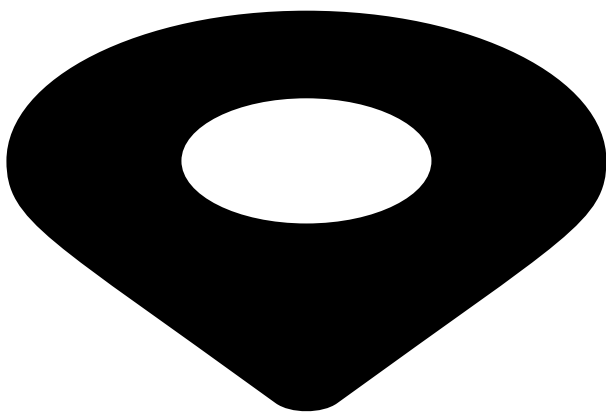


Manejo de la muerte ante COVID19



Manejo de la muerte ante COVID19

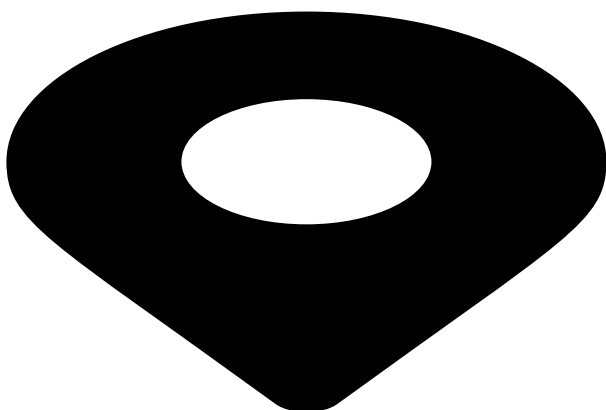


Hemos “perdido” la certidumbre y la normalidad, poder ir al cine, ir a pasear, ver a los familiares, amigos y seres amados. Quizás tenemos un familiar varado en el extranjero sin poder regresar a casa pues los vuelos han sido cancelados, algunos

se han quedado sin empleo o ingresos, las autoridades públicas en quienes se confiaban hoy no nos representan más; nos hemos quedado sin abrazos, besos, o cariños de la abuela. La oportunidad es para recordar que la vida es cambio. Por lo tanto el cambio es vida.

Es difícil explicarnos este nuevo mundo, este cambio, algo nunca antes vivido, lleno de incertidumbre. Una enfermedad a nivel mundial altamente contagiosa y que en casos puede llegar a ser mortal y muy difícil de asimilar.

La muerte nunca ha sido un tema comprendido, una persona que deja este mundo siempre dejará un vacío. Una de las interrogantes al sufrir la pérdida de un ser querido es ¿qué ocurrió? y ¿cómo ocurrió?. En este caso, esta enfermedad no nos permite despedirnos de la persona cómo hubiera sido posible en otros momentos de la vida. Ahora, en este tiempo de pandemia, la pérdida de un ser no solo nos afecta por la muerte en sí, sino por las consecuencias que ha generado el protocolo de salud de la pandemia. El hecho de no poder velar a la persona, el aislamiento que debemos mantener, la pérdida del poder demostrar físicamente el cariño de las demás personas que pueden reconfortarnos con un abrazo, un beso, un detalle, etc... ha afectado mucho el proceso de duelo y el manejo de la pérdida.



Es importante que sepamos que aunque no podamos velar a la persona o tener contacto con los demás familiares y amigos, sepamos cómo procesar esta pérdida

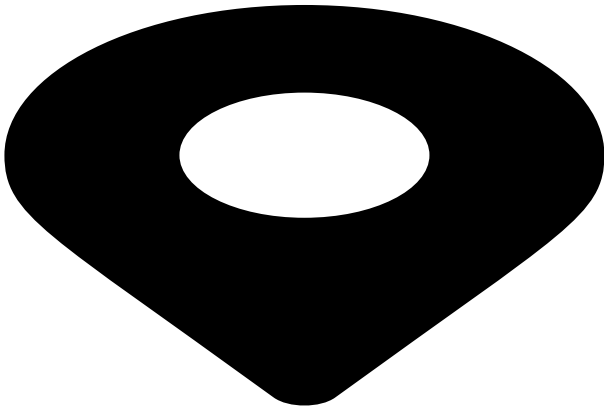
de otra manera.

- No perder el contacto de los seres queridos , una llamada vía telefónica o en videollamada ayudará a sentirse conectados con la pérdida.
- Hablar con un terapeuta y buscar apoyo, ya que no estamos solos y en estos tiempos de aislamiento, es importante permitirnos buscar la ayuda y recibirla.
- Expresar los sentimientos, aunque no se pueda despedirse de la persona en un velorio, hay que buscar la manera de hacerlo para no estancar el proceso de duelo.
- Cuida la salud, será un proceso de duelo el caer en la depresión pero lo importante es que se siga haciendo una rutina lo más normal posible. Hacer ejercicio, leer un libro, platicar de tus sentimientos, cocinar, etc.. serán actividades que necesitarás para no caer de forma grave en la depresión.

Pero también podemos re-aprender muchas cosas cuando sufrimos una pérdida en esta época:

- Aprendemos a que el amor de nuestros seres queridos NO solo se da con abrazos, podemos sentir el cariño y la energía de las personas también a través del teléfono, videos o mensajes.
- Aprendemos que a pesar de estar aislados, puedes tener el mejor velorio del mundo, aún sin abrazarte. Por que las llamadas que tus seres queridos te hacen en estos momentos se vuelven mas profundas, mas autenticas, mas sentidas y eso hace que te sientas reconfortado.
- Por que esta pandemia afecta a todos a nivel mundial, y eso hace que todos entiendan y se sientan identificados con tu dolor y con tu pérdida.
- Por que aprendes que lo más importante de la vida es la familia (de

sangre y los amigos que se vuelven familia) y justo en estos momentos es cuando más presentes están y te hacen sentir muy querido y amado.



El encontrarnos con una nueva enfermedad con todas estas afectaciones puede causar mucha confusión. Asimilar que algo desconocido condujo a la muerte de un allegado es difícil de entender. Surgen muchas dudas, pero no estamos solos, más que nunca debemos de apoyarnos y después de una pérdida, lo importante es no perder la esperanza y buscar de nuevo el objetivo