

Acompañar en el duelo



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



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

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

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



Preguntando lo que quiere o necesita.



Respetando su ritmo en la elaboración del duelo.



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



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



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



Respetando que haya momentos en los que necesite su espacio.

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



Compartiendo recuerdos de la persona fallecida.

