

Guía 2.

APOYO AL DUELO durante esta epidemia de coronavirus



Guía 2.

APOYO AL DUELO

durante esta epidemia de coronavirus

1. Nos ha llegado este coronavirus, de una amplia familia de virus que ha provocado enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves, como pueden ser algunos casos de afectados por el virus COVID-19, sin vacuna ni tratamiento curativo por el momento. Que no mata tanto como temíamos, pero se propaga mucho más de lo que nos dijeron. La trágica realidad nos está presentando multitud de personas contagiadas por todo el mundo, y son muchos miles las personas que fallecen, algunas en nuestros entornos, en nuestras familias, amistades y conocidos. En esta epidemia surge una situación inesperada: no es posible la despedida, quedan imposibilitadas algunas expresiones de cercanía habituales, quedan ideas de culpa, faltan muestras físicas de apoyo, etc. Este aislamiento tan brutal deja a muchas personas, de pronto alejadas e imposibilitadas del encuentro con sus familiares y amistades como ocurre en muchísimas personas que quedan aisladas en su domicilio, o personas ingresadas en hospitales, residencias, cárceles, etc. que pasan a tener síntomas equiparables a los que acontecen en un duelo. Ahora bien, aunque no se haya acompañado al familiar ingresado, no quiere decir que no se vaya a acompañado en todo el proceso vital. Pero sí, demasiados cambios en tantas áreas de nuestra vida, también en la manera de morir y en como despedimos a nuestros muertos. Aun así, tenemos derecho a despedirnos ¿no?

Están surgiendo iniciativas con dispositivos organizados para mejorar el estado de salud emocional de los y las afectadas por el coronavirus desde la red de salud mental y en algunos centros de salud del Sistema Público de Salud, Osakidetza en nuestro caso, en las diferentes provincias. También los colegios de psicología, algunas asociaciones científicas y profesionales, así como algunos gabinetes privados de terapia se están poniendo en marcha fórmulas de consulta y atención a distancia a través de servicios de telepsicología (Skype, videoconferencia, teléfono, etc.) por profesionales de la Salud Mental con amplia formación especializada y notoria experiencia profesional. Será oportuna la necesaria privacidad.

Precisamos pautas orientadoras ante las **situaciones de duelo** por fallecimientos tras las enfermedades que produce este virus o por otras enfermedades con final letal durante estos meses. La pérdida de un ser querido es una circunstancia muy dolorosa que tememos afrontar en nuestra vida. Circunstancia que necesita de un tiempo y de afrontamiento para integrar y aceptarla. Eso es lo que llamamos “proceso del duelo”. Pero disponemos de poco tiempo y los duelos serán muy diferentes a otras épocas, en las que suelen ser de evolución larga, casi un año o más, cuando la persona empieza a revivir ante los acontecimientos de su vida cotidiana. Además, los acontecimientos de los momentos previos a la muerte y los inmediatamente posteriores condicionan el desarrollo del proceso de duelo.

La pérdida de una persona querida, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, saludos, miradas y palabras de cariño, o silencios emotivos. Todo ello hace que no nos sintamos solos en semejante situación. Ante ello, esta Guía surge ante la necesidad de dar una respuesta psicosocial y pretende ser un recurso dirigido a las personas que tanto van a sufrir repentinamente con la pérdida de un familiar o amistad próximas. Estas intervenciones sobre el duelo pretenden ser un elemento de ayuda y acompañamiento para que quienes han tenido una pérdida en estas circunstancias, no se instalen en el dolor. El apoyo con un profesional de la salud formado será de gran ayuda.

2. Duelo en tiempos del coronavirus.

Las etapas a recorrer con el paso del tiempo en el proceso de duelo son esas fases de negación o estupor, de enfado, de negociación, de desorganización o desesperanza, y de aceptación o reorganización, ya afrontando la situación que se produjo y vemos reorganizar nuestra propia existencia. Aceptaremos la realidad de la pérdida, con un tiempo de dolor y pena, con historias compartidas, nos adaptaremos a un entorno donde el ser querido está ausente, a quien recolocaremos emocionalmente mientras miramos hacia el futuro.

