alcohol, tomar drogas u otras sustancias tóxicas, salir de fiesta, no hablar de lo que ha ocurrido, intentar no pensar en ello ni llorar, etc.), también terminaríamos por caer.

El camino del duelo no es un camino fácil ni rápido, un buen equilibrista, camina balanceando la carga emocional; la gran mayoría de las veces, sus pasos son inseguros y tienen que retroceder para avanzar, su cuerpo siente miedo, su mente se debate entre el “no puedo” y el “tengo que ser

fuerte y continuar”. No es fácil, pero es posible, sólo tienes que darte el tiempo necesario (tu tiempo) para equilibrar tus propias cargas.

Una vez entendido lo anterior, primera regla del autocuidado en personas en duelo. Te proponemos que balances la pértiga cuidando cuatro vertientes importantes en todo doliente: su parte física-somática, su parte emocional-relacional, su parte cognitivo-mental y su parte espiritual.¹

PARTE FÍSICA- SOMÁTICA:

Si no se cuida el cuerpo, todo lo demás falla. Tu cuerpo es la casa de tus emociones, de tus pensamientos, lo que gobierna tus actos. Por lo tanto, te proponemos lo siguiente para cuidarte a este nivel:

- **Come e hidrátate**, ni mucho, ni poco, cosas buenas y saludables. Distribuir a lo largo del día pequeñas cantidades de comida si has perdido el apetito. Evitar comer copiosamente, en cualquier caso. No comer bien aumenta la irritabilidad y resta energía.
- **Dormir** bien es necesario para restaurar el equilibrio del cuerpo. Descansa manteniendo un horario, en la medida de lo posible intenta no cambiarlos con respecto a antes del aislamiento, ayúdate de una relajación antes de meterte en la cama, de un baño caliente, de una infusión o una música suave. Desconéctate unas horas antes de ir a dormir de la tele o la tecnología, de las noticias de estos días.
- **Escucha tu cuerpo**: Si necesitas desacelerar y descansar, hazlo. Las experiencias traumáticas que vivimos hacen que consumamos una gran cantidad de energía, permítete el tiempo necesario para recuperar parte de ella.
- **Haz ejercicio físico**, esto ayuda a descansar. En estos momentos busca tu espacio en casa: en tu balcón, en el salón de tu casa, en el pasillo. Se pueden buscar tablas de ejercicios o estiramientos, por el móvil, adecuados a nuestras condiciones físicas y edad pero que incluyan movimientos de brazos y músculos pectorales.
- Haz alguna **actividad física creativa**: cocinar, cuidar una planta, manualidades...
- **Deja de fumar** o fuma menos.
- Si tu nivel de energía es demasiado bajo **hazte unos pequeños masajes**.
- **No te abandones**, dúchate, aséate, cepíllate los dientes, cámbiate de ropa para mantener un buen aspecto.
- **Coge un rayito de sol** cada vez que sea posible, asomándote a la ventana, sentándote en el balcón o subiendo a la azotea, dadas las actuales condiciones.

¹ **Nota:** Todo esto son recomendaciones, sugerencias. Cada persona tendrá que buscar las más adecuadas para sí misma, dentro de la situación de confinamiento que tenemos en estos días y desde su experiencia subjetiva y necesidades

PARTE EMOCIONAL-RELACIONAL:

Aquí estarían el conjunto de sentimientos que produce la pérdida, además de todas las derivadas por esta situación de aislamiento provocada por el Covid-19. Algunas cosas que te pueden ayudar:

- **Es normal que surjan emociones y sensaciones de soledad, tristeza, enfado, etc.** Puede ser reconfortante que compartas cómo te sientes, sea con las personas que te acompañan o con otras a través de conversación telefónica, servicios de mensajería (*WhatsApp*) o redes sociales. Aunque no estén físicamente presentes, seguro que tus seres queridos están disponibles.
- Si deseas estar solo/a, procura respetar ese sentimiento, pero sin que te lleve a aislarte. **Si necesitas momentos de recogimiento** explícaselo así a las personas con quien convivas. Busca un lugar en casa donde puedas estar a solas y trata de digerir con calma estos sentimientos.
- **Círculos de seguridad:** Haz una lista de personas con las que estás más cómodo/a (conecta con ellas por Skype, WhatsApp, llamadas telefónicas, etc.). Puedes tener diferentes listas para distintos estados de ánimo porque cada una tiene un don y están ahí para ayudarte. Reconcórtate con ellas en los momentos de decaimiento o preocupación o anímate con su alegría.
- **Probablemente recibirás llamadas de personas cercanas** para transmitirte sus condolencias. Para esto, puedes contar con las personas que te acompañan para que te ayuden a ordenar las llamadas o a elegir el momento del día que consideres más oportuno para recibir las.
- Para ti lo más importante es la pérdida de tu ser querido, y es esperable que te puedan surgir sentimientos de **soledad, incompreensión, desamparo...** generados por la falta de atención de tu entorno. Piensa que no se trata ni de falta de aprecio, ni de indiferencia, sino que la atención de las personas está centrada en la situación crítica que atravesamos. Todos/as nos sentimos impotentes e impactados ante esta alerta sanitaria.
- **Si tienes la necesidad de ver o hablar con algún familiar o amigo** pide a la persona que te acompaña que te facilite este contacto, vía telefónica, vía mensajería o a través de redes sociales (*Skype, Facetime* u otros medios) ... No esperes a que ellos se pongan en contacto contigo; estás legitimado/a y tienes derecho a solicitar ese apoyo.
- Escribe sobre cómo te sientes. **Puede ser reconfortante que expreses tu dolor o tu soledad por escrito o grabando tu voz.**
- Recurre a **grupos de apoyo** que funcionan por redes sociales. Te hará sentirte menos aislado/a.
- Haz que tu hogar sea un **espacio acogedor** durante estos días de aislamiento.
- **Pide ayuda si es necesario.** Recuerda que tus familiares y amigos querrán ayudarte, aunque no saben cómo hacerlo. Dale la oportunidad de hacerlo y diles qué es lo que necesitas. Conéctate con ellos bien con videollamadas, Skype o WhatsApp.
- **Si necesitas ayuda durante el Estado de Alarma** puedes contactar vía telefónica con tu centro de Servicios Sociales, Centro de Salud, Policía Local.

PARTE COGNITIVA-MENTAL:

Cuando estamos superados por las emociones es difícil pensar, concentrarse... Estamos confusos/as. Para cuidar esta parte ten en cuenta:

- **No te exijas demasiado a nivel intelectual**, nuestras capacidades están mermadas porque nuestro cerebro está secuestrado a nivel emocional. ¿Porqué le exiges a un caracol que corra como una liebre? En estos momentos respeta tu “modo caracol”.
- **Evita todo lo que contamine tu mente**, imágenes, demasiada información sobre lo que está sucediendo (covid-19) ruidos y experiencias que te hacen daño (violencia, negativismo, estridencias). Rodéate de cosas, sonidos, imágenes que sientas que son beneficiosas para ti.
- **Redacta objetivos a corto plazo**: tanto por tu duelo como por la situación de incertidumbre en la que nos encontramos, intenta vivir día a día con objetivos sencillos que te ayudarán a tener una estructura y coherencia. En esta situación de confinamiento, mantener una rutina diaria con horarios respecto a la casa, ejercicio físico, tiempos de TV, descanso, etc.
- **No tomar decisiones importantes** hasta que no avance más el duelo y toda esta incertidumbre social y económica provocada por el virus haya mejorado.
- **¿Qué hacer con los objetos de recuerdo?** Concédete tiempo para decidir qué te gustaría hacer con los objetos que pertenecían a tu ser querido. Por ahora, son la parte física que te queda de él o ella, cosas que puedes tocar, oler, besar, abrazar, ... y que te ayudan a conectar físicamente con su recuerdo y a poder canalizar las emociones que toca vivir ahora (tristeza, añoranza, ...). Permítete conectar con las emociones que vayan surgiendo en este momento.
- Leer libros sobre duelo, ver películas, series y/o documentales te pueden ayudar a entender y normalizar tu proceso y situación actual.

PARTE ESPIRITUAL:

La espiritualidad es una dimensión humana, universal. Hay personas que son religiosas y personas que no, pero espirituales lo somos todos/as, aunque no queramos reconocerlo, y por ello es necesario cuidar esta dimensión.

- **Crea un espacio especial**, un lugar donde poner tus objetos de recuerdo, que simbolice el espacio destinado a no olvidar. Decóralo a tu gusto: flores, velas, libros, fotos. Un rincón donde “me doy permiso para sentir y expresar mis emociones”.
- **Realiza una práctica de silencio diariamente**, te ayudará a tener más conciencia de ti, de tus emociones y esto permitirá aliviar síntomas como angustia, miedos, etc.
- **Busca cosas que te nutran espiritualmente**: música, literatura, pintura, ...

- **Haz alguna actividad que potencie tu creatividad artística.** Dibujo, música, baile, ... Esto te ayudará a expresar tus emociones, te mantendrá entretenido/a, dará un sentido a tu proceso de duelo.



