

ABRIL 2020

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN EL PROCESO DE DUELO POR FALLECIMIENTO DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”

MENSAJES CLAVES

1. **El duelo es un proceso muy importante** para adaptarse a la vida ante el fallecimiento de un ser querido, o ante pérdidas masivas y repentinas como las que se viven durante la pandemia del COVID-19.
2. **Es necesario cuidar la salud mental de todas las personas que están atravesando un proceso de duelo**, teniendo en cuenta que cada persona reacciona de manera diferente, lo cual depende de las características de la pérdida, y de factores individuales, sociales y culturales.
3. **Por las limitaciones que se tienen para hacer un proceso de despedida o un ritual funerario** durante la pandemia de COVID-19, el duelo por un fallecimiento puede ser muy difícil de lidiar para las personas afectadas.
4. **Es importante comprender y facilitar la expresión de los sentimientos y el dolor de cada persona**, aunque la cantidad de fallecimientos que se presentan durante la pandemia de COVID-19 sea muy alta.
5. **Para apoyar a una persona en duelo, tómese el tiempo para escuchar a la persona que lo necesite**, sin presionarla para hablar; solamente hágale saber que no está sola. Valide los sentimientos sin juzgar.
6. **Permitase y permítale a las personas que están atravesando un duelo, manifestar sus emociones** de tristeza, miedo, ira, desesperanza, teniendo en cuenta que la mayoría pueden negarse a creer lo que está sucediendo. Deles tiempo para que lo asimilen.
7. **Evite luchar contra las emociones propias del duelo**, permítase sentirlo y vivirlo como un proceso normal, busque quien lo escuche o acompañe e incluya actividades de distracción y de manejo del estrés.
8. **Recuérdale** a la persona que está en proceso de duelo,
9. **Procure un ritual apropiado a la situación**, por ejemplo, escribir una carta o reflexionar acerca de las Características de la persona fallecida, los momentos vividos por los que nunca la olvidará y algunas palabras de despedida. Las ideas sobre la persona fallecida, escritas o no, pueden compartirse por medios virtuales con familiares o personas cercanas; si se quiere como parte de una despedida simbólica, para tener la sensación de condolencia, comprensión y despedida, útil para elaborar el duelo.
10. **Brinde ideas a quien esté en proceso de duelo para mantener viva la memoria de la persona que ha fallecido**, como por ejemplo, colocando un elemento recordatorio en un lugar especial de la casa.
11. **Ayude a resolver las necesidades básicas** de las personas que están en proceso de duelo: comprar algo, realizar un pago, compartir un alimento.
12. **Establezca una red de apoyo** entre las personas que han perdido a seres queridos durante la pandemia por COVID- 19, para motivar la empatía, fomentar la resiliencia y promover la ayuda mutua.
13. **En el caso de niños, adolescentes y otras personas vulnerables** que han perdido a sus padres o a otro cuidador, ocúpese de la protección que necesitan y asegúrese de que reciban cuidado constante y apoyo, en especial soporte social y fomento de la expresión emocional en un entorno de acogida.
14. **A modo de prevención para un duelo complicado**, reconstruya las relaciones que han sido afectadas en el pasado y favorezca la expresión de emociones positivas con sus seres queridos, manifestándoles su aprecio con palabras y actos en todo momento.
15. **Invite a la persona que está en proceso de duelo a reflexionar** que los rituales que hubiera deseado llevar a Cabo ante el fallecimiento de un ser querido, pueden hacerse una vez termine la crisis que se está viviendo producto de la pandemia.

*Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social,
Consejo nacional de Salud Mental BOLETÍN ABRIL 2020*

