



2. EL DUELO DURANTE COVID-19

a. DUELO ANTICIPADO DE LA FAMILIA

El COVID 19 está afectando el proceso de duelo debido a las condiciones en que las personas están falleciendo por esta enfermedad. La hospitalización ocurre con mucho cuidado y con aislamiento para disminuir el riesgo de que los familiares y otras personas se contagien, lo que dificulta que el ser querido hospitalizado sea acompañado por algún familiar. Esto provoca mayor sufrimiento físico y emocional en todos. La dificultad de decir adiós a un familiar que ha fallecido, la culpa y el no saber cómo ocurrió la muerte, pueden provocar que el duelo se complique.

La muerte es un proceso que merece ser tratado de manera cuidadosa y compasiva. *Todas las acciones que ocurran antes de la muerte y durante el instante mismo que sucede tienen impacto en la persona enferma y en sus familiares.*

Si tenemos un familiar o ser querido que requiere hospitalización por COVID-19, se sugiere que al ingresar al hospital, la persona y la familia se despidan. Esta despedida *no* significa que la persona va a morir, si no que se trata de una acción necesaria ante la *posibilidad* de un fallecimiento porque la enfermedad puede ser grave. Es un momento emocionalmente complicado para todos, pero evitará mayores consecuencias emocionales. Durante la rutina diaria, la despedida, al salir a trabajar por ejemplo, es un momento importante para muchas personas porque es cuando le dicen a su ser querido que lo quieren. Hacer esto como una práctica cotidiana fortalece nuestras relaciones y previene un dolor mayor por no haberle expresado nuestros sentimientos a la persona que muere repentinamente.

Debido a que la hospitalización debe ocurrir en aislamiento y en apego a las normas para evitar contagios, es posible que la persona que será internada, lo



haga con un teléfono celular para hacer videollamadas que lo mantengan en contacto con su familia. En caso de que no haya metido algún celular o tableta con la que el paciente se pueda comunicar, se pueden utilizar otras vías. Algunos miembros del equipo de salud han recurrido a las cartas. Los familiares las escriben y el profesional las entrega o lee a la persona hospitalizada. Es importante tener en cuenta que las cartas pueden ingresar pero no deben salir del hospital, para evitar contagios.

Durante la hospitalización y ante el agravamiento de los síntomas, puede ocurrir el duelo anticipatorio. A través de éste, los familiares *comenzamos a entender y dar un significado* a las situaciones por las que están atravesando e inician la preparación emocional para el posible fallecimiento de su ser querido.

En esos momentos, cuando el personal del hospital se comunice con usted, le sugerimos que escuche con atención y pregunte todas las dudas que tenga, si algo no le es claro, pida se que le expliquen con mayor detalle.

Si se han comunicado con usted para decirle que su familiar está grave o que lamentablemente va a morir, pregunte sobre qué se está haciendo para darle comodidad y evitarle dolor o sufrimiento. Pregunte si es posible hacer una visita. Si se puede visitar, asegúrese de usar adecuadamente el equipo de protección que el hospital le dé y siga todas sus recomendaciones. Antes de la visita, comparta la noticia con amigos y seres queridos, puede reunir sus mensajes ya sea escritos o hablados que quieran hacerle llegar al familiar.

Si su ser querido lamentablemente falleció y le han llamado para informarle, dentro de las posibilidades del impacto del momento, pregunte de qué forma ocurrió y todas las dudas que surjan en ese momento. Infórmese sobre qué sigue de acuerdo a los procedimientos establecidos por el hospital.



b. LA PERSONA EN DUELO

Cuando el pronóstico de un ser querido con COVID-19 podría ser la muerte, es importante iniciar un proceso de despedida. Este camino no es fácil ni rápido, implica mucho dolor, pero es un duelo sanador cuando se hace a tiempo.