Garabato 5: Mi corazón en tus manos 1 (Mothú 2020)

2.4.- CÓMO ACOMPAÑAR A UNA PERSONA EN DUELO SIGUIENDO LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DEL COVID-19:

Si en estos días de cuarentena, necesaria por la declaración de Estado de Alarma fallece algún ser querido o conocido y no puedes acompañar físicamente a la familia, puedes seguir algunas de las recomendaciones que a continuación se describen:

Puede que te sientas triste, enfadado, impotente... por no poder estar presente. Son **sentimientos normales** ante la situación declarada, ya que la necesidad de acompañar y estar presente es muy reconfortante en estos momentos tan dolorosos. Pero es importante que logres transmitir tu sentir a los dolientes.

Participar de alguna manera en la despedida de la persona que ha fallecido y en el acompañamiento a sus dolientes principales nos ayudará a:

- **Expresar pensamientos y emociones** y también nuestro dolor ante la pérdida.
- **Sentirnos cerca** de la persona fallecida y de sus familiares.
- **Compartir recuerdos**, todo lo que ha dejado en nuestra vida la persona que ha fallecido.
- **Demostrar nuestro apoyo.**

Puedes tener contacto telefónico o por otros medios con los dolientes para expresarles que te hubiese gustado acompañarles en estos momentos. Las personas en duelo rara vez van a tomar la iniciativa de llamar, prueba a **mandarle un WhatsApp** viendo su disponibilidad para hablar y si, en los primeros momentos, no le apetece y no está receptivo/a, **respeto su momento.**

Puedes enviarle algún mensaje escrito o bien un video corto, solo o con otras personas allegadas. No se trata de un discurso elaborado; simplemente con una frase, un silencio, mostrar tu disponibilidad o tu afecto es suficiente. Frases como:

- “No es necesario que me contestes si no te apetece, solo quiero saber cómo te encuentras y que sepas que estoy disponible si te apetece hablar”
- “Sólo quiero que sepas que estoy aquí para ti.”, ...
- “Me hubiera gustado estar acompañándote en este momento, pero aunque no esté físicamente te acompaño y te tengo presente”
- “Si necesitas que hablemos puedes llamarme en cualquier momento”
- “Te volveré a llamar por si te apetece hablar, también podemos compartir un silencio”
- “Haremos una pequeña ceremonia en casa para acompañaros en vuestro dolor”
- “Siento mucho por lo que estás pasando”.



Garabato 5: No maltrates nunca mi fragilidad (Mothú 2020)

A veces somos nosotros los que no podemos hablar con la persona en duelo o tenemos miedo a hacerle daño y/o nos cuesta sostener su dolor. Cuando seas capaz de hablar con la persona, practica una **escucha activa y empática**, facilita su desahogo, dejándole expresar cómo se siente y las cosas que echa de menos de su familiar. **Evita usar frases hechas**, que lo único que hacen es minimizar el dolor.

- **NO DECIR:** Sé fuerte. Anímate. Hazlo por tus hijos u otras personas significativas. Distráete que te irá bien. No llores más que te estás torturando, que no le dejas descansar. La vida continúa. Es ley de vida. Resígnate. Ha sido la voluntad de Dios. Ahora ya no sufre. El primer año es el peor, luego ya verás. Son jóvenes, ya volverán a tener otro/a hijo/a.
- **SI DECIR:** “Me gustaría mucho poder decir algo que alivie tu dolor, pero no encuentro las palabras. Quiero que sepas que estoy aquí y que pienso en ti muy a menudo.”

Valora si la persona en duelo está llevando a cabo ciertas **medidas de autocuidado** como: comer, llevar a cabo su higiene personal, tomar su medicación habitual... y si notas que no es así, siempre puedes ayudarle con las comidas, sugerirle algún cambio, avisar a alguna persona cercana (dadas las condiciones actuales).

A nivel grupal, vecinal o de comunidad podéis, entre todos, **elaborar un documento o libro virtual de condolencias** (que alguien se encargue de recopilar los mensajes, darle un formato y enviarlo por el medio que consideres más adecuado, por ejemplo, mails, mensaje telefónico, etc.), y hacerlos llegar a la familia, puede ser un bonito recuerdo y una manera de estar con ellos.

También puedes hacer un ritual en casa, de manera individual o bien acompañado/a de las personas con las que convivas en estos momentos. Podéis recordar a la persona fallecida, ver alguna foto, encender una vela, escribir una carta, rezar, u otra ceremonia simbólica que os parezca apropiada. En este documento encontrarás algunas opciones en el apartado de rituales de despedida.

Si hay niños en casa que quieran participar, si lo desean pueden hacer un dibujo o escribir algún mensaje que pueden mandar a la persona o familia en duelo. También pueden colaborar en los rituales que se decidan hacer en casa. (Ver apartado específico).

Sé comprensivo, la situación es difícil y la familia puede estar también desbordada en algunos momentos o quizás sea difícil ponerse en contacto.

Importante prestar también atención a las personas que igual no son reconocidas como personas en duelo como parejas separadas, cuidadores... porque también necesitan el reconocimiento de su dolor.

2.5.- PAUTAS PARA ACOMPAÑAR A MENORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

- Las personas más cercanas, serán las más adecuadas para comunicar las malas noticias. Explícales abiertamente lo que ha sucedido.
- No usar eufemismos ("se ha ido", "está dormido", ...). Hablarle de que ha muerto y que no podéis volverle a ver. Estar pendiente de su reacción emocional, acogerla, validarla.
- Explícale, que vuestro familiar se puso **muy, muy, muy, muy malito / grave**, para que cuando alguien se ponga enfermo, no crea que va a morir.
- No ocultar nuestros sentimientos en su presencia y responder a sus preguntas de forma sencilla y adaptada a su edad. Podéis llorar juntos, para que sepa que lo normal cuando muere un ser querido, es estar triste y necesitamos llorar como forma de desahogarnos, pero teniendo cuidado de no derrumbarte y poder seguir sosteniéndole.
- En función de la edad, la capacidad de procesamiento de la información y las reacciones, se harán de manera distinta. Transcurrido un tiempo logrará adaptarse a las nuevas circunstancias.
- Los niños/as y personas con discapacidad no necesitan ser rescatados ni excluidos de la realidad que viven, necesitan ser incluidos, autorizados, validados, escuchados, cuidados, acompañados. De esta manera, les estamos ayudando a sostener y superar situaciones difíciles en su vida. "No hay peor entorno que aquel que no acompaña e incapacita". Lo adecuado es que se les informe y que ellos elijan si desean o no participar y de qué manera.
- Ten disponibilidad para responder sus dudas, es muy posible que te pregunte si tiene hambre, sueño o sed. Si no sabes qué responder y/o no conoces la respuesta no le engañes, no ofrezcas una realidad inventada, responde con honestidad diciendo que "en ese momento no lo sabes" o que "es muy difícil para ti responder a eso ahora". Recuerda que toda persona,

independientemente de la edad que tenga, necesita sentirse segura y cuidada, especialmente ante una situación de peligro y de impacto emocional importante.

- Explícale por qué ahora no tenéis tanto contacto con otras personas significativas o no habéis podido despediros de vuestro familiar. Cuéntale que a sus amiguitos, profes y familiares, los queréis mucho pero que ahora hay como pequeños bichitos que podemos transmitir, por eso hay que lavarse las manos y que necesitamos buscar una manera a modo de juego de poder transmitir amor sin estar presentes / en contacto continuamente, como por ejemplo: mandando besos voladores, pintando un trazo de dibujo y la otra persona contestando con otro trazo de dibujo, realizando video-llamadas con los compañeros, etc. Se trata de que su rutina sea lo menos cambiante posible.
- Permitir que exprese sus sentimientos y emociones: rabia, ira, tristeza, impotencia, etc... Pasados los primeros momentos del impacto y la expresión inicial del mismo, ofrecer otras alternativas que ayuden al niño/a a canalizar su dolor, por ejemplo: hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, un cuento sobre lo ocurrido, etc... O la que el niño/a nos diga que le apetece.
- Al igual que a los adultos, a los niños/as se les acompaña desde su necesidad, sus formas y tiempos. No le imponemos la nuestra. Ante la duda, mejor preguntar y clarificar: "cuando me dices que tienes un nudo en el estómago, ¿cómo es esto para ti?", "¿Me puedes explicar/dibujar tu rabia?", ...
- No debemos cortar su expresión con frases como: "tienes que ser fuerte", "no llores", "no está bien enfadarse así", ... Validemos su emoción y expresión de sus sentimientos con la nuestra como adultos: "para mí también está siendo difícil", "es normal llorar/enfadarse/asustarse, yo también he llorado/enfadado/asustado al enterarme", etc...
- Dedicarle más tiempo: proporcionar compañía y afecto, aumentar las muestras de cariño, escucharle, ... "Estoy aquí para ti", "Lloramos y nos achuchamos juntos", ...
- Garantizar la atención y el afecto. Si los padres están muy afectados, y no pueden asumir sus responsabilidades, es necesario que pidan ayuda profesional. Durante este tiempo es importante buscar una figura significativa que garantice las atenciones necesarias mientras los padres se recuperan emocionalmente.
- Mantener una rutina diaria (en la medida de lo posible) para darle mayor seguridad ayudando a recuperar hábitos y propiciar una mayor sensación de control de la situación (horarios de comida, sueño, actividades, colegio, etc.)
- Evitar el contacto con imágenes o mensajes de lo sucedido a través de los medios de comunicación. Si esto no es posible, que las vean acompañados por un adulto que pueda acoger sus dudas, preocupaciones y emociones al ver estas noticias.
- En ocasiones pueden creer que son culpables de parte o todo lo ocurrido. Pueden imaginar que algo que han dicho o pensado ha podido ocasionar la muerte de su ser querido. Es importante que le permitamos expresar y que nos cuente por qué y cómo cree que es responsable de lo ocurrido; de esta manera, podremos acompañar la expresión de su sentimiento de culpa, explorando su fantasía, su preocupación real y ayudándole a entender la realidad. Hay que pensar, que es posible que no nos digan que se sienten culpables y por

eso, si no lo hacen, está bien que exploremos, por qué creen ellos que ha fallecido el ser querido.