Hay factores que ayudan a superar el duelo y promueven la resiliencia, es decir, la capacidad de reponerse de las adversidades. Son la confianza en la gestión de las autoridades, el apoyo comunitario previo y la solidaridad de los miembros de la comunidad. Todo ha de ser considerado para que, en esta situación tan imprevista, donde hay malestares, como tristeza, ansiedad, miedos, etc. que, en ocasiones, se manifiestan corporalmente, y con síntomas que pudieran adquirir un carácter severo y de larga duración. Un duelo complicado puede llevar a trastornos depresivos, perspectivas sombrías sobre el futuro, pensamientos suicidas, trastornos del sueño y del apetito.

¿Cómo despedir a un ser querido sin velatorio ni funeral? Los rituales funerarios en la época del coronavirus.

El duelo es un proceso de adaptación, un tiempo, que implica un ritual para despedir a la persona que muere, que ya no está con nosotros/as, y elaborar una situación en la que sabe a quién ha perdido, pero aún no sabe qué ha perdido. Abrazamos y besamos a nuestros seres queridos, en compañía de amistades y familiares y, por supuesto, estar cerca de la persona que perdemos, velarla, verla, tocarla quizá, por última vez. Un ritual que es el inicio del proceso de duelo, un recorrido doloroso.

En algunos tanatorios, permiten, con la distancia de seguridad y un límite de personas, realizar el velatorio; las restricciones son severas (si la persona fallecida es por COVID-19, no se permite la asistencia) y/o probablemente no le hayas podido dar una despedida tradicional o como hubieras querido. Aun así, se pueden llevar a cabo actuaciones para homenajear o despedir a tu ser querido: es posible leer una carta, incluir un objeto en el ataúd, poner su canción preferida, etc. y retransmitirlo por video o llamada. Proteger a través del aislamiento a los mayores no implica aislarlos aún más emocionalmente. Dejémosles su pequeño protagonismo, aún en la distancia. Habrá rituales de todo tipo, en un rápido velatorio y en los momentos y días posteriores, dedicándose a escribir, una

especie de diario, cartas, dibujos, realizar grabaciones, recopilar fotografías, mensajes desde las redes, colocación de objetos significativos, aquel rincón que recuerde a la persona fallecida, minutos de silencio, una canción, etc. Serán acciones de carga simbólica y emocional, que nos permiten conectar con las emociones y el dolor, mientras ayudan a integrar lo sucedido.

En esta situación, el uso de las redes puede permitir dar voz y que quien quiera pueda expresarse sobre lo que le gustaría hacer en una ceremonia virtual. Aquí menores y mayores tienen su posibilidad para decir algo y sentirse mejor. Un encuentro virtual en alguna plataforma online (Skype, Zoom, realizar un grupo de WhatsApp, hacer una página web...) permite conectarse a la familia y allegados.

En la pandemia por coronavirus todo es diferente.

La despedida no es posible, con esta pandemia el dolor intenso se ha complicado por las normas de aislamiento del estado de alarma que impiden el contacto físico habitual, falta la calidez del entorno, impidiendo la socialización de procedimientos que han de realizarse en la soledad de una vivienda. Tanatorios que restringen la asistencia de personas, sin abrir el féretro, sin contacto físico con tus seres queridos, sin calor humano. Llega a ser inhumano no poder abrazarse, no saludarse, no tener expresiones de afecto, donde las emociones por la pérdida, nos lleva a vivencias de sentir que nos desgarramos por dentro.

Las gestiones se realizan en soledad. Recoger las pertenencias del familiar, no poder acudir o tener que asistir por separado al cementerio en un proceso rápido, todo esto contribuye al inicio de un duelo complicado y sin poder hacer un buen cierre con nuestros seres queridos. No obstante, podemos sentirnos vinculados a la gente que queremos y nos quiere. El ánimo ha de estar presente hacia personas y familias que pasen por un proceso de duelo durante el aislamiento por la epidemia de coronavirus, sea por la pérdida de un familiar por el coronavirus o por otras circunstancias, pero en este período de tiempo.

3. Orientaciones para el proceso de Duelo.

Pudiera ser que ya antes del fallecimiento, cuando el pronóstico del paciente sea desalentador, se recomiende iniciar a "tomar conciencia de la realidad" e iniciar un proceso de despedida. En esos momentos los familiares están afectados por las emociones, que si después no son trabajadas pueden dejar heridas abiertas que condicionen de forma negativa el normal proceso del duelo.

1- **Con la familia.** Hay que buscar momentos para realizar rituales de despedida. 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. Ahora, el núcleo familiar no va a poder juntarse, pero sí hablar por **teléfono**.