En este proceso deben considerarse varios aspectos de cualquier ser humano, el aspecto físico, mental y espiritual. En el doliente (persona que ha experimentado la muerte de un familiar o ser querido) es importante cuidar que se alimente adecuadamente, que duerma y descansa lo suficiente para recuperar la energía que absorbe una situación estresante y mantenga su rutina normal de higiene y arreglo personal.

Es normal tener tristeza, enojo, desesperanza, sensaciones de soledad, abandono. Puede ser reconfortante compartir estas emociones y sensaciones con las personas con las que vive o con otras a través de conversaciones telefónicas, WhatsApp o redes sociales.

Si por periodos prefiere estar solo concédaselo. Elija un lugar en casa donde puedas estar acompañado solo de sus pensamientos y emociones.

Es probable que reciba llamadas de personas cercanas para transmitirle sus condolencias. Escuchar el apoyo de otros es reconfortante en estos momentos de decaimiento. Ahora bien, si usted tiene la necesidad de ver o hablar con algún familiar o amistad hágalo, no espere que aquellos lo hagan. Puede conectarse por video llamada u otros medios.

Evite todo lo que contamine su mente, imágenes, demasiada información sobre lo



que está sucediendo con el COVID-19. Tanto por su duelo como por la situación de incertidumbre sanitaria y social, intente vivir día a día con objetivos sencillos que le ayuden a tener estructura y coherencia. En esta situación de confinamiento, es de utilidad mantener una rutina diaria con horarios respecto a quehaceres de la casa, trabajo, tiempos de descanso, ejercicio.

Dese tiempo para decidir qué hacer con los objetos que pertenecían a su ser querido. Por ahora, estas cosas son la parte física que le queda de él o ella, objetos que puede tocar, oler, besar, abrazar, que le conectan físicamente con su recuerdo y le ayudan a canalizar las emociones que hoy vive, como tristeza o añoranza.

Cuando somos los amigos o conocidos los que no nos atrevemos a hablar con la persona en duelo por temor a causarle dolor al recordar su pérdida, **la sugerencia es acercarse en silencio**, estar cerca de ella, si es posible tocarla, abrazarla sin decir nada, no es indispensable decir algo, en esos momentos lo más importante en la presencia solidaria.

Si la persona doliente comenta algo doloroso la mejor ayuda es **sólo escucharle**, permita que exprese qué y cómo se siente, evite frases como: “sé fuerte, ánimo, ya pasará, no llores, la vida sigue, es la ley de la vida, hay que resignarse, fue la voluntad de Dios”, esas y muchas frases semejantes quitan valor a las emociones que pueda tener el doliente. Le será mucho más útil la mera escucha , tratando de entenderlo e inclusive aceptar que quisiéramos decir algo para disminuir un poco su dolor, pero no encontramos las palabras justas o solo mencionar que estamos ahí para lo que se necesite.



c. EL DUELO EN NIÑOS

*¿Cómo explicar a los niños y niñas la experiencia de la muerte y responder a sus preguntas?
¿Cuándo y dónde?*

- ✚ Lo antes posible.
- ✚ En un lugar tranquilo.
- ✚ No debemos ocultar nuestros sentimientos pensando que debemos ser fuertes.
- ✚ Si estamos tristes hay que aceptarlo.
- ✚ Si lloramos al relatarlo sabrá y aprenderá que es una respuesta normal ante la muerte de un ser querido

¿Cómo explicarlo?

Con la verdad, **evite frases** como “*se fue a un sitio mejor*”, “*se fue al cielo*”, “*ahora es una estrella*”, “*se quedó dormido*”. Diga de forma clara que su abuelo, su tío, quien haya muerto, ha fallecido y que no le volverán a ver, con un tono de voz cálido, interesándose por sus sentimientos y pensamientos acerca de lo relatado.

Los niños no deben ser excluidos de la realidad que estamos viviendo, necesitan ser incluidos, escuchados, cuidados, acompañados. De esta manera, les ayudamos a enfrentar y superar situaciones difíciles en su vida.