- Es importante valorar como se comentan los acontecimientos delante de los niños. No se debieran fomentar algunas ideas, como por ejemplo de venganza, como forma de resolución del problema ya que no es útil para reparar los sentimientos.
- Es normal que en los primeros momentos vuelvan a hacer cosas que ya tenían superadas, tales como: no querer dormir solos/as y/o con la luz encendida, hacerse pipí o caca encima, chuparse el dedo, volver a gatear, mostrar miedo ante los desconocidos, etc.
- También es normal que algunos niño/as muestren el impacto inicial tras la noticia y vuelvan a jugar como si nada hubiese ocurrido. Incluso que no quieran que se les hable del tema. En estos casos, puedes decirle por ejemplo: "Cuando quieras hablar de lo ocurrido, estaré aquí."



Garabato 6: Con tus alas (Mothú 2019)

- Otros en cambio, mostrarán una preocupación continua por lo ocurrido, llegando en ocasiones a ser excesiva y obsesiva. En estos casos, por ejemplo: facilitar expresión del miedo y preocupación, acompañar la emoción y luego, usar otras técnicas que les ayuden a regularse y sean más adaptativas para ellos/as (relajación, meditación, actividades de distracción, etc.)
- **Cambios en su comportamiento y estado de ánimo:** mostrar irritabilidad, agresividad, tristeza, falta de interés por cosas o situaciones que eran de su agrado (jugar, ir al cole, etc.), reclamar más atención y cariño, tener pesadillas o problemas con el sueño, miedo a la oscuridad, etc.
- Ante situaciones de estrés e impacto emocional es normal tener reacciones y síntomas físicos como: perder el apetito, náuseas y/o vómitos, comer en exceso, dolores de estómago o de cabeza, cansancio, ... "sentirse enfermo/a".
- En estos primeros momentos, nuestra labor como adultos es la de observar y acompañar las necesidades emocionales del niño/a. Decía Murray Bowen (psiquiatra estadounidense):
"Nunca he visto niños dañados por la exposición a la muerte, lo que sí he visto son niños dañados por la ansiedad de los supervivientes".
- Favorecer despedidas, de acuerdo con cada edad y situación.
- Existen múltiples recursos para poder abordar el concepto de pérdida y muerte y el proceso de duelo en los niños/as: libros, videos de YouTube, películas, juegos, ... Te animamos a explorar esta posibilidad y asesorarte sobre los más adecuados a cada edad y situación.

- Si vemos que los síntomas persisten podemos solicitar asesoramiento y/o intervención psicológica especializada.

2.6.- PAUTAS PARA ACOMPAÑAR A ADOLESCENTES:

La adolescencia es un período de desarrollo que tiene características peculiares y únicas para cada persona.

Adaptarnos a la situación especial que estamos viviendo, debido a la presencia del virus Covid-19, es difícil para todos/as, es normal que a todos/as nos cueste, incluidos/as los/as adolescentes. Más aún, si a estos momentos le añadimos una pérdida familiar. Es normal que, durante este tiempo, haya momentos en los que decaiga el ánimo, sientan ansiedad, se recluyan en su habitación, ... Es importante acompañarlos/as, respetando las emociones que se vayan presentando en cada momento. Debemos escucharlos/as sin juzgar, sin valorar sus sentimientos.

Aun así, en estos momentos excepcionales, donde pueden sentirse más aislados o excluidos de lo normal, conviene observar ciertas pautas para con ellos, muchas veces “los gran olvidados”.

- La diferencia entre las **expresiones emocionales** del/a adolescente con respecto a las del adulto es la **intensidad con la que son experimentadas y vivenciadas** las circunstancias a las que se ven expuestos/as. Por lo general, suelen manifestar mucha rabia, por lo que su comunicación es más fuerte, más agresiva y, muchas veces, a los adultos, nos resulta difícil sostener esas expresiones. Algunos/as mostrarán visiblemente su emoción convirtiéndola en un enfado desplazado, dirigido hacia alguien concreto, el mundo, la vida, Dios, ... Otros/as, ahogarán esta expresión, manifestando un enfado retraído, interiorizado hacia sí mismos/as o hacia los otros. Esta es un afrontamiento que no sólo realizan los/as adolescentes, las personas adultas en ocasiones también lo manifestamos de esta manera. Hablar de esto con ellos/as, permitiéndoles sacar todo su dolor, realizar ejercicio físico tipo cardio, donde pueda desfogar su rabia, su impotencia y frustración, ... pueden ayudar en estos momentos.
- **Se les informará en todo momento**, a ser posible por los propios padres o personas cercanas, de la situación y evolución con respecto a sus familiares o seres queridos. Explicándoles como están, posible desenlace y/o evolución, el por qué no se le puede visitar, y/o en caso de fallecimiento, acompañar o velar. Ir de lo esencial a los detalles. Incluirles en la toma de decisiones.
- Es importante que los adolescentes puedan saber **cómo seguir en contacto con las personas que quieren** y a las que no pueden ver por la situación actual, bien porque están hospitalizadas o por la situación de confinamiento. Hay que ayudarles a encontrar la manera de poder seguir manteniendo el contacto con ellas, para que se puedan sentir más seguros/as.
- **Para un/una adolescente es muy difícil imaginar la vida sin esa persona que acaba de perder.** El/la adolescente tiene que hacer frente a la pérdida del ser querido, al tiempo que tiene que hacer frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de la edad y las circunstancias de confinamiento actual.
- Es posible, que se estén haciendo un montón de preguntas sobre toda esta situación tan confusa, que sientan rabia, frustración, impotencia... por ello, **es importante acompañarles y transmitirles, que estamos ahí para ellos/as, aunque no tengamos respuesta para todas sus preguntas.** Compartir nuestros sentimientos con ellos hará que nos acerquemos

emocionalmente y nos permitirá buscar otras maneras para que todos/as estemos más tranquilos/as.

- **Tener en cuenta su opinión**, que sientan que los tenemos en consideración. Incluirles en las actividades que pongamos en marcha para estar en contacto con nuestros familiares ingresados. Asimismo, también en los rituales que decidamos elaborar si se produce el fallecimiento. En estos casos, ellos pueden ser una ayuda valiosa a la hora de colaborar en el manejo de las nuevas tecnologías, o hacer uso de sus habilidades informáticas (edición de vídeos, música, álbumes digitales). Será una oportunidad para que tomen un papel activo, se sientan útiles y recuerden estos momentos con cariño y orgullo porque facilitaron ese último adiós, ese acompañamiento o ese ritual compartido a distancia con los demás familiares. Hagámosles saber también de nuestra gratitud y reconocimiento por su labor.
- **No ocultarles lo que sentimos**, no nos escondamos para llorar (a no ser que sea un llanto desregulado) Propiciar en ellos la expresión de emociones y el uso de recursos expresivos que ellos manejen para hacerlo: música, escritura, dibujo, videos...Respetar sus tiempos y no mantenernos ni muy cerca (por no agobiarles), ni muy lejos de ellos (que no se sientan abandonados).
- Estar preparados también para que **minimicen su dolor haciendo ver que esa relación no les importaba tanto y no les afecta esa pérdida**. Lo expresarán con frases como: *"¡Bah, si no lo veía tanto!", no tenía tanta relación*. Seamos pacientes, es su forma de proteger su dolor.
- Propiciemos **diálogos abiertos en familia** donde unos y otros expresemos nuestro sentir ante la situación, sin juicios, ni descalificaciones. Tratémosles como nos hubiera gustado que nos trataran a nosotros a su edad, hablándoles de nuestra experiencia a sus años, sin atosigarles con demasiados ejemplos nuestros.
- Este puede ser un momento para **cuestionarse las creencias religiosas o culturales** que comparten con su familia y pueden mostrarse críticos/as o escépticos/as al respecto. También se hacen preguntas sobre la vida, lo que ocurre después de la muerte. Sin embargo, la muerte les asusta, ya que sienten que han perdido esa sensación de seguridad. Por ello, es importante darles un espacio dentro de los rituales que se celebren en la familia y hacerlos partícipes en todo lo que ellos deseen. Respetando sus formas y sus tiempos, así como su disponibilidad y deseo de participar en los rituales de la familia. Si les consultamos y validamos sus ideas y aportaciones al respecto, se sentirán incluidos/as y serán más participativos/as (por ej. Pidiéndoles que nos ayuden a elaborar un video con imágenes y música de nuestro familiar fallecido).
- El/la adolescente puede tener mucho miedo a olvidar y por tanto es importante **reforzarles cómo tener presente a su ser querido a lo largo de su vida**. Por ej: Creando un video o libro del recuerdo con la historia de vida del abuelo, en esta tarea de duelo puede participar toda la familia.
- **Intentar que mantengan una rutina diaria**, no dejarles que se abandonen, ni abandonarnos nosotros. Darle alguna responsabilidad dentro de la casa. Eso les da seguridad y un cierto orden y les hace sentirse útiles.
- Pueden mostrarse apáticos y desganados, pensar que la vida carece de sentido y sin pasión por cosas que antes les entusiasmaban. Es un buen momento para que quizás puedan **buscar cosas nuevas con las que entusiasmarse**, ahora mismo hay un montón de plataformas, webs etc. donde se enseñan y practican multitud de actividades.