La **imposibilidad de contacto físico** se puede suplir por decir a la gente lo importante que es para nosotros. Con conversaciones telefónicas donde aceptemos lo que ha pasado y asumir lo importante que ha sido la persona fallecida para uno mismo.

2- **En soledad.** Aceptar un cierto grado de **distanciamiento emocional** (no lloro, no me siento mal) como normal mientras se toma conciencia del impacto por la pérdida. 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 pero no solos”. O aisladas.

3- De las cinco **fases del duelo** -negación, enfado, negociación, dolor o depresión y aceptación-, en la última te despidas de la persona fallecida recolocándole en tu vida, en un nuevo lugar, con consciencia de que no está.

4- **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.

5- **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.

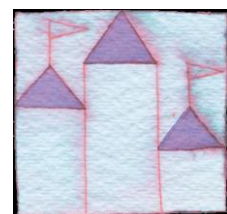
6- **No recurrir a fármacos** (si no es muy necesario) que limiten la elaboración del duelo. No abusar de medicamentos ni alcohol, para mitigar el dolor. Si se desborda, mejor recurrir a un profesional disponible de forma telemática para acompañarte en tu proceso.

7- 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.

8- Finalmente, se recomienda **vida variada y saludable**: ejercicio, alimentación sana, actividades en familia. Cuidar los retos emocionales y relacionar lo que nos plantea el duelo y aprender nuevas formas de acompañamiento entre nosotros y *la otra* persona perdida. De mucho interés tener pautas para el día a día (www.bizkaia.org por ejemplo).

9- 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.

10- Los actos de grupo hay que postergarlos a que todo esto pase, pero puede haber más iniciativas. **Cuando pase esta crisis** sanitaria, quizá sea oportuno hacer un acto especial como despedida pendiente, y coincida el entorno cercano. O quizá ya no sea oportuno.



4. Duelo en la Infancia

El Duelo en la infancia y la adolescencia tiene sus particularidades que merece la pena conocer (<https://www.cmb.eus/campana-cmb-camino-duelo-2017>) ¿Cómo explicar a los niños y niñas la experiencia de la muerte y hacer frente a sus preguntas? ¿Cómo informar estos menores y que sepan hacerlo en su clase? ¿Cómo dar la noticia de la muerte de una persona querida a un niño o niña o adolescente? ¿Cómo elaboran el duelo los menores, sean adolescentes o los niños y niñas?

- **¿Quién** comunica la pérdida? Por el padre, la madre o persona cercana o significativa.
- **¿Cuándo y dónde?** Lo antes posible. En lugar tranquilo y seguro (conocido para el niño/a).
- **¿Cómo?** Evitar eufemismos, metáforas o equívocos (“se fue a un sitio mejor”, “...ido al cielo”, “se ha quedado dormido”, “se ha ido”), decir de forma clara que ha muerto y que no podéis volverle a ver, con tono de voz cálido, interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido, preguntando por sus dudas, recordando a la persona fallecida. ¡Ojo! que no asocie que cuando alguien se ponga enfermo, se vaya a morir.

Explícale por qué ahora no hay contacto con otras personas importantes o no habéis podido despediros de vuestro familiar que ha fallecido. Cuenta que a sus amistades, profes y familiares que tanto queréis ya se lo diréis, pero que ahora hay una enfermedad que podemos transmitir, por eso hay que tener mucha higiene y quedarse en casa.

- **¿Qué actitudes prácticas?**

Ayudarle a “darse cuenta de la pérdida, a “echarle de menos” (poder ir funeral y rituales, echarle de menos en casa, etc.); apoyo emocional en casa, en la familia y en un ámbito educativo sensible; ayudar a expresar emociones como tristeza y rabia y sentimientos (culpa, vulnerabilidad hacia el mundo...) y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos o incertidumbre pensando en “qué será de ellos”; no ocultar nuestros sentimientos en presencia de los niños y niñas. Mientras tanto, dedicarle más tiempo a la infancia, proporcionar compañía, atención y afecto, aumentar las muestras de cariño, escucharle... ¡Ah! y que sepan que con quienes están en casa tienen *el Super-Poder* para protegerse.