- Explíquese por qué en este momento no tienen contacto físico con otras personas y no se han podido despedir de su familiar fallecido.
- Relate de acuerdo a su edad, la presencia de este virus y la forma en que se comporta y que por este virus, ahora es necesario lavarse las manos frecuentemente y que necesitamos buscar una manera para transmitir amor sin acercarnos, por ejemplo, mandando besos, haciendo un dibujo, realizando video-llamadas.
- Al darle a conocer el fallecimiento de la persona querida, el abuelo, el tío, quien haya sido es muy importante permitir que exprese sus emociones, enojo, tristeza, impotencia.
- Pasados los primeros momentos del impacto de la noticia y la expresión inicial del mismo, ofrecer alternativas que ayuden al niño a canalizar su dolor, por ejemplo, hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, hacer un cuento sobre lo ocurrido.

El **juego es una herramienta fundamental en los niños** para expresar sus sentimientos y pensamientos así que no se extrañe que el evento o la muerte aparezca dentro de sus juegos.

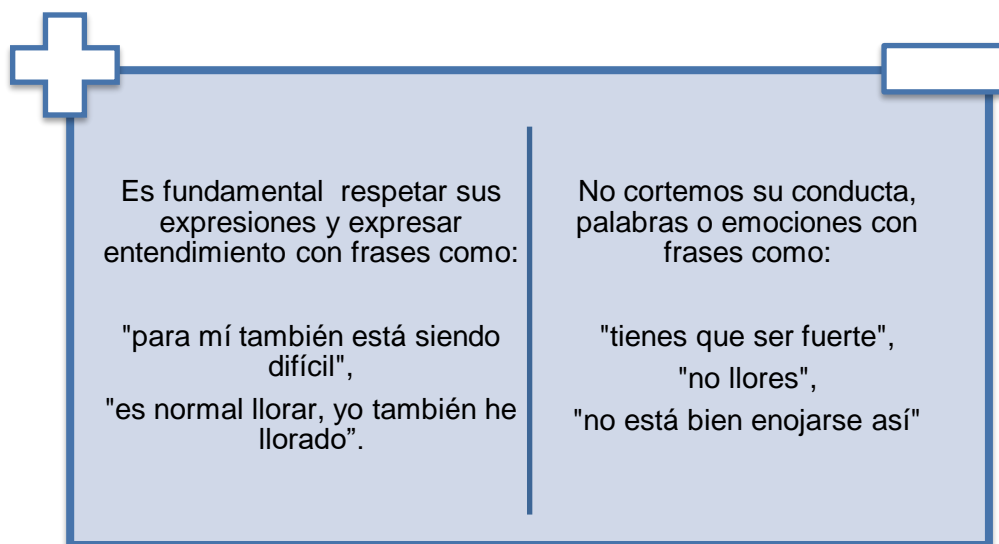
Es un medio excelente para que vaya procesando el acontecimiento. Lo mismo sucede con los dibujos, cuentos o relatos.

Los niños pueden tolerar y superar acontecimientos muy complicados siempre y cuando no se les mienta.



Si nunca se le ha explicado el tema de la muerte y lo que sucede en ella considere este momento para hacerlo. Para ello puede apoyarse en la carta para un niño moribundo que escribió la Dra. Elisabeth Kübler-Ross. En ésta se explica a un pequeño el proceso de morir y la muerte de manera tal que se ubica a la muerte como parte inevitable de la vida y no como un suceso extraño a la misma. Los niños requieren ser acompañados desde sus recursos y sus tiempos. Puede consultar la carta dando click en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=-XI-vTMNtNo&feature=emb_logo.

Esquema 1. Recomendaciones para hablar con niños



Ante **expresiones** que nos digan y que no entendamos, es mejor preguntar para entenderlas, por ejemplo, "*cuando me dices que sientes un nudo en el estómago*", ¿cómo es eso?", ¿Me puedes dibujar cómo es tu tristeza, de que tamaño, de qué color?