- Evitar que se obsesionen con el tema y que estén sobreexpuestos a imágenes y/o mensajes de lo ocurrido por medios de comunicación y redes sociales. Proponer **momentos “modo avión”**, para desconectar un rato de todo.
- En algunos momentos pueden mostrarse enfadados o culpables ante lo ocurrido, **validemos su mundo emocional**, decirle que todas las emociones son legítimas. Permitamos que se expresen, que se desahoguen, exploremos con ellos estas emociones, las preocupaciones reales, ayudémosle a entender la realidad de lo ocurrido.
- Al igual que los adultos, los/as adolescentes **necesitan tener sus momentos y espacios íntimos para conectar con su dolor y para desconectar de él** (equilibrista emocional), pudiendo parecer que no le está doliendo y en realidad es que no sabe sostener su dolor necesitando desconectar o realizar afrontamientos de evitación para poder sobrellevar esta situación.
- Es importante **respetar sus momentos y sus silencios** porque no siempre quieren hablar de la muerte. Muchas veces ocultan su dolor porque se sienten preocupados/as por sus familiares y quieren protegerlos (“evito hablar del abuelo porque mamá se pone muy mal, la veo llorar...”). Simplemente, les haremos saber que estaremos ahí para cuando quieran hablar o preguntarnos algo. No obstante, estaremos atentos a esta **conducta sobreprotectora** y también a las **conductas** que sean todo lo contrario, de **despreocupación e irresponsabilidad**.
- **Evitar comentarios delante de él/ella que sean inapropiados**, que alimenten su rabia, venganza, miedo y victimismo. Asimismo, evitar frases del tipo: “ahora debes ser fuerte “no llores, ya eres un hombre/mujer” “Se fuerte por tus hermanos...”
- **Necesidad de reciprocidad**: Hay que tener en cuenta que, tras la pérdida, el/la adolescente se siente diferente y no quiere serlo. El grupo de iguales, que sería su soporte, no les funciona porque no han pasado por lo mismo, por lo que evitan todo lo que pueda dar muestras de dolor y tristeza ante sus amigos/as, para seguir siendo uno/a más. Disfrazándose con la máscara del duelo, se “maquillan” para las otras personas de su entorno, haciéndose los/as fuertes.
- Normalmente rechazará hablar con los adultos, se sienten vulnerables y prefiere **compartir su mundo emocional con su círculo de amigos más cercanos**. Si insistimos, además, se alejará más. Por tanto, ser permisivos y comprensivos con esta necesidad de contacto con los amigos. En estos momentos para él/ella son un apoyo muy importante. No les cortemos esa vía de expresión y encuentro (a distancia) porque es muy necesaria. Tampoco le juzguemos si en ese contacto con sus iguales se muestra despreocupado. A estas edades, lo que se quiere es pertenecer al grupo, ser uno más. Además, ellos son más capaces de entrar y salir del dolor, y también lo hacen más rápidamente.
- Puede que muestre **conductas desadaptativas o consumo de determinadas sustancias**. Incluso conductas de riesgo “la vida es algo efímero y no merece la pena esforzarse” o ideación suicida. Corregir y prestar atención a estas conductas. Si vemos que solos no podemos, buscar ayuda entre los recursos online o telefónicos que estos días se han puesto a disposición de los/as ciudadanos/as.
- Pongámonos en **contacto con su tutor/a o maestros/as** para explicarles la situación y entre todos consensuar cómo llevar durante estos días las tareas de clases sin excesiva presión.
- Estos momentos, a pesar de todo, son **momentos para aprovechar la oportunidad de estar juntos/as y conocernos más**. Conocer sus puntos de vista, opiniones, intereses, etc. Hacer el esfuerzo por entrar en su mundo y recordar, que los adolescentes escuchan

después de haber sido escuchados/as. Propiciemos momentos donde recordemos con cariño, y quizás humor, a esa persona que nos acaba de abandonar y rindámosle homenaje compartiendo recuerdos de estos seres queridos con nuestros hijos/as. De esta forma, además le ayudamos con los miedos que ellos suelen tener, que son: el miedo a olvidar al/la fallecido/a, el miedo a olvidar su tono de voz, su olor, un gesto. Compartir les ayudará con esto.

- **Utilizar recursos tales como libros, películas, cortometrajes, ...** sobre la muerte y la pérdida de un ser querido que puedan ayudarles a comprender e integrar lo sucedido y aprender alternativas de mejora.
- Que nuestra actitud ante la muerte durante estos días para él/ella sea un hermoso, aunque duro **aprendizaje**. **“No es lo que nos pasa sino la actitud que elegimos tener ante lo que nos pasa”**



Garabato 7: Estoy aquí (MoThú 2019)

2.7.- PAUTAS PARA EMBARAZADAS QUE HAN PERDIDO A UN SER QUERIDO:

Si estás embarazada o has dado a luz recientemente y has sufrido una pérdida, posiblemente te sientas sobrepasada por la situación, en la que, además, debes proteger y cuidar a tu bebé. En estos momentos, las emociones pueden intensificarse, prolongarse y esto puede afectar a tu salud y la del niño/a, por tanto, te proponemos una serie de estrategias que, si bien son válidas para todos/as, pueden ser de gran ayuda en tu caso.

Si lloras, no te sientas culpable, la rabia, la tristeza son emociones válidas y necesarias, quizá sea el miedo que sale de ti, déjala que fluya, llorar sienta bien y alivia, lo importante es que manejes la intensidad de la emoción para no desbordarte en tu estado, que aprendas a regularte para no transmitir la angustia al bebé. Te proponemos que realices alguna pauta que te ayude a manejar tu emoción:



Garabato 8: La espera (Mothú 2020)

a) **Ejercicios de respiración para embarazadas:** La velocidad y la profundidad de nuestras inspiraciones son capaces de influir en nuestras emociones, el estrés y la atención. Respirar es una conducta automática, podemos intervenir en ella voluntariamente para manejarla. Sigue esta pauta: Inspira contando hasta 1 y expira contando hasta 2. Repite esta acción dos veces. A continuación, respira doblando los tiempos: inspira contando hasta dos y expira contando hasta 4, después, volvemos a doblar los tiempos, inspira contando hasta 3 y expira contando hasta 6. Llega hasta donde seas capaz y entonces céntrate en la parte del cuerpo que mas sientas, quédate en esa sensación y descríbela con una palabra. Por último, asocia esta palabra, una imagen relajante a la sensación de alivio que has tenido y recupérala cuando te veas desbordada.

- b) **Practica yoga para embarazadas**, si ya lo has hecho antes, puedes contactar con tu centro o profesor o buscar algún especialista que realice sesiones a través de las redes sociales.
- c) **Practica el Grounding (Enraizamiento)**, es una técnica muy interesante y fácil de practicar, está relacionada con la postura y el tipo de respiración que se realiza para estar en equilibrio. Válida para el tiempo de confinamiento. Consiste en:

Paso 1: Nos ponemos en pie de forma relajada. Si lo prefieres descálzate.

Paso 2: Llevamos la atención a los pies y las piernas

Paso 3: Llevamos toda nuestra atención a la sensación de contacto de nuestros pies con el suelo o con la suela del zapato, como se adhiere a ella.

Paso 4: Sentimos el peso del cuerpo que se apoya en la pierna y el pie

Paso 5: Ahora imaginamos que surgen raíces de nuestros pies, se adentran en el suelo, en la tierra, y profundizan en ella, expandiéndose cada vez más profundamente.

Paso 6: Sentimos el modo en el que estas raíces nos hacen más fuertes y nos mantienen anclados en la tierra.

Paso 7: Respiramos de forma profunda y conectamos con la sensación de fuerza y solidez que estamos viviendo.

Además de estas pautas, ten en cuenta en términos generales cuidar tu alimentación, realizar una rutina de autocuidado diario, buscar ayuda cuando la necesites y no aislarte emocionalmente. Reúnete virtualmente con tu grupo de amigos, familia u otras embarazadas, cuéntales lo que ha ocurrido y déjate cuidar para que tu puedas hacerlo también.

3.- RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE ESTABAN EN DUELO ANTES DEL INICIO DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19.

Muchas personas que estaban inmersas en un proceso de duelo previamente a la pandemia, de repente, se han visto privadas de su grupo de apoyo, de su terapeuta o de sus rutinas, ya de por sí particulares por estar en duelo. Esto es un factor de riesgo a tener en cuenta, ya que puede hacer que se ralentice, agudice y/o cronifique el proceso de duelo previo. Motivo por el que consideramos importante prevenir estas situaciones y seguir acompañando a estos/as dolientes.