No sorprendernos de que algunos niños y niñas muestren especial impacto inicial, incluso que no quieran que se les hable del tema, mientras otros muestren su preocupación. Con cambios en su comportamiento y ánimo. Puedes decirles: "Si quieres hablar de eso, lo hacemos...". Hay muchos recursos para abordar la pérdida, la muerte, y el proceso de duelo en la infancia localizables en libros, videos de YouTube, juegos, etc. que podemos explorar.

- **¿Qué reacomodación emocional** ante la persona fallecida?

El juego (y en estas semanas se ha de jugar y estudiar mucho) es la principal actividad de aprendizaje y desarrollo en la infancia, y también para la elaboración del duelo. Por el juego trasladan todo su mundo interno y acomodan sus emociones; Ayuda la relocalización de la persona fallecida, encontrar un lugar significativo (el corazón, un árbol, un pájaro, su sitio preferido, una estrella u otro objeto) que le ayude a sentirle y recordarle. Si hubiera niños/as y menores con discapacidad, no necesitan ser excluidas de esa realidad que viven, han de ser incluidas, escuchadas, cuidadas, acompañadas. Van a tener que vivir y superar su situación difícil, a su manera, en estas semanas. Hay recomendaciones desde diferentes instituciones: https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-psicologicas-para-explicar-a-ninos-y-ninas-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6b4d4b25373.pdf

5. Acompañar a Adolescentes

Hay guías sobre la adolescencia difundidas en estas fechas, con cuestiones especialmente interesantes. Adaptarnos a la situación especial que estamos viviendo, debido a la presencia del Covid-19, es difícil para todos/as, es normal que nos cueste. Si a estos momentos le añadimos una pérdida familiar. Es normal que en estos miembros jóvenes haya momentos donde decaiga el ánimo, haya ansiedad, se recluyan en su habitación... De ahí la importancia del acompañamiento y el respeto a sus emociones. Debemos saber escuchar sin juzgar.

En estos momentos excepcionales, pueden sentirse más aislados y conviene observar ciertas pautas:

- La diferencia entre las **expresiones emocionales** del/a adolescente con respecto a las del adulto es la intensidad con la que son experimentadas y vivenciadas, por lo que su comunicación es más fuerte que los adultos. Otros/as, ahogarán su expresión, manifestando un enfado interiorizado.

- **Se les informará** en todo momento, por sus personas cercanas, de la situación y evolución con respecto a sus familiares o seres queridos. Explicándoles como están, por qué no se le puede visitar, y/o en caso de fallecimiento, acompañar o velar. Incluirles en la toma de decisiones.

- Importante que los adolescentes puedan **saber cómo seguir en contacto** con las personas que quieren y a las que no pueden ver por la situación actual, bien porque están hospitalizadas o por la situación de confinamiento. Buscar la manera de mantener el contacto.

- Quizá estén haciendo muchas preguntas, sientan rabia, frustración, impotencia... Por ello, es importante **acompañar y transmitirles**, que estamos ahí, aunque no haya respuesta para todas sus preguntas. Compartir los sentimientos permitirá buscar otras maneras para estar tranquilos/as.

- **Tener en cuenta su opinión**, que sientan que los tenemos en consideración. Incluirles en las actividades que pongamos en marcha para estar en contacto con nuestros familiares ingresados. Asimismo, también en los rituales que decidamos elaborar si se produce el fallecimiento.

- **No ocultarles lo que sentimos**, no nos escondamos para llorar. Propiciar la **expresión de emociones** y el uso de **recursos expresivos** que ellos manejen para hacerlo: música, escritura, dibujo, videos...Respetar sus tiempos y no mantenernos ni muy cerca, ni muy lejos de ellos.

- Propiciemos **diálogos abiertos** en familia donde unos y otros expresemos nuestro sentir ante la situación, sin juicios, ni descalificaciones. Tratémosles como nos hubiera gustado que nos trataran a nosotros a su edad, hablándoles de nuestra experiencia a sus años.

- Intentar mantener **una rutina diaria**, que no se abandonen ni abandonarnos nosotros. Dar alguna responsabilidad en la casa, da seguridad, un cierto orden y les hace sentirse útiles.

- **Evitar que se obsesionen** con el tema y que estén sobreexpuestos a mensajes de lo ocurrido por la prensa y las redes. Proponer **momentos “modo avión”**, y desconectar de todo.

- Igual que los adultos, en la adolescencia **necesitan momentos y espacios** íntimos para conectar con su dolor y para desconectar de él, a veces necesitando la evitación para sobrellevarlo.

