

¿Qué debo hacer las primeras horas que fallece un ser querido?



¿Qué debo hacer las primeras horas que fallece un ser querido?

Lo más importante es darse cuenta que tras la noticia de la muerte de un ser querido inicia un duelo, ya sea que éste hubiera iniciado previamente en caso de una enfermedad grave o bien que inicie con la noticia cuando ésta ocurre repentinamente. Surgirá la conmoción, sentimiento de pena profunda que sacude el ánimo de la persona y llegarán a la mente muchas emociones y pensamientos.

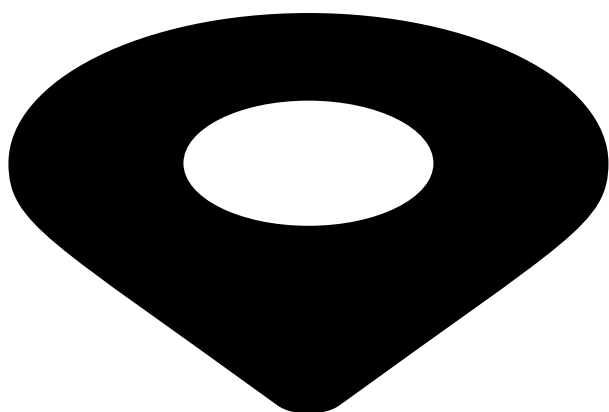
En las primeras horas que fallece un ser querido es importante:

1. Conservar la calma lo más posible y respirar, ya que las emociones vendrán abruptamente a la mente y para cualquier procedimiento que se tenga que realizar , se debe de mantener la mente lo más clara posible.

1. Llamar a una persona de confianza para que pueda ayudar a darle seguimiento a los trámites. Es importante que en este proceso no se esté solo y pueda contar con alguna persona que le proporcione una mente clara y concentrada para los siguientes procesos y trámites que se deberán realizar.

1. Se recomienda ser paciente hacia uno mismo y hacia los demás en la medida de lo posible, pues habrá que resolver muchos asuntos prácticos e interactuar con muchas personas.

1. Llamar al médico para que de fé y constancia que la persona falleció y la razón por la que falleció.



1. Contactar a la funeraria que va a hacerse cargo del cuerpo y comenzarán los trámites que conllevan el traslado, arreglo del cuerpo, etc.. .

1. Ir tramitando el acta de defunción con la autoridad correspondiente. En caso de que el fallecimiento hubiera ocurrido dentro del hospital, ellos tendrán el protocolo a seguir para cada caso.

1. Contactar al núcleo más cercano del fallecido para que puedan apoyar en las demás acciones necesarias, como lo pueden ser:
 - Avisar al resto de los familiares
 - Tramitar ante la funeraria los servicios que se necesiten.

En ocasiones buscamos ser fuertes en momentos de dolor aunque por el mismo, es complicado tomar acción. Como lo mencionamos anteriormente, recurrir a la red de apoyo de familiares y amigos es vital. Es importante darnos permiso de recibir ayuda y darnos permiso de solicitarla. La simple compañía humana y el ser escuchados son de gran valor.