Si este es tu caso, te hacemos llegar una serie de recomendaciones con el objetivo de que te ayuden y permitan seguir avanzando en tu camino de duelo:

- Durante estos días de confinamiento necesario, **evita el aislamiento excesivo**. Es posible que tengas necesidad de aislarte, y tener que relacionarte se te haga pesado, pero debes mantener un equilibrio, entre los momentos en que necesitas estar solo/a con tu pena, y los momentos en que necesites compartir, aunque puede que no sepas cómo. Es importante para la buena elaboración de tu duelo y por la situación de confinamiento que tenemos, mantener el contacto, en la medida de lo posible, con algún amigo/a, familiar, compañero/a o conocido/a.
- **Mantener la adherencia terapéutica**: Si tienes un profesional que te acompaña en tu duelo, mantén el contacto con él/ella por los medios que te haya indicado, aunque pueda parecerle un poco más difícil y prefieras el contacto presencial.
- En caso de que, por diversas circunstancias, no puedas contar con alguna persona que te escuche y **necesites hablar de tu duelo o de la angustia de estos días**, hay recursos telefónicos, online, etc., que se han constituido, por la situación de confinamiento, y a los que puedes recurrir.
- Haz una **lista de personas a las que podrías llamar**. Piensa en amigos/as, familiares, ... con los que te sientes cómodo/a porque saben escuchar y te sientes comprendido/a y validado/a en tu dolor. No estamos solos/as en esta crisis sanitaria y social, nos podemos sentir acompañados/as, incluso en la distancia.
- En estos momentos de confinamiento, donde la convivencia puede hacerse más complicada, es importante dedicar unos momentos al día para estar solos/as, en silencio, y permitimos un diálogo profundo con nosotros/as mismos/as, con nuestros recuerdos, pensamientos, emociones, circunstancias de vida... Conviértete en esos momentos en tu mejor amigo/a, escuchándote con amor y paciencia. Reforzar la conexión contigo mismo/a disminuye la sensación de soledad impuesta para convertirla en una **soledad deseada y sanadora**.
- Si por el contrario, la casa se ha convertido en una cárcel para ti, en donde los recuerdos de la persona querida te persiguen continuamente, y ya no puedes recurrir a las cosas que te

ayudaban en tu proceso de duelo como puede ser: salir a pasear, ir a los encuentros de tu grupo de duelo o a cualquier otra actividad física, artística, espiritual/religiosa, de ocio, etc.; te proponemos que recuerdes aquellas cosas que te gustaban hacer antes de la pérdida, o que sean nuevas para ti, y te apetezca descubrirlas por primera vez. Prueba a hacerlas, bien sea solo/a o acompañado/a de las personas que tienes al lado. Cosas como: cocinar, hacer ejercicio físico (baile, yoga, taichí, estiramientos, etc.) dibujar, manualidades, coser, escuchar o aprender música, aprender a utilizar nuevas tecnologías, repasar o aprender un idioma, ... Cualquier cosa que te ayude a **focalizar la atención, permitiéndote descansar la mente de pensamientos improductivos, manteniéndote intelectual y físicamente más activo/a.**

- Si te encuentras en un momento en que tu duelo te lo permite, podrías hacer una caja con los recuerdos más significativos de tu ser querido/a o elaborar un álbum con todas las fotografías que todavía puede que no tengas organizadas. Este tiempo de confinamiento puede ser una oportunidad para **elaborar tareas de duelo** que por falta de tiempo o por otros motivos te estaban quedando pendientes. Siempre y cuando sientas la necesidad y percibas el beneficio al hacerlas.
- **Cuida tu salud psico-emocional:** Evita toda sobrecarga de información sobre el Covid-19, ya que puede generar mucha ansiedad y miedos innecesarios. Infórmate sólo puntualmente y de fuentes oficiales. Evita películas violentas, información negativa, etc. Todo esto te puede debilitar y dificultar tu proceso de duelo.
- En estos días de restricción del libre movimiento de las personas, en los que no puedes ir al cementerio a honrar a tu ser querido, puedes buscar un **rincón en la casa** y convertirlo en su **lugar de homenaje** (aunque tal vez ya cuentes con este espacio). Decóralo como más te guste, puedes ponerle flores de papel, velas, telas, objetos que le simbolicen, que te ayuden a conectarte con él/ella, y al que puedas acudir cada vez que lo necesites, bien sola o compartiendo ese momento con la familia que tienes a tu lado.
- Sabemos que son días muy complicados donde la gestión de las emociones y la regulación del cuerpo te ponen a prueba. Ten en cuenta y refuerza el recorrido que ya llevas andado en el camino de tu duelo. Te animamos a que, a pesar de la situación de emergencia que vivimos, utilices todos los medios o sugerencias que estén en tu mano para que puedas proseguir por él, para volver a mirar a la vida acompañados/as del amor de nuestro ser querido/a. Todos/as traemos una **luz interna** al nacer, esa que nos guía y nos da calor en momentos difíciles; a veces se vuelve tenue e imperceptible, pero si nos permitimos avivarla seguirá estando ahí para nosotros/as y para los otros/as.



Garabato 9: Luz (Moithú 2020)

4. SITUACIONES ESPECIALES EN CORONAVIRUS: FAMILIARES CON PERSONAS EN UNIDADES DE PALIATIVOS DOMICILIARIAS Y HOSPITALARIAS

Si la situación de tener a un familiar con una enfermedad avanzada o al final de vida, ya es una situación muy estresante debido a la intensidad de las emociones, vivirlo desde un estado de alarma global, lo es mucho más; por eso queremos que sepas que:

SI ESTÁS EN CASA

Es posible que tengas miedo de si los servicios domiciliarios van a seguir acudiendo a tu domicilio; si alguno de los miembros del personal sanitario pudiera haber estado en contacto con el virus y te pudiese contagiar a ti o a tu familia, dudas sobre si podrás seguir cuidando a tu familiar o se complicará su situación médica y qué hacer si eso sucede. Son muchos los pensamientos y emociones que te pueden asaltar en estos momentos.

Es importante que sepas que el personal sanitario cumple unas medidas muy estrictas para evitar que esto pase y que también puedes realizar las pautas generales en tu domicilio, como por ejemplo: mantener la distancia de seguridad, lavado de manos, limpiar con un producto desinfectante, además de todas las indicadas cómo: hacer la compra en el supermercado o seguir el protocolo de entrada en casa.

En principio, no está previsto cancelar ningún servicio que requiera una atención urgente como puede ser atender la situación en la que se encuentra tu familiar.

La recomendación general es, si estás en el domicilio, como medida protectora, no acudas al hospital, llama primero por teléfono, para contactar con los servicios de paliativos / atención domiciliaria para dudas o cualquier otra cuestión.

¡Cuidate! Busca un espacio y tiempo para ti. Sabemos que es difícil en estos momentos, porque las medidas recomiendan el menor número de cuidadores por paciente para poder evitar posibles contagios. Practica el aquí y ahora, centrándote en las pequeñas cosas del día a día, las que son importantes en estos momentos para poder generar un entorno lo más sano y equilibrado en la medida de las posibilidades. Mantener las rutinas y permitimos tiempos de descanso y de ocio dentro de casa, nos ayudará a ocuparnos y no a preocuparnos. Algunas cosas que puedes hacer: leer, ver alguna serie o película, realizar pasatiempos, practicar un poco de ejercicio (estiramientos, baile, etc.), permitirte una ducha más larga, no hacer nada durante un rato, para estar contigo mismo/a, etc.

SI TU FAMILIAR ESTÁ EN EL HOSPITAL

Sigue las recomendaciones indicadas por el personal de la planta, intenta entrar y salir lo menos posible de la habitación mientras estés cuidando de él/ella, (si aun esta permitido el acompañamiento hospitalario) y restringe las visitas lo máximo posible. Puedes realizar turnos de cuidado, pero lo ideal es que cuantas menos personas pasen por la planta, mejor.

En las situaciones anteriores, intenta fomentar el apoyo social y familiar a través de llamadas telefónicas, mensajes, videollamadas, etc. De esta forma tu familiar y tú pueden seguir comunicándose con el resto de personas significativas, sintiéndose conectados/as y arropados/as en estos momentos tan difíciles.

ASISTENCIA PSICO-SOCIAL

Tanto a nivel domiciliario como hospitalario (sujeto a la idiosincrasia de cada hospital, entidad y provincia, ya que no en todos se dan estas opciones):

- Si tu familiar **es un paciente adscrito a los Servicios de Oncología y/o Cuidados Paliativos** (UCP) existen equipos de atención psico-social (EAPS) para acompañarte en estos momentos difíciles. Consulta con el/la jefe/a de servicio o tu médico/a de referencia hospitalaria o domiciliaria si necesitas esta asistencia.
- Si tu familiar **es un paciente adscrito a los Servicios de Oncología y/o Cuidados Paliativos** (UCP) existen equipos de atención psico-social (EAPS) para acompañarte en estos momentos difíciles. Consulta con el/la jefe/a de servicio o tu médico/a de referencia hospitalaria o domiciliaria si necesitas esta asistencia.
- Si tu familiar **se encuentra hospitalizado en cualquier otro servicio hospitalario**, solicita una interconsulta con la Unidad de Salud Mental Hospitalaria (USM), ésta cuenta con profesionales de la Psicología y Psiquiatría que podrán atenderte en estos momentos.
- Así mismo, **si tú y tu familiar os encontráis en casa**, podéis poneros en contacto con los Servicios Sociales de tu zona, tu Centro de Atención Primaria de referencia. Allí cuentas con tu médico/a y enfermero/a habitual, pero también con un enfermero/a gestor/a de casos, un/a trabajador/a social, ... Ellos te asesorarán sobre los recursos existentes y te derivarán a los especialistas en caso necesario, entre ellos Salud Mental.
- **Otras opciones** es contactar con el Colegio Profesional de la Psicología de tu provincia, ya que cuentan con un Área de Emergencias compuesta por profesionales especializados.
- Contactar con asociaciones que ofrezcan servicio de atención psico-social.
- También, puedes contactar con algún psicólogo/a privado, terapeuta de duelo o alguna plataforma que ofrezca asistencia psicológica o acompañamiento especializado (en estos días hay muchas iniciativas que circulan por las redes, muchas de ellas gratuitas).