- **Evitar comentarios inapropiados**, que alimenten su rabia, venganza, miedo o victimismo. Evitar frases como: “ahora debes ser fuerte” o “no llores, ya eres un hombre/mujer”.

- Si mostrara **conductas desadaptativas** o consumo de ciertas sustancias. Incluso conductas de riesgo o ideación de muerte o suicida, prestar mayor atención. Si solos no podemos, buscar ayuda en los recursos online o telefónicos que se han puesto a disposición de la ciudadanía.

- Pongámonos en **contacto con su tutor/a o maestros/as** para explicarles la situación y entre todos consensuar cómo llevar durante estos días las tareas de clases sin excesiva presión.

- Este período es **una oportunidad de concernos mejor** los puntos de vista, opiniones, intereses, etc. Le ayudamos con los miedos que puedan tener, por ejemplo, a olvidar al fallecido/a.

Nuestra actitud ante la muerte en estos días será un hermoso, aunque duro aprendizaje.

6. Tratamiento a distancia del Duelo.

Con la actual tecnología y llevado a cabo por profesionales, es posible. La **terapia online** permite que el o la paciente se sienta más cómodo y seguro pues está interactuando desde su casa, un lugar protegido. Su profesional tiene acceso directo a informaciones sobre el ambiente en el que se desenvuelve el paciente. Con un objetivo claro: ayudar en esta situación de aislamiento a convivir con el posible dolor y a disminuirlo, manteniendo el recuerdo del ser querido, colaborar para conservar fuerzas para, al salir del aislamiento, poder mirar el futuro; y ser la garantía de que no está solo.

Tanto la red de salud mental de Osakidetza como los colegios de psicología de cada provincia y algunos gabinetes de terapia han habilitado esta opción, para quienes no se sientan adecuadamente.

Ventajas de este tipo de intervención:

- Representa un apoyo más inmediato, y es útil en la situación de emergencia que vivimos.
- Garantía de confidencialidad, de soporte, y con un medio de conexión accesible: teléfono, correo-e, Skype, soporte online, etc.
- Puede actuar como un puente en períodos críticos, a la espera del inicio de un tratamiento, si fuera necesario, en condiciones más normalizadas.
- Es útil como enfoque preventivo, para informar, asesorar, sostener y acompañar a las personas, dándoles herramientas de control en su gestión del dolor, pudiendo así reducir los problemas, antes de que provoquen síndromes más complicados, con riesgo de cronificación o cualquier otra expresión desadaptativa del proceso de duelo (autolesiones, consumo excesivo de psicofármacos, somatizaciones, etc.).

En intervenciones telefónicas y/o chat:

- La ausencia de contacto visual aumenta el anonimato, lo que facilita dar información íntima sin aún haber creado vínculo, pues hay menos barreras que en un medio cara a cara;
- El tiempo de respuesta aumenta la capacidad de reflexión y la opción de introspección; escribir sobre los conflictos ayuda a "separarse" de los problemas y favorece su abordaje.
- Nos ha dado el permiso, entramos en la casa particular de alguien y preguntaremos si es el momento adecuado, en que momento prefiere que la conversación se tenga, etc.
- La sesión siempre está disponible para quien sea paciente (en el chat, permanece escrita; y en la intervención de audio, se puede grabar). Quien sea terapeuta, tras la sesión, puede releer el texto y reflexionar sobre aspectos a los que no ha prestado atención en la sesión.
- La "presencia virtual" favorece la expresión de los problemas al disminuir la resistencia.



7. El proceso M.A.R. para elaboración del Duelo.

El Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo (M.A.R.), es un diseño psicológico que contempla distintas áreas (emocional, intelectual, corporal, etc.) con una visión de la persona y sus relaciones, siendo de aplicación individual, familiar o grupal, para ayudar en la elaboración del duelo, un proceso de adaptación emocional tras cualquier pérdida, donde el final no es el olvido sino el agradecido recuerdo. En este caso nos situamos ante un ingreso y fallecimiento inesperado en el marco de esta pandemia de gran afectación social, que ha imposibilitado las despedidas con cierta humanidad, con cercanía afectiva.

Situaremos este sencillo método en 4 días, como 4 fases, desde un abordaje familiar o individual, que favorece el sentido de pertenencia. Nos apoyamos en la escritura de cartas.

