

# HABLEMOS SOBRE EL DUELO



## ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es un **proceso** de **adaptación** que nos permite recuperar el **equilibrio personal** roto tras la **muerte** de nuestro **ser querido**.

Pese a ser algo **natural**, puede suponer un **gran dolor** ...

... y **desorganizar** nuestra **vida**

## ¿POR QUÉ NECESITAMOS VIVIRLO?

Para que nuestro **malestar** no se **prolongue** por más tiempo y nos termine por **afectar** en múltiples aspectos de nuestra vida, **es necesario que vivamos este duelo**.



## ¿CÓMO VIVIMOS EL DUELO?

“El duelo es tan propio como la vida misma”, por lo que este es diferente para cada persona.

Según expertos, existen **desafíos** del duelo que debemos **enfrentar** para **reconstruir nuestras vidas**, podemos vivirlos en **distinto orden**, e incluso algunos de estos **pueden repetirse**<sup>1</sup>:

### 5 DESAFÍOS

**Aceptar y reconocer la pérdida** emocionalmente y dentro del sistema familiar.

Aceptar el **cambio** que se va a producir en nuestras vidas y **reinventarnos**.

**Reflexionar** acerca de lo que está pasando en nuestras vidas y **darle un significado**

**Permitirnos sentir dolor**

**Recordar** a nuestro ser querido y comprender que nuestra **relación** no ha finalizado, solo ha **cambiado**.

<sup>1</sup> Neimeyer, R. (2002). Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo. Barcelona, España: Paidós.

# ¿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.

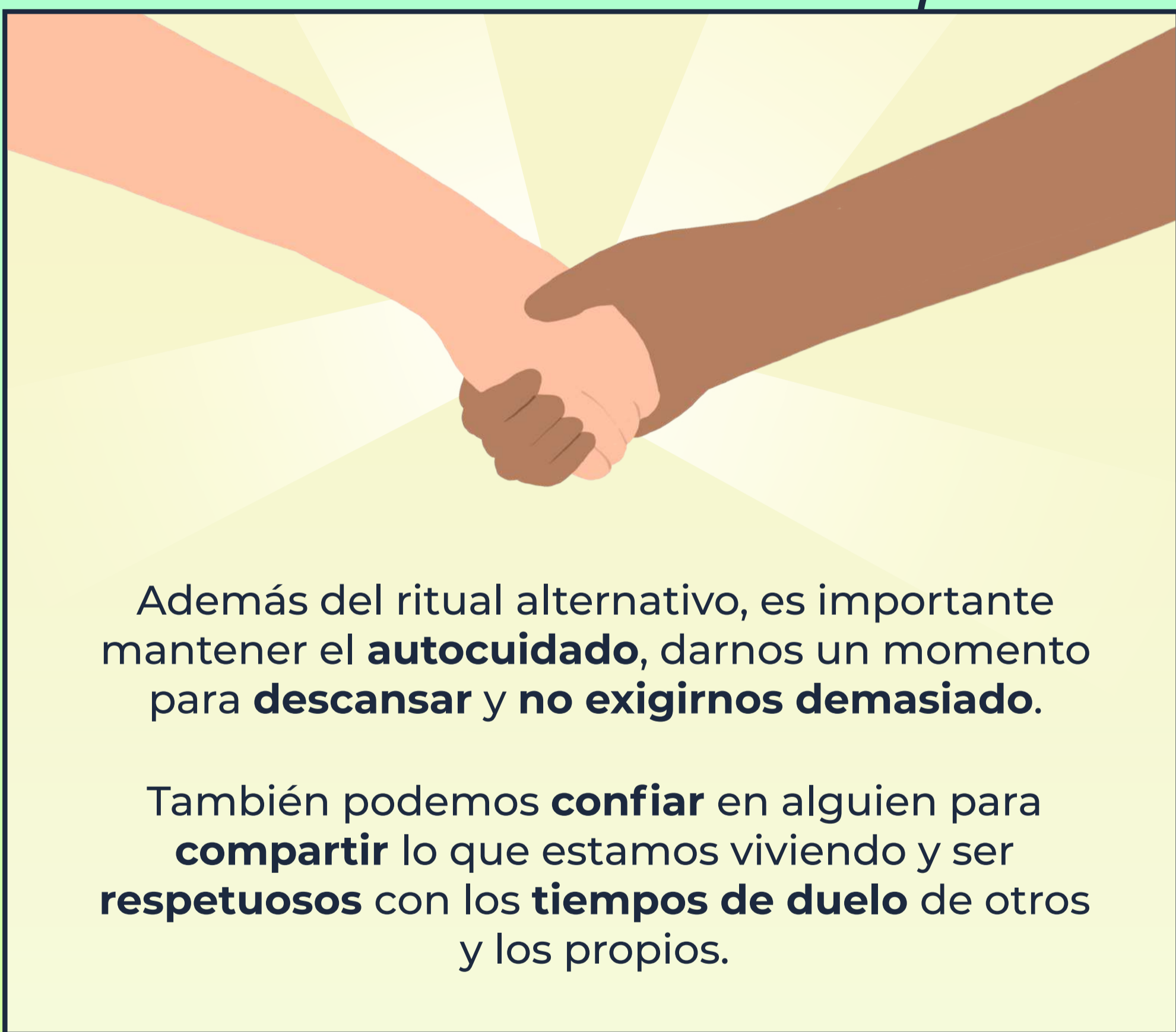
Estas son algunas **sugerencias** de ritos alternativos, sin embargo podemos **crear** otros ritos, mientras cumplamos con los **cuidados** necesarios.

# ¿Y AHORA?



Es importante saber que **es bueno recordar** a nuestro familiar, que lo vamos a **extrañar ...**

... podemos **volver a estar tristes**, sobretodo en las fechas especiales, pero **nos iremos adaptando**.



Además del ritual alternativo, es importante mantener el **autocuidado**, darnos un momento para **descansar** y **no exigirnos demasiado**.

También podemos **confiar** en alguien para **compartir** lo que estamos viviendo y ser **respetuosos** con los **tiempos de duelo** de otros y los propios.

Debemos recordar que **el proceso de duelo es personal**, cada quien tiene su tiempo y su manera de vivirlo, pero **si necesitas apoyo o ayuda, búscala**.

**COVID** en fácil 