4.1 PAUTAS PARA PERSONAS QUE DEBIDO AL ESTADO DE ALARMA NO PUEDEN ACOMPAÑAR Y DESPEDIRSE DE SU SER QUERIDO EN EL FINAL DE SU VIDA, EN EL HOSPITAL, RESIDENCIA O EN EL DOMICILIO.

Debido a las restricciones, impuestas por el Estado de Alarma, es posible que te encuentres atrapado/a en tu ciudad y quizás no sea posible realizar un desplazamiento para estar con tu ser querido, tal vez el propio hospital/residencia haya dictaminado la norma de un acompañante por paciente o que no se permitan cuidadores y/o tengas una situación familiar/laboral incompatible con el acompañamiento de tu familiar con enfermedad avanzada.

Decirte que, aunque físicamente no puedas estar cerca, siempre puedes ser un apoyo para tu ser querido y su cuidador/a principal. Cosas que sí puedes hacer:

- Realizar llamadas y/o video llamadas para facilitar el desahogo o generar el contacto con tu ser querido de tal manera que ambos/as os sintáis acompañados/as y arropados/as. Dado el aislamiento en el que se encuentra la persona, ese contacto y/o mensaje puede ser trasladado al sanitario y/o a quien sea responsable de sus cuidados, para que sea un puente entre este y su familia. Incluso para los sanitarios este tipo de gestos pueden ser una manera de gestionar la situación traumática que puedan estar viviendo, por poco que puedan hacer, es un mucho en la dimensión emocional/espiritual. Podemos aprender de la situación que vive Italia, allá se ha puesto en marcha el movimiento: “Derecho a la despedida”, en el que se habilita la comunicación con enfermos y familia mediante video llamadas para que puedan despedirse o grabar la despedida y enviarla a sus familiares posteriormente. <https://www.infopico.com/2020/03/18/el-derecho-a-decir-adios-la-donacion-que-conmueve-a-italia/>
- Mandarle audios o videos de tu familia, haciéndoles sentir vuestra presencia y afecto. Esto les ayudará a desconectar del entorno hospitalario y conectar con situaciones más amables. También facilitará que niños/as, personas con discapacidad y mayores a nuestro cargo puedan ser conscientes de la realidad y ayudar en su comprensión e integración posterior a la pérdida.
- Si se diera el caso de que tu familiar ya estuviera con mucha medicación y el nivel de conciencia hubiera disminuido, debes saber también que el tacto y el oído es lo último que dejamos de percibir; por lo que siempre puedes, a través del familiar que le acompañe y/o personal sanitario disponible, mandar un audio transmitiéndole tu amor o aquellas cosas que sean importantes para ti.



Garabato 10: No te rindas (Mothú 2020)

5.- PAUTAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS, EL BURNOUT, LA FATIGA POR COMPASIÓN Y EL DUELO EN LOS PROFESIONALES (Sanitarios/as, Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, Servicios Sociales, Personal de Funerarias, etc.)

¡Compañero/a GRACIAS!

Nos gustaría devolverte un pedacito de todo tu esfuerzo e implicación diaria en estos días tan difíciles, por eso hemos preparado estas **pautas de autocuidado** para ti y los tuyos.

Eres humano/a, los/as profesionales implicados en situaciones de gran impacto y vulnerabilidad como la que estamos viviendo en estos momentos no son inmunes a las secuelas psicológicas.

Al estrés normal de nuestra labor asistencial, hay que añadirle el esfuerzo personal de autorregulación para poder estar y dar lo mejor de ti estos días, la sobredemanda asistencial (en algunas zonas del país rozando el colapso), la falta de recursos materiales y humanos, la gravedad de la situación, la soledad y el aislamiento de alguno de nuestros pacientes, así como la muerte de muchos de ellos.

Estas situaciones pueden producir en un primer momento, **respuestas de estrés agudo**, que afectan a varios niveles y se caracterizan por:

- a) **Nivel fisiológico:** náuseas, fatiga, escalofríos, mareos, dolor de cabeza, taquicardia, ...
- b) **Nivel emocional:** ansiedad, miedo, irritabilidad, shock emocional, ...
- c) **Nivel cognitivo:** hipervigilancia, pensamientos intrusivos, confusión, ...
- d) **Nivel comportamental:** incapacidad para descansar, para comer o ingesta compulsiva, habla acelerada, gritos, ...

Estas respuestas son normales, pero con el tiempo se pueden convertir en respuestas de estrés post-traumático. Para prevenir y/o paliar la sintomatología que puedas estar experimentando ahora y la que se pudiera desarrollar. Te proponemos:

- Una vez acabado el turno, propiciar una **reunión de equipo (defusing y/o debriefing)** donde se puedan compartir los hechos vividos, los sentimientos y emociones experimentadas, cosas a mejorar y a felicitar. Esta reunión favorecerá la ventilación emocional y la cohesión grupal.
- **Apóyate en tus compañeros/as, en tus amigos/as y familia.** Es normal que sobreprotejas a estos últimos para no “contaminarles”, pero recuerda que “solo/a eres una gota, juntos somos un océano”.
- Si hacías alguna práctica de **meditación, intenta practicar al inicio y fin de la jornada** o quizás puedas incorporar alguna práctica de relajación con respiración. Te recomendamos que incorpores esta práctica a tu vida diaria.
- Comienza el día con un **discurso interno y externo positivo y optimista**, sin dejar de ser realista con la situación. Termínalo agradeciendo lo recibido y lo aportado por tu parte en el día de hoy, **cultiva la compasión, la actitud bondadosa y comprensiva** hacia ti mismo/a y hacia los demás.
- **Consuela y consuélate**, permítete momentos de conexión con el dolor y párate a dejar fluir el desbordamiento emocional que puedas estar experimentando en estos momentos. Indaga

en tu necesidad y dale respuesta en la medida de lo posible para que te sientas capaz de regularte, de sostener la situación y solucionar aquello que depende directamente de ti.

- Utiliza a los **profesionales de la Salud Mental** que están disponibles para ti si así lo consideras.
- **Cuida y cuídate**, come sano, intenta descansar lo suficiente, haz algo de deporte, desconecta de las noticias y del trabajo por tiempos, comparte momentos distendidos con la familia y amigos/as, busca un espacio para ti donde estar solo/a si lo necesitas.
- **Saca tu sentido del humor**, en su justa medida, puede resultar una buena estrategia para liberar emociones y tensiones.
- **Cuando un paciente/usuario o persona conocida fallezca**, puedes utilizar aquellos rituales y consejos de los múltiples que hemos compartido en esta guía y acomodarlos a tus necesidades como profesional, pero sobre todo, como persona. Si te apetece y así lo sientes, escríbeles una carta de condolencia (en esta guía te presentamos un modelo) y/o realiza una llamada cercana para valorar necesidades y compartir tu sentir, esta medida puede ser llevada a cabo de forma individual o desde tu servicio. Las familias lo agradecerán.
- Finalmente, te proponemos algunas pautas a llevar a cabo en la medida de lo posible en tu práctica profesional, bien si trabajas en el ámbito hospitalario o socio-sanitario, con el fin de que tengas una herramienta útil que te ayude a seguir realizando tu labor asistencial de la forma más humana posible y reduzca tus respuestas de estrés. Así como un modelo de carta de condolencia para que aquellos profesionales/servicios/idades que lo deseen puedan mostrar desde el respeto y el afecto su apoyo y consuelo a las familias.

5.1.- PAUTAS PARA PROFESIONALES EN ATENCIÓN A PACIENTES EN SITUACIÓN DE GRAVEDAD, ÚLTIMOS DÍAS Y ÉXITUS EN LA CRISIS COVID-19:

Este último apartado pensamos que puede ayudar, tanto a pacientes y familias, como a profesionales sanitarios, reduciendo su incertidumbre y mejorando su respuesta psico-emocional y física ante las situaciones a las que están expuestos estos días.

Es de gran importancia la labor de los profesionales sanitarios en estos momentos tanto para facilitar al paciente que pueda irse tranquilo/a y de alguna manera acompañado/a, como para que los familiares puedan pasar por estos momentos sintiendo que acompañan y expresan su sentir al familiar que está en los últimos días de su vida. Para ellos a continuación damos unas pautas para que en la medida de lo posible puedan ser utilizadas por los profesionales que se encuentran atendiendo estas situaciones.