Día 1: El desconcierto emocional y el malestar general se vivencian.

- Haremos un recorrido del pasado al presente. A cada miembro se le pide que escriba una carta a la persona fallecida, reflejando momentos significativos, en primera persona, con anécdotas o situaciones importantes, diciendo “como me siento” y “te quiero”.
- Por la tarde la familia se reúne en el salón, dejando un asiento libre con una foto u objeto de la persona fallecida. Será el asiento del ausente. Cada cual leerá su carta mientras el resto escucha, siente y comparte. Cada cual expresa en voz alta como cree que se sentiría la persona fallecida ante esos escritos.

Día 2: El perdón, despojados de sentimientos de culpa.

- Cada cual escribe otra carta a la persona fallecida, con los sentimientos de culpa que tiene respecto a él. Aquel día, aquella situación, aquel olvido, despiste, desconsideración, falta de respeto, poco caso... También describo algunas situaciones con las que disfruté: tal comida, conversación, espectáculo, paseo o actividad.
- Por la tarde, como el día anterior, vuelven a juntarse en el salón, de nuevo con silla del ausente. Leerán las cartas de las culpas... con final pidiéndole el perdón tras decirle que no pretendían dañarle. Comentarios sobre como creen que el ausente hubiera reaccionado. Después, se queman las cartas en un recipiente o se rompe en trozos muy pequeños. Un “buenas noches” a la persona fallecida, un “hasta mañana”.

Día 3: Contigo aprendí. Trasmisión de valores, enseñanzas...

- Otra carta en primera persona, sobre lo que aprendí de él o ella. Reflejando lo positivo: *Recuerdo tu generosidad, tu humor, tu entrega a los demás, tu aprecio a la naturaleza, siempre disponible para los demás...* por ejemplo.
- Nueva reunión por la tarde, en igual disposición, y de nuevo las lecturas de cada cual, seguidas de como se sentiría la fallecida al escucharlo. Y despedida hasta el día siguiente.

Día 4: El Agradecimiento.

- Una carta de agradecimiento y reflejando comentarios hacia la persona fallecida con generosidad.
- Por la tarde, reunión y lecturas hacia quien está ausente. Conversación sobre cómo se sentiría, etc. Después cada miembro hará un dibujo de agradecimiento hacia quien ha fallecido, escribiendo “gracias” y un “hasta siempre”.

Según lo apuntado ha participado una familia, pero si algún miembro no desea hacerlo no hay problema. El proceso de duelo es algo muy personal, individual en una colectividad que puede ser la familia o su entorno vecinal o también laboral o... El proceso del duelo es muy complejo y depende de muchos factores sociales e individuales. Por eso este método puede ser utilizado en una familia (permite mayor flujo en la comunicación, mayor feedback) o por una sola persona.

Tras el desenlace de esta pandemia, podrán arrojar las cenizas, realizar alguna ceremonia o un acto de recuerdo que permita el acercamiento de mayor número de personas, de la familia y también de sus entornos.



Referencias

- Alarcón E, Prieto P, Cabrera CE, Rey P, García N, Robles M, Montejo M, Vega N, Plaza G. (2020). *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19)*.
- Artaraz B, Sierra E, González F, García JA, Blanco V, Landa V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia*. Campaña "El Camino del Duelo", 2017. Colegio Médicos Bizkaia.
- Colegio de Psicología de Bizkaia (2020). *Pautas psicológicas para el día a día*. Bilbao.
- Colegio Oficial de Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus-COVID 19*.
- Esquerda M, Agustí A. (2012). *El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido un ser querido*. Ed. Milenio.
- Moriconi V, Barbero J. (2020). *Guía de Acompañamiento al Duelo. COVID-19*. Colegio Oficial de Psicología de Madrid. Marzo 2020.
- Odriozola C (2020). *Coronavirus y Duelo: 4 etapas y afrontar la situación de aislamiento*. Canal de Youtube: <https://cutt.ly/Ver-en-el-canal-de-Carlos-Odriozola> 28-3-2020
- Perea P (2020). *Duelo en tiempos del coronavirus. Despedir a un ser querido sin velatorio ni funeral. ¿Cómo hacerlo?* Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental.



Esta Guía de *APOYO AL DUELO*
durante esta epidemia de coronavirus
se editó en Bilbao, el 31-3-2020.