

COMO DESPEDIR A UNA PERSONA QUERIDA EN ESTOS MOMENTOS DE CORONAVIRUS

La pérdida de una persona querida es un hecho muy doloroso que hay que afrontar y aceptar. Esta pérdida necesita ser acompañada, compartida, sostenida por abrazos, saludos, palabras de cariño o silencios emotivos. Todo esto ayuda a no sentirse sola/o y poder superar mejor la pérdida

En estos momentos, con muertes bruscas, empeoramientos rápidos sin tiempo de despedidas, sin contacto físico con la persona que se muere y sin poder realizar los velatorios y funerales o despedidas civiles, no es posible recibir el cariño de familiares y personas queridas y hay un riesgo de quedarse instalada en el dolor.

Cuando se informa de la mala evolución de la persona querida, hay que tomar conciencia de que puede morir e iniciar el proceso de despedida.

Cuando fallece, se pueden realizar actuaciones para despedir y homenajear a la persona fallecida: Incluir algún objeto en el ataúd, leer algún texto de despedida, poner su canción preferida...y retransmitirlo por móvil o video a las personas que hubieran querido asistir.

Se puede realizar posteriormente una despedida virtual mediante cualquier plataforma online que permite conectarse a varias personas.

Es muy emotivo el realizar grabaciones de despedida recogiendo personas, hechos, lugares, fotografías, dibujos, canciones....que hayan tenido importancia en su vida

Cuando termine la situación de confinamiento, y se puedan hacer reuniones sin riesgo de contagios, será el momento de poder realizar la despedida que hubiéramos querido hacer en el momento del fallecimiento.

MIENTRAS TANTO: ALGUNAS ORIENTACIONES PARA EL PROCESO DE DUELO

1-Es importante tener **espacios para hablar** de la persona fallecida, recordarla y compartir experiencias, observar fotos, recordar actividades compartidas, etc. En suma, generar apoyo entre la familia y seres queridos. La **imposibilidad de contacto físico** se puede suplir por decir a la gente lo importante que es para nosotros/as. Con conversaciones telefónicas, video llamadas... donde vamos asumiendo lo que ha pasado lo importante que ha sido la persona fallecida para una misma.

2- **En soledad:** Escribir sobre el vínculo que se tuvo con la persona que ya no está y cómo queremos que siga presente en nuestra vida, cuales son mis sentimientos y emociones o qué necesito. Tenemos que asumir que “estamos aislados/as pero no solos/as”.

3- **Autocuidados:** Es clave mantener pautas de **higiene corporal** (duchas, aseo, cambio de ropa, etc.), de la **alimentación** (comer e hidratarse adecuadamente), hacer **ejercicio** físico o caminar por el pasillo, el **sueño** organizado, **horarios** y cuidados básicos de salud, **actividades** creativas (dibujar, manualidades, cocinar, cuidar las plantas, ordenar...). Es un momento de gran desequilibrio e impacto que precisa ser atendido.

4- **Respetar, acompañar y normalizar las expresiones** del duelo: Conductuales (llanto, silencios, agitación, hiperactividad, etc.), emocionales (tristeza, ansiedad, culpa, enfado, indiferencia...), físicos (hipotonía, falta de aire, vacío en el estómago, falta de energía...) y espirituales (reflexiones sobre la muerte, explicaciones, crisis de fe, etc.).

Es importante la **validación de su mundo emocional**. La emoción es el modo en el que el organismo reacciona a la pérdida, por esto nos puede guiar hacia la salida adecuada. La tristeza, el miedo, la rabia..., entre otras emociones posibles, serán aceptadas e identificadas y no evitadas.

5- **No recurrir a fármacos** (si no es muy necesario) que limiten la elaboración del duelo. No abusar de medicamentos ni alcohol, para mitigar el dolor. Si se desborda, mejor recurrir al profesional disponible de forma telemática para acompañarte en tu proceso.

6- Es importante **recordar a la persona** que has perdido, como queda presente y dar valor a lo que enseñó y transmitió, así como lo que llegaste a vivir con esa persona en vida, sin sentirte culpable si no pudiste acompañarla al final, pues has hecho lo posible.

7- Es oportuno recordar que el duelo tiene dos partes para avanzar: el **trabajo emocional** de ir aceptando poco a poco y, al tiempo, seguir funcionando, distraerse frente a la tristeza, buscar **actividades** diversas, de momento en casa, aceptando a la tristeza como compañera, con dolor que agota y lo siente difícil de superar, todo ello sin prisa ni agobios.

SI LO NECESITAS PIDE AYUDA

Recuerda: NO ESTAS SOLO/A Y A PARTE DE EN TU FAMILIA y AMIGOS/AS, PUEDES APOYARTE EN ESTOS SERVICIOS DE LA COMUNIDAD DISPONIBLES PARA TI:

1. SERVICIO DE ASESORÍA PSICOLÓGICA DEL AYUNTAMIENTO DE BERRIOZAR, BERRIOPLANO, VALLE DE IZA Y JUSLAPENA: 948 30 16 31 ó en el correo electrónico igualdad@berriozar.es.

2. TELÉFONO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE GOBIERNO DE NAVARRA DIRIGIDO A TODA LA POBLACIÓN: 848 420 090 DE LUNES A DOMINGO DE 8:00 A 20:00 HORAS.

3. TELÉFONO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE GOBIERNO DE NAVARRA PARA PROFESIONALES SANITARIOS Y SOCIO-SANITARIOS: 848420020 DE LUNES A DOMINGO DE 8:00 A 20 HORAS.

4. TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE NAVARRA: APOYO PSICOLÓGICO 948 24 30 40 LAS 24 HORAS DEL DÍA.

5. CRUZ ROJA NAVARRA: “Cruz Roja responde”, activado a nivel estatal con motivo del COVID-19, se pone a su disposición un servicio de atención telefónica de apoyo psicológico. El teléfono es el 948 20 64 41, y estará activo de 9 a 20 horas, con atención inmediata.

6. ASOCIACION GOIZARGI: Apoyo en el proceso de duelo: junta@goizargi.org. Tfno: 660034101. de lunes a viernes y de 9 a 12 horas.

7. CENTRO DE SALUD DE BERRIOZAR: TELÉFONO DE CITA PREVIA 948 309 404 (MEDICINA DE FAMILIA, ENFERMERÍA Y TRABAJO SOCIAL).

8. CONSULTORIO MEDICO DE BERRIOPLANO: TELÉFONO DE CITA PREVIA 848 46 34 40 (MEDICINA DE FAMILIA, ENFERMERIA Y TRABAJO SOCIAL).

9. MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES DE BASE DE LOS AYUNTAMIENTOS DE BERRIOZAR, BERRIOPLANO, IZA, JUSLAPEÑA Y ANSOAIN: TEL. CITA PREVIA 948 300 007

***Jueves, 23 de abril de 2020
Centro de Salud de Berriozar***