A. CUANDO EL PACIENTE ENTRE EN SITUACIÓN DE ÚLTIMOS DÍAS

- **Llamar a los familiares.** Cuando se dé información por teléfono hay que tener en cuenta algunas recomendaciones:
 - Identificarnos
 - Darle la información clara y progresiva
 - Buscar un momento donde puedas dedicar unos minutos a la llamada
 - Hacerlo desde un lugar donde no haya mucho ruido y le puedas dar la información con la mayor tranquilidad posible.

- Darle opción a preguntar y responder sus preguntas, si no tenemos la información que necesita se lo comunicamos, si pensamos que es posible darle esa información en otro momento se lo hacemos saber, esto le dará tranquilidad.
- **Información básica que dar a los familiares:**
 - Situación en la que se encuentra el/la paciente en cuanto a evolución, posible sedación paliativa y pronóstico.
 - Si es posible, sería conveniente que se le diera la posibilidad de ver al paciente. Si es así, tendríamos que explicarles en condiciones podrían hacerlo e informarles que puede ser la última vez que vean a su ser querido por tanto que piensen como quieren que sea esta visita (hablarle de algún tema, traerle algo especial...) todo ello cumpliendo siempre las medidas de seguridad para que no haya ningún riesgo de contagio.
 - Informarle a la familia de la atención que va a tener su familiar por parte del equipo médico y de enfermería
 - Si es posible y la familia opta por ver a su familiar, explicarle que puede ser acompañado por algún sanitario o si fuera posible por alguien del equipo de Salud Mental. También en este caso es conveniente hacerle una pequeña descripción de la situación, como van a ver a su familiar para que sepan que se van a encontrar.
 - Transmitir a la familia que el paciente está informado del motivo por el cual no está acompañado por sus seres queridos.
 - Se informará de la disponibilidad presencial y telefónica, y si fuera posible que pueden hacerle llegar algún recuerdo u objeto significativo para el paciente.
 - Si el paciente es incapaz de comunicarse contactaremos primero con el equipo de enfermería para recoger las últimas comunicaciones que haya hecho y repetir dicha información a los familiares, con quienes seguiremos procediendo
- **Información para dar al paciente (si sus condiciones lo permiten):**
 - Informarle de la preocupación y la presencia de sus familiares en la distancia.
 - Ofrecerle la posibilidad de transmitirle a sus familiares algún mensaje y facilitarlo con los medios con los que contamos.
 - Darle la opción de que pregunte y exprese lo que necesita.

En definitiva, se trata de hacer de mediador y trasmisor de información en la medida de lo posible para que ambas partes se sientan acompañadas e informadas, de esta manera evitamos la incertidumbre, sentimientos de abandono y soledad, facilitando el bienestar y el acompañamiento entre paciente y familiar.

B. CUANDO EL PACIENTE FALLEZCA:

- Avisar telefónicamente a la familia (utilizando las mismas recomendaciones que en el apartado anterior), informar a la familia del procedimiento a seguir y de la opción de acompañamiento que por la situación se pueda llevar a cabo.
- Intentar habilitar en las plantas con atención a pacientes COVID19 una sala para permitir la despedida del familiar/es designado/s y/o para poder recibir acompañamiento psicológico si así lo requieren. Esto estará sujeto a restricción, según circunstancias y protocolo. Actualmente, es la funeraria la que se encarga de todo y no se permiten familiares en los hospitales y/o centros socio-sanitarios (residencias), por lo que los/as pacientes mueren solos/as, acompañados por los profesionales sanitarios. Las familias se reencuentran con su familiar fallecido en el tanatorio, siempre y cuando esta muerte no haya sido por Covid-19 y con un número muy restringido de personas. Si el fallecimiento ha sido por coronavirus no está permitido el acompañamiento y despedida presencial ni la asistencia a rituales funerarios. Medidas extremadamente duras pero necesarias en estos momentos.
- Informar al familiar que no es posible establecer contacto físico con el fallecido ni con cualquier otro material que pudiera estar contaminado y facilitarle el material necesario para que no haya riesgo de contagio, si fuera necesaria su presencia en el hospital o centro asistencial.
- Dar la opción de que puedan llevar algún objeto simbólico para que el profesional encargado de preparar el cuerpo pueda introducirlo en la bolsa. Una forma simbólica de acompañar desde el amor hacia su ser querido.
- Ofrecer el contacto con el/la trabajador/a social y psicólogo/a, en caso de que requieran y/o soliciten asistencia en este sentido.
- **Enviar una carta de condolencia y/o realizar una llamada posterior** a la familia para mostrar nuestro respeto y afecto, así como valorar sus necesidades posteriores. Esto ayudará a las familias y también al personal sanitario, cerrando la relación establecida de una forma cercana y humanizada.
- Recordar que los compañeros/as del/a paciente que están mejor orgánicamente han podido ser testigos de todo el proceso final de alguien con quien probablemente han establecido una relación y puede ser beneficioso el reconocimiento también de su dolor ofertándole el apoyo telefónico del equipo de salud mental si lo requiere.
- Dentro del caos, para un instante y, si lo consideras y lo necesitas, realiza un pequeño acto de despedida hacia tu paciente (decirle unas palabras, rezar una oración, guardar un minuto de silencio, ...). Honra a la persona que tienes delante, piensa en cómo te gustaría que se despidiesen de ti. Esto ayudará a conectar de persona a persona, facilitará tu desahogo emocional y la reconciliación con tu parte espiritual.

El objetivo de todas estas recomendaciones es facilitar, dadas las circunstancias, que los familiares puedan sentirse acompañados, informados y puedan tener posibilidad de estar cerca de alguna manera de su familiar fallecido. La actitud del profesional sanitario es muy importante, un gesto, una mirada de cariño, unas palabras de comprensión hacen que el familiar se sienta acogido y atendido en estos momentos tan difíciles. Al igual, que cuidar al profesional ofreciéndole alternativas que redunden en su bienestar psico-emocional y reduzcan posibles respuestas y sintomatología traumática.

5.2.- EJEMPLO DE CÓMO DAR MALAS NOTICIAS POR TELÉFONO:

En estas circunstancias será el médico o persona formada para dar noticias complicadas, está claro que la emergencia sanitaria está cambiando la forma de comunicar noticias difíciles. En situaciones normales, se da de forma presencial, en ese momento el soporte emocional de la presencia ayuda. Dada las circunstancias, en estos momentos la noticia ha de darse de forma telefónica. Mostramos un ejemplo con algunas indicaciones que pueden ayudar a hacerlo de forma adecuada:

¿Qué podemos decir a los familiares de un paciente que ha fallecido?

Hay que ser proactivo/a, intentando contestar a las preguntas que seguramente nos planteen sin usar tecnicismos, éstos aumentan la distancia con el familiar, debemos tener en cuenta el uso de un lenguaje sencillo, que todos podamos entender.

Antes de realizar la llamada, te aconsejamos tomar un momento para respirar y concentrarnos en la tarea a realizar para poder estar lo más presente y activo en la comunicación con el familiar.

Hay tres pasos a realizar en la llamada:

- **Apertura:** al iniciar la llamada, habrá que tener en cuenta el tono de voz, que sea amable, cercano y evitar hablar de forma acelerada a pesar de lo difícil de esta comunicación. Hay que comunicar quienes somos, profesión, planta en la que trabajamos, incluso si ya hemos hablado con la misma persona con anterioridad. Considerar tener que repetir el mensaje varias veces por el posible estado de confusión o shock del familiar. Si la persona está sola en casa, la invitamos a sentarse, si por el contrario está acompañada, además de sentarse que esté cerca de los/as acompañantes.
- **Dar la noticia:** Al comunicar la noticia, debemos ser claros, decir el nombre de la persona fallecida y el parentesco con la persona que recibe la noticia.

“Señora González, le pido que se siente en una silla, puesto que le voy a dar una mala noticia, su padre D. Agustín González, hace dos horas, tras el agravamiento clínico de su estado ha fallecido. Siento mucho tener que comunicarle esta triste noticia.”

En este punto es importante comunicar cómo la persona falleció: si pudo estar acompañada, si el protocolo lo impidió, comunicarles que no sufrió ayudado de la sedación en sus últimos momentos, que siempre estuvieron atentos/as y cercanos/as a pesar de la distancia física. Esto es fundamental porque lo primero que necesitan saber los familiares es que la persona no haya sufrido.

“Marta, quiero comunicarle que su ser querido no ha sufrido, que ha fallecido tranquilo, ya que la sedación le ayudó a no sufrir”

A continuación, dejamos unos momentos para el silencio, el llanto o expresión emocional o resolver dudas, acogiendo y validando la reacción emocional.

- **Cierre de la llamada:** Podemos ofrecer más información de tipo técnico o práctico, como por ejemplo indicando que puede llamar al psicólogo/a del hospital en los próximos días, recursos habilitados para ello, para que tengan unos momentos para volver a encontrar la calma y gestionar la carga emocional. A partir de aquí la familia comenzaría la creación de acciones rituales en esta situación. Pueden realizar y que os proponemos en otros apartados de esta guía.

Finalmente, como profesional, tomémonos un minuto para respirar y apoyarnos en algún compañero/a si necesitamos expresarnos, para poder regular nuestra emoción y continuar con nuestra labor profesional.

5.3.- MODELO CARTA DE CONDOLENCIAS

Unidad de _____ a _____ de 2020.