Dedíquele más tiempo, compañía y afecto, aumente las muestras de cariño, escúchele y mande el mensaje *“Aquí estoy, cuentas conmigo, mi protección y mi cariño”*.

Si los padres están muy afectados y no pueden asumir estas responsabilidades, es necesario que alguien más, de preferencia otro adulto con quien convivan lo haga. **Los niños requieren sentirse protegidos.**

Algunos niños muestran un gran temor de que su madre, padre o ambos vayan también a morir. En tal caso, tranquilícelos afirmando que continuarán cuidándose para evitar al máximo un posible contagio y por favor cúmplalo.

En estos momentos, **hay que evitar tener el contacto con imágenes o mensajes en medios de comunicación que le recuerden lo sucedido con su familiar.**

Si esto no es posible, que las vean acompañados por un adulto que pueda escuchar y resolver sus dudas, preocupaciones y emociones al ver estas noticias. Es importante analizar cómo se comentan los acontecimientos delante de los niños.

Es normal que las niñas y niños, posterior a que se les comunica el acontecimiento:

- ✓ Presenten **conductas que ya habían superado**, como hacerse pipí en la cama, chuparse el dedo, acompañarse de juguetes para dormir, no querer dormir solo o con la luz apagada. Cualquier acontecimiento catastrófico hace que un niño desee retornar a un periodo en donde se sentía menos angustiado.



- ✓ Tengan **síntomas** como insomnio, pesadillas, comer en exceso o no querer comer.
- ✓ Muestren **un impacto inicial** tras la noticia y después vuelven a jugar como si nada hubiese ocurrido.
- ✓ **No quieran** que se les hable del tema. Deles tiempo, ya habrá otro momento para retomar lo ocurrido y explicarlo.
- ✓ Otros pueden mostrar una **preocupación excesiva** y continua por lo ocurrido. En estos casos, hay que facilitar la expresión de su miedo, preocupación, ansiedad o tristeza y luego intentar motivarse con actividades que le permitan relajarse o por lo menos distraerse.

Si estas conductas persisten por meses, es importante solicitar asesoría psicológica por teléfono o internet. Sin embargo, recuerde que el duelo es un proceso emocional que requiere tiempo igual que en un adulto así que tenga paciencia.

Durante la pandemia actual la ayuda psicológica se puede obtener por teléfono o por internet. Al finalizar de revisar esta información, encontrará un documento con la información de los lugares en donde puede solicitar esta ayuda.

En función de la edad, la capacidad de procesamiento de la información y las reacciones, se harán de manera distinta. Transcurrido un tiempo logrará adaptarse a las nuevas circunstancias, todos lo hacemos.



d. EL DUELO EN ADOLESCENTES

Adaptarnos a la situación especial que vivimos por la presencia del COVID-19, es difícil para todos incluyendo por supuesto a los **adolescentes**.

Sabemos que es una etapa caracterizada por cambios físicos, emocionales, interpersonales y sociales que les hacen tener una normal y esperable inestabilidad en su conducta. Si a ello se agrega **la imposición sanitaria de un confinamiento y la muerte de alguien querido en la familia, su frágil equilibrio emocional se rompe aún más.**

