

¿CÓMO NOS AFECTA LA PANDEMIA EN NUESTRO PROCESO DE DUELO?

Debido a la pandemia **no** podemos **acompañar** a nuestro familiar enfermo, **ni despedirnos** con los ritos habituales, por lo que una **opción** son los **ritos alternativos**.



¿POR QUÉ NOS AYUDARÍA HACER UN RITO DE DESPEDIDA ALTERNATIVO?



Porque nos ofrece un momento que nos permite **expresar** nuestras **emociones**, nos ayuda a **aceptar** la realidad de la **pérdida** y **conectar** con otros que comparten nuestro **dolor**.

¿QUÉ RITOS ALTERNATIVOS PODEMOS LLEVAR A CABO EN PANDEMIA?

Podemos **escribir** una **carta** a nuestro ser querido que falleció para **expresarle** lo que sentimos.



Hacer un **collage** o **álbum de fotos** que nos permita **recordarle**.

Hacer un **rincón del recuerdo**, donde esté la **foto** de nuestro familiar o algo que nos haga **recordarlo**.



Realizar **reuniones familiares** por **videollamada** y **compartir recuerdos** de nuestro ser querido.

Estas son algunas **sugerencias** de ritos alternativos, sin embargo podemos **crear** otros ritos, mientras cumplamos con los **cuidados** necesarios.