Familia de*:

Estimada familia:

*En estos momentos, especialmente tristes por la pérdida de una persona tan especial como **nombre del/a paciente**, en los que es complicado decir una palabra que pueda aliviar vuestro dolor, queremos transmitir nuestras condolencias.*

*Todo el equipo humano que ha trabajado en la atención de **nombre del/a paciente**, somos conscientes de las difíciles circunstancias que han tenido que soportar, debido a la crisis sanitaria que atravesamos, y queremos expresarles nuestro agradecimiento por la comprensión y colaboración que han mostrado en todo momento ante nuestras normas y recomendaciones.*

También deciros, que nos queda la satisfacción de haberos podido acompañar en esta tarea, a veces tan difícil, de cuidar a una persona enferma. Lo hemos hecho con todo nuestro mejor interés y dedicación.

Entendemos que las limitaciones de aislamiento que impone esta crisis han hecho mucho más difícil que ustedes hayan podido acompañar a su ser querido como les habría gustado en condiciones normales.

También somos conscientes de lo difícil que debe ser no poder expresar o recibir todas las muestras de cariño y acompañamiento que surgen entre vuestra familia y amigos.

Confiamos en que en un futuro próximo puedan realizar los ritos, funerales, reuniones o despedidas, que consideren importantes, para honrar como crean necesario a su ser querido.

Hasta que eso sea posible, os animamos a que desde vuestra intimidad busquen la forma de hacer pequeños rituales y homenajes. A veces crear un pequeño rincón, un “altar”, con una fotografía suya, con una vela, música en su honor, hacer una pequeña lectura, poder compartir las emociones, los recuerdos, con las personas que tenemos al lado, nos puede ayudar. Esto nos sirve como forma de homenaje y acompañamiento.

También os puede servir de ayuda, crear un grupo en redes sociales donde poder compartir todos estos sentimientos, fotografías entrañables, música, anécdotas. Se trata de crear un espacio en el que podamos expresar sin miedo nuestras emociones, y sentirnos a la vez acogidos por el cariño y la comprensión de nuestros familiares y amigos.

También puede suceder que para ti no sea el momento de crear espacios, respétate, date tu tiempo y comparte como te sientes.

Las heridas emocionales no tienen fecha de caducidad. En el duelo siempre hay tiempo.

*Estamos seguros de que, cuando el dolor que sentís no sea tan intenso, os daréis cuenta de lo valiosa que ha sido vuestra forma de cuidar, acompañar y honrar a **nombre del/a paciente**.*

Sabed que estamos a vuestra disposición por si consideráis que podemos ser de ayuda. No dudéis en poneros en contacto con nosotros con total confianza.

Os mandamos el mejor de nuestros abrazos, de todas y cada una de las personas que formamos el equipo.

Con afecto y reconocimiento,

Firmas

6.- PARA FINALIZAR ...

Queremos resaltar la labor de todas las personas que durante estos días están sosteniendo nuestra sociedad y lo importante que está siendo el encontrarnos los/as unos/as a los/as otros/as en nuestros balcones y ventanas al finalizar el día como un recordatorio de que no estamos solos/as y como muestra de agradecimiento a los que están dándolo todo para superar esta crisis. Lo hacemos a través de este escrito.



Garabato 12: Mi corazón en tus manos 2 (Mothú 2020)

“Manos. ¡Qué importantes nuestras manos en estos días!

Manos que regularmente hemos de lavar, desinfectar.

Manos que hemos de cubrir con guantes para no transmitir, para no infectarnos con ese virus que de repente nos ha metido en casa y apartado de nuestros familiares, amigos y conocidos.

Manos que curan y cuidan, que asisten, que reparten, que empujan camillas o conducen ambulancias, coches de policía o camiones de reparto.

Manos que reponen, que pesan, que atienden, que cosen batas o mascarillas.

Manos que limpian, que desinfectan, que sacan nuestra comida de la tierra.

Manos que atienden el teléfono para escuchar al que pena, manos sobre el teclado de un ordenador organizando el caos.

Manos enguantadas que con un apretón dan un último adiós.

Y al atardecer...manos que aplauden todas a la vez por todos aquellos que durante el día están al pie del cañón, prestándonos sus manos y más que eso.

Manos que se convierten en instrumentos de comunicación con nuestros vecinos donde nos decimos que no estamos solos, que nos necesitamos, que resistiremos.

Manos que aplauden una contra otra creando una ola de gratitud que recorre nuestras calles y ciudades

Dicen que los aplausos son los nuevos abrazos. Así lo sentimos nosotras. Aplaudámonos mucho, y esperemos que pronto con nuestras manos podamos hacer un mundo mejor.”

(Gloria Plaza Medina)

7.- LAS MANOS SOBRE EL TECLADO SON:

Somos distintas profesionales, especialistas en duelo y pérdida que nos hemos unido en este proyecto, para poder orientar y dar respuesta a muchas personas que en estos tiempos difíciles han perdido a un ser querido y también esperamos que sea de utilidad para los profesionales sanitarios



Eva Alarcón

Psicóloga de Servicios Sociales Comunitarios. Instituto Provincial de Bienestar Social. Diputación de Córdoba. Psicóloga sanitaria habilitada
Master en intervención en trauma, pérdida y duelo, IPIR-UB
Mail: evaalarcon74@hotmail.com
Col. S-3879



Pilar Prieto

"Enfermera especialista en Cuidados Paliativos. Máster en Intervención en Trauma, Pérdidas y Duelo. IPIR.-UB Enfermera del Equipo de Soporte Hospitalario de Cuidados Paliativos del Hospital Puerta de Hierro Majadahonda"
Col. nº38248



Carmen Esther Cabrera

Trabajadora Social especializada en Duelo.
Master en intervención en trauma, pérdida y duelo, IPIR-UB. Terapeuta Red IPIR-Duelo (Isla de la Palma)
cecabreram@gmail.com
Col. nº 572



Pilar Rey

Trabajadora social. Terapeuta familiar. Especialista en duelo, pérdidas y procesos de enfermedad. Máster en intervención en trauma, pérdida y duelo. IPIR-UB Ourense.
Mail: pilar.rey@centrocalma.es
Col. nº 1034



Névida García

Psicóloga sanitaria habilitada. Antropóloga Social y Cultural. Master en intervención en trauma, pérdidas y duelo, IPIR-UB. (Alemania)
Mail: nelida.garciamena@gmail.com
Col. M-26883



Montse Robles

Enfermera especialista en duelo. Master en intervención en trauma, pérdidas y duelo. IPIR. Responsable asistencial del Servei de Suport at Dol de ponent. www.suportaldol.org
Col. nº 3253



María Montejo

Psico-oncóloga Asociación Española Contra el Cáncer JP Zamora. Master en intervención en trauma, pérdida y duelo, IPIR. Psicóloga sanitaria habilitada
Telf 900 100 036. .
Mail: maria.montejo@aecc.es
Col. CL-3963



Nuria Vega

Coordinadora de esta guía
Psicóloga sanitaria habilitada. Tanatóloga. Especialista en procesos oncológicos y final de vida, pérdida y duelo. Máster en Cuidados al Final de la Vida y Tanatología (ULL). Posgrado en Intervención en Trauma, Pérdida y Duelo (IPIR-UB). Co-fundadora del Grupo de Duelo Pulseras Blancas de Gran Canaria. gampulserasblancas@gmail.com / psicothanatos@icloud.com
Col. P-1135



Gloria Plaza

Psicóloga
Master en intervención en trauma, pérdida y duelo, IPIR-UB
mail: gloriapsicoduelo@gmail.com
Instagram: @duelorioja
<http://www.facebook.com/duelolorioja>
Col. R-00772

AGRADECEMOS el corazón y la colaboración de:

- Paqui Santana por cedernos sus Garabatos (Mothú 2019/2020).
- Nerea Larrañaga Núñez, intérprete de Lengua de Signos Española y Guía interprete de personas sordo-ciegas, por hacer posible que este material este adaptado a la lengua de signos.
- Juanjo Cardenal, por prestarnos su voz en las mini-cápsulas
- Alba Payás, por tanto.

8.- BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- Cortina, M. "Apuntes del Curso "Los niños y la muerte" (2019).
- Cunill, M., Clavero, P.J. "La celebración de una vida". alfinlibros.com. (2008)
- De la Herrán Gascón, A., Cortina Selva, M. "La muerte y su didáctica". Ed. Universitaria, S.A. (2006)
- De Vicente, A. "Enséñame a decir adiós". Ed. Gesfomedia (2008)
- Esquerda, M., Agustí A. "El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido un ser querido". Ed. Milenio. (2012)
- Fernández Millán, J.M. "Apoyo Psicológico en situaciones de emergencia". Ed. Pirámide. (2010).
- Fundación Mario Losantos del Campo. "Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes." (2016).
- Hospital Universitario de La Paz. Unidad de Cuidados Paliativos y Salud Mental. "Protocolo de Atención a Pacientes en Situación de Gravedad o Últimos Días y Éxitus en la Crisis del COVID-19". (2020)
- Institut IPIR. Apuntes Máster de Intervención en Trauma, Pérdida y Duelo. (2015-2017).
- Institut IPIR. Facilitar grupos de duelo, sesiones cerradas. (2017)
- Nevado, M., González, J. "Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia. Ed. Desclée de Brouwer. (2017).
- Payás Puigarnau, A. El Mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Ed. Paidós, (2014).
- Payás Puigarnau, A. "Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional". Paidós (2010)