

Sin Abrazos, Sin Funeral, Sin Despedidas

"El coronavirus ha cambiado completamente mi vida. ¿Cómo puedo cuidar a mis hijos yo sola? ¿Cómo voy a pagar las facturas si pierdo mi trabajo? Ni siquiera puedo ver a mi familia. Me siento tan sola. Desearía que mi esposo estuviera conmigo ahora". -

Participante CBC

El impacto del coronavirus en las personas en duelo apenas comienza a entenderse. La cuarentena, el distanciamiento físico y el aislamiento, han creado obstáculos dolorosos para los dolientes mientras lloran la muerte de su ser querido. A medida que the Children's Bereavement Center hizo la transición de sus grupos de apoyo de duelo a Internet, los testimonios de nuestros participantes acerca del aislamiento, de las cargas financieras debido a la pérdida de trabajo y de las responsabilidades adicionales de cuidado de niños debido al coronavirus, han intensificado sus propios sentimientos de duelo y pérdida, ya que ya no cuentan con el apoyo de su ser querido durante estos tiempos tan difíciles.

Si actualmente usted mismo está sufriendo por la pérdida de un ser querido, puede que también esté luchando con el impacto del coronavirus en el duelo de usted y su familia. Aunque el distanciamiento físico sigue siendo una de las mejores maneras de frenar la propagación del virus, es posible que ahora haya perdido la capacidad de conectarse físicamente con sus seres queridos y planificar un funeral o un servicio conmemorativo para su ser amado-cosas que todos necesitamos al estar de luto. Entonces, cuando es imposible tener los abrazos, los funerales y las despedidas, ¿cómo puede obtener el apoyo que necesita? A continuación, ofrecemos algunos consejos y estrategias para ayudarlo con su duelo durante el momento del coronavirus.

Obtenga apoyo. Ahora, más que nunca, nadie debería estar de duelo solo. Aunque la distancia física se recomienda como una de las mejores medidas preventivas para la propagación del coronavirus, es crucial encontrar apoyo en este momento. Para aquellos con un sistema de apoyo, comuníquese con familiares y amigos programando horarios para hablar o chatear por video a través de su computadora o teléfono. **Para aquellos interesados en asistir a un grupo virtual de apoyo de duelo, the Children's Bereavement Center está ofreciendo en estos momentos grupos virtuales de apoyo en el duelo para adultos, estudiantes de primaria, secundaria y estudiantes de escuela media. Para recibir más información, puede enviarnos un correo electrónico a info@childbereavement.org o llamar al (888) 988-5438.**

Acepte ayuda. El hecho de que las personas no puedan estar juntas físicamente, no significa que las personas que forman parte de su vida no estén dispuestas a ayudar. Cuando se comunique con su red de apoyo, no tenga miedo de pedir la ayuda que necesita durante este tiempo. Tal vez un miembro de la familia o un amigo estaría dispuesto a ir a comprarle comestibles o hacerle mandados y dejar sus paquetes en la puerta. Es posible que las personas también quieran ordenarle la entrega de alimentos a domicilio, para que no tenga que preocuparse por cocinar. Pensar creativamente para obtener la ayuda que



necesita es clave en este momento porque aquellos que están en su vida estarán dispuestos a ayudar, solo tiene que preguntar!

Continúe los lazos de amor con su ser querido. Al llorar la muerte de un ser querido, mantener un sentido de conexión con esa persona, a pesar de su ausencia física, es parte de un proceso de duelo saludable. En el campo del dolor y el duelo, llamamos a esto "**lazos continuos**". Si bien la continuidad de los lazos es importante para cualquier persona en duelo, la forma en que decide mantener su relación con su ser querido puede variar de persona a persona. Algunas ideas podrían incluir, crear un álbum de fotos digitales o álbum de recortes (*scrapbook*), crear una lista de reproducción de canciones que le recuerden a su ser querido, cocinar la comida favorita de su ser querido o plantar un árbol / arbusto / flor como un recordatorio físico de su ser amado. Independientemente de cómo decida hacerlo, lo más importante es que sienta una sensación de conexión con su ser querido y recuerde que, aunque ya no están físicamente aquí, estarán con usted para siempre.

Elabore un servicio conmemorativo virtual. Aunque en estos momentos no sea posible tener un servicio conmemorativo tradicional en persona o un funeral, un servicio conmemorativo virtual puede servir como una solución temporal hasta que sea seguro estar en espacios físicos con grandes grupos de personas. Los servicios conmemorativos virtuales pueden ser una oportunidad para aquellos que conocieron y sentían cariño por su ser querido para reunirse, recordar y celebrar su vida y recuerdos. En un servicio conmemorativo virtual, puede tocar música, compartir fotos, recuerdos, e historias de su ser querido, que logren proporcionar la tan necesaria sensación de cierre y sanación necesaria después de la muerte de un ser querido.

Replantee su culpa. A medida que todos tomamos medidas cautelosas para mantenernos sanos y seguros, pueden surgir sentimientos de culpa. Para aquellos en duelo por la muerte de un ser querido, no poder estar físicamente presente durante sus últimos días, y querer poder hacer más por nuestros seres queridos que están en duelo, o por aquellos que actualmente están enfermos, puede crearnos sentimientos de culpa. En tiempos como estos, donde quedan pocas opciones disponibles, experimentar culpa es una reacción normal. Sin embargo, le recomendamos que sea compasivo consigo mismo y resista los sentimientos de culpa que puedan surgir. Dadas las circunstancias, todo lo que podemos pedirnos a nosotros mismos, es hacer todo lo posible que esté a nuestro alcance. No es egoísmo el cuidarse para estar sano y seguro. En lugar de concentrarse en lo que no hizo, trate de pensar en las cosas que ha hecho y continúa haciendo. Puede sorprenderse al descubrir que ya es mucho lo que hace.

Practique el autocuidado. En tiempos de duelo, puede ser fácil olvidarse de cuidar nuestra salud y bienestar. Desde un lugar de autocompasión y amor propio, encuentre momentos para cuidarse y reponer su salud física y emocional. La meditación, los ejercicios de relajación, dormir lo suficiente, la alimentación saludable, y el ejercicio, son solo algunas de las formas en que puede practicar el cuidado personal.

Esperamos que los consejos y estrategias proporcionados anteriormente sean útiles para usted y sus seres queridos que están sufriendo durante este momento tan difícil. Como una



organización de duelo que cree en el poder transformador del apoyo social, deseamos que sepa que no está solo. Para obtener más información sobre **the Children's Bereavement Center**, le recomendamos que visite nuestro sitio web en www.childbereavement.org



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE