

Logo

Pérdida por el COVID-19

La pandemia cambió la forma en que vivimos, y la forma en que nos afligimos. El COVID-19 nos impactó a casi todos e interrumpió las rutinas en el hogar y en el trabajo, y con el cuidado de niños o la escuela. Millones de personas están afligidas por la pérdida de un ser querido por el COVID. Muchos más sufren pérdidas secundarias, como la pérdida del trabajo. La enfermedad retrasó nuestros planes y cambió nuestras esperanzas respecto del futuro.

Tipos de aflicción que podría estar sintiendo por la pandemia:

- **Duelo compuesto:** La aflicción puede surgir de *cualquier* pérdida, no solo de una muerte. Muchos de nosotros estamos sufriendo varias pérdidas, por ejemplo, perder a un ser querido, perder ingresos, perder el sentido de seguridad, perder relaciones o vínculos sociales.
- **Duelo no elaborado:** La pandemia podría haberle generado sentimientos de dolor nuevos por una pérdida del pasado.
- **Duelo anticipado:** Es posible que haya comenzado a afligirse antes de que su ser querido muriera, si este contrajo el COVID o estuvo internado.
- **Duelo con despojo:** Otras personas pueden desestimar su dolor si la persona murió de COVID y creen que el culpable es algo que la persona hizo o dejó de hacer.

Cargar con todo este dolor puede ser agotador. Es normal sentirse conmocionado, molesto y completamente abrumado.

Trauma debido a pérdida por el COVID-19

Las pérdidas por el COVID son repentinas, y una pérdida repentina suele ser traumática. El trauma puede hacer que algunas personas se sientan “atrapadas” en el dolor durante un tiempo. Esto puede generar un trastorno de duelo prolongado (PGD, por sus siglas en inglés). El PGD se parece mucho al trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). El PGD puede causar frecuentes ataques de aflicción, ansiedad grave y un temor duradero de sufrir más pérdidas.

La pérdida por el COVID también puede ser traumática si usted:

- Está atravesando un duelo compuesto (ver arriba)
- Pensó que la persona pudo haber sufrido o sentirse asustada y sola
- Tenía esperanza de que la persona mejore o cree que su muerte podría haberse evitado
- Tiene profundos sentimientos de culpa por no estar allí con la persona o, posiblemente, por exponer a la persona a el COVID
- Estuvo implicado en decisiones médicas difíciles, como el uso de respiradores u otras medidas de prolongación de la vida
- Persiste en pensamientos angustiantes debido a los recuerdos de el COVID que le surgen al ver las noticias o las redes sociales
- Siente mucha ansiedad por usted u otros seres queridos que tienen COVID

Organization Name

Teléfono gratuito:
(000) 000-0000

Teléfono: (000) 000-0000

Fax: (000) 000-0000

www.website.com

Street Address, City, State, Zip

Servicios conmemorativos y entierros

Con el paso del tiempo, más personas retoman las reuniones. Las funerarias y los lugares de culto han reabierto. Pero si usted perdió a un ser querido durante las restricciones por la pandemia, su proceso de aflicción pudo haberse retrasado por lo siguiente:

- **Es posible que no haya podido tener un cierre** para decir adiós o ver el cuerpo de la persona.
- **Es posible que haya tenido que cancelar o retrasar el servicio**, y perder la comodidad de compartir lágrimas y abrazos con amigos y familiares.
- **Es posible que haya tenido que evitar tradiciones importantes** si su lugar de culto no estaba disponible. Los rituales funerarios son, a menudo, profundamente espirituales, así que esto puede ser muy angustiante para algunas personas.
- **Es posible que se sienta culpable** por tener que elegir un servicio más pequeño o virtual o por perderse el servicio. Los servicios virtuales pueden sentirse menos cálidos o personales, lo que también puede retrasar el proceso de duelo para algunas personas.

Servicios conmemorativos virtuales:

Puede haber menos necesidad de hacer servicios virtuales en el futuro. Pero aun pueden ser útil para mantener involucrados a amigos y a familiares que viven lejos. Ideas para hacer un servicio virtual más personal:

- **Comparta fotografías e historias** de la persona en una presentación de diapositivas o impresas en tarjetas grandes.

- **Organice una comida virtual con amigos y familiares.** Comparta la comida favorita de la persona fallecida en el chat de vídeo.
- **Haga una lista con la música o canciones favoritas de la persona fallecida.** Cree una lista de música en streaming y pídale a otros que la agreguen.
- **Invite a las personas a ver la película favorita de la persona fallecida** o reproduzca virtualmente. