

Acompañar en el duelo



En estos momentos, puedes tener algún familiar, amigo/a o ser querido que se encuentre en una situación de duelo por la pérdida de una persona debida al coronavirus. Es posible que no sepas qué decir o qué hacer, pero puedes demostrar lo mucho que te importa su sufrimiento y que estás dispuesto a acompañarlo en ese proceso.



En la infografía “Afronta el duelo en tiempo de coronavirus” se recogen sentimientos que expresan las familias que están viviendo estas pérdidas y se sugieren algunas acciones que intentan orientar para poder acompañar a la persona a sobrellevar esta situación de duelo.

Además, hay varias cosas que puedes hacer para que tu familiar o amigo/a sienta que estás a su lado:

Acogiendo,
escuchando y
facilitando que
pueda expresar
sus sentimientos y
emociones.



Preguntando
lo que quiere o
necesita.



Respetando su
ritmo en la
elaboración
del duelo.



Estando
disponible,
dedicando tiempo
y atención a esa
persona, aunque
sea desde la
distancia.



Favoreciendo que
pueda despedirse
simbólicamente de la
persona fallecida,
hasta que la situación
permita realizar el
ritual de despedida
o el funeral.



Respetando
que haya
momentos en
los que
necesite su
espacio.



Siendo comprensivo
con su dolor, sin
minimizar su pérdida,
ni opinar sobre cómo
debería sentirse o
actuar.



Evitando frases
hechas como: “sé cómo
te sientes”, “tienes que ser
fuerte”, “es lo mejor que
podría pasar”... En lugar de
ayudar, pueden generar
rabia y alejamiento en la
persona que ha sufrido
la pérdida.



Compartiendo
recuerdos de
la persona
fallecida.