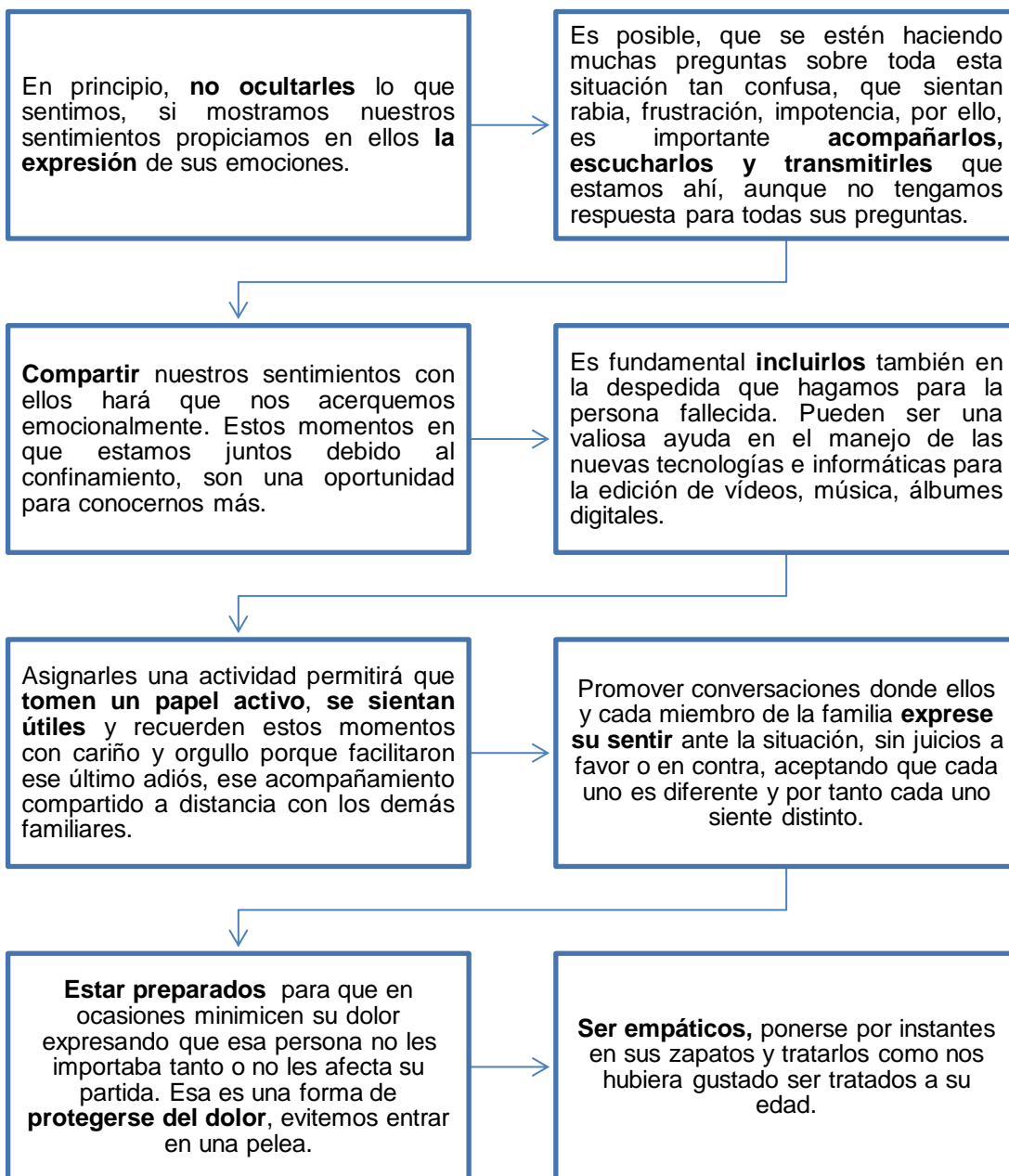
Ante la muerte de un familiar amado, las expresiones afectivas y conductuales entre adultos y adolescentes es diferente en calidad e intensidad. Mientras que en los adultos predomina la *tristeza*, en los adolescentes es **el enojo**, expresión difícil de entender para sus padres y otros adultos. Entre las principales razones para ello se encuentran:

- a) En su búsqueda de autonomía e independencia, el adolescente requiere rechazar todo aquel sentimiento que le haga sentir débil o vulnerable, sobre enfatizando aquellos que sugieren poder y fortaleza.
- b) El enojo y la agresión sustituyen a la manifestación de la tristeza.
- c) Algunos muestran de manera directa su enojo y lo dirigen hacia algo o alguien en concreto como el mundo, la vida, Dios, etcétera.
- d) Otros lo reprimen y lo dirigen contra sí mismos, lo que puede conducir a ideación, intentos de suicidarse o consumo de alcohol o drogas.

En estos casos es importante buscar ayuda especializada. Puede consultar el documento con la información sobre dónde obtener esta ayuda al finalizar de revisar esta información.



¿Cómo ayudarles a procesar la muerte de alguien querido, en las circunstancias tan particulares de esta pandemia?





Este puede ser el momento para que cuestionen las creencias religiosas de la familia y pueden mostrarse críticos o no creer. También pueden hacerse preguntas sobre la vida o lo que sucede después de la muerte, los adolescentes son unos filósofos extraordinarios.

No obstante, como a todos, la muerte de un ser querido por supuesto les duele. Al igual que los adultos, **los adolescentes necesitan momentos y espacios íntimos para conectar con su dolor y otros para desconectarse, es importante estar atentos a sus reacciones**, algunas sugerencias son:

- ✓ Respetar sus momentos y sus silencios porque no siempre quieren hablar de la muerte.
- ✓ Muchas veces ocultan su dolor porque se sienten preocupados por sus familiares y quieren protegerlos "...evito hablar del abuelo porque mamá se pone muy mal, la veo llorar...". simplemente, hay que hacerles saber que estaremos ahí para cuando quieran hablar o preguntarnos algo.
- ✓ Por momentos pueden mostrarse apáticos, desganados y pensar que la vida carece de sentido.
- ✓ En otros, sentirse enojados o culpables ante lo ocurrido.
- ✓ Aceptemos y respetemos cualquiera de sus expresiones, todas son válidas, permitamos que las exprese y ayudémosle a entenderse.
- ✓ Evitar comentarios que alimenten su enojo o creencia de que no deben mostrar sentimientos de tristeza o vulnerabilidad con frases como "debes ser fuerte por tus hermanos", "no llores, ya eres un hombre o mujer".
- ✓ El adolescente por sí mismo se pone la máscara de fuerte, invencible, no necesita que alguien más la aumente.

Normalmente prefiere **compartir su mundo emocional** con su círculo de **amigos más cercanos**. Si insistimos en acercarnos se alejará más. Por lo tanto,



hay que ser permisivos y comprensivos con esta necesidad de contacto con los amigos. En este periodo de vida son un apoyo más importante.

No les cortemos esa vía de expresión y encuentro, a distancia, porque es muy necesaria. Tampoco hay que juzgarlo si en ese contacto con sus iguales se muestra despreocupado y como si la muerte no hubiera pasado.

A esa edad, lo que más se desea y necesita es pertenecer al grupo. Por otro lado, ellos son más hábiles para entrar y salir del dolor emocional.



REFERENCIAS

Alarcón, A., Prieto, P., Cabrera, C. E., Rey, P., García, N., Robles, M., Montejo, M., Plaza, G. y Vega, N., (2020). Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19). Disponible en <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social (s.f.). Lineamiento para el ingreso de familiares a hospitalización y reporte del estado de salud de pacientes hospitalizados por COVID-19. México.

Servicio Extremeño de Salud. (2020). Protocolo de acompañamiento familiar al final de la vida en personas afectadas de COVID en la Comunidad Autónoma de Extremadura. España. Disponible en https://saludextremadura.ses.es/filescms/sepad/uploaded_files/documentos/Coronavirus/Estatal-DocTecnicos/PROTOCOLO%20DE%20ACOMPAN%CC%83AMIENTO%20FAMILIAR%20AL%20FINAL%20DE%20LA%20VIDA%20-%20Servicios%20Residenciales%20y%20Hospitalarios%20Extremadura.pdf

Sociedad Española de Cuidados Paliativos. (s.f.). Sugerencias para promover la resiliencia de un equipo sanitario que se enfrenta a situaciones de alto impacto emocional de forma continuada. España. Disponible en <http://infocuidadospaliativos.com/wp-content/uploads/2020/03/resiliencia-equipos-sanitarios-covid-19.pdf>