

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus



Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Tengo que dejar que salga ese dolor, tengo que soltarlo, contármelo a mí mismo/a, compartirlo con mi gente, llorarlo, escribirlo, gritarlo... Y los días que hagan falta...



A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tendrían que haber sido de otra manera...

Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado, tan frustrante...

Ni siquiera pude velarle ni hacer el entierro

Sé que ahora es imposible y que lo que he hecho es lo más responsable, por protección mía y del resto, pero me duele mucho no haber honrado su memoria con una despedida.



Repaso los momentos de nuestra relación, las veces que siempre nos hemos apoyado en momentos de dificultad... todo lo compartido. No quiero ser injusto/a conmigo mismo/a, centrando toda una vida en este último momento.



Aunque sé que no fue decisión mía, que seguí lo indicado para evitar el contagio y proteger a los demás, a veces me siento culpable....

¡No he podido acompañarle como quisiera!



Cuando todo esto pase podré hacer la despedida que a mi ser querido le hubiera gustado. Ahora puedo hacerla en mi intimidad, para él/ella. Mi rito de despedida desde el corazón. Renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy duro pero también es un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo dedicar a mi ser querido, honrándole de esta manera.

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Un familiar acaba de morir por el coronavirus...

Lo que nos cuentan muchas familias...



Me ayuda pensar que él/ella ya se ha liberado de esa situación, ya no la siente ni la padece, revivirla es hacerla presente cuando ya no lo es.



Sé que los sanitarios están haciendo todo lo que pueden, pero me produce mucha tristeza pensar en lo que pudo haber sufrido hasta que falleció.

Mi familia, mis vecinos y mis amigos se organizan entre ellos para llamarme todas las tardes, a veces por videollamada del whatsapp... Me dejo cuidar. Cuando ellos no lo hacen puedo tomar yo la iniciativa y llamarles, es sano pedir lo que se necesita.



La "distancia social" ayuda a evitar el contagio. Pero no me deja sentir el abrazo y el calor de mi gente, no podemos vernos, no sé bien a quién recurrir...

¡Mi ser querido no se merecía este final!

Sigo confinado y eso acrecienta mi soledad..!



No sé si voy a poder sola/o con esto

¡Es que no quiero olvidarle!

A veces pienso que este momento me desborda, que es demasiado para mí.

A quien se ama tanto no se le quiere olvidar. Y ya aprenderé, aunque me duela, a vivir sin él/ella... Pero no sé si ahora es demasiado pronto.



Ahora lo veo muy complicado, pero lo tengo que conseguir, él/ella no permitiría que me abandonase. En otros momentos difíciles he salido adelante, sé que tengo recursos para hacerlo.



Montaré una reunión virtual con mi familia, para recordarle, para hablar de él/ella, para preparar el funeral que nos hubiera gustado tener, para...

A veces es importante pedir ayuda y dejarse cuidar, por familiares, por amigos, por profesionales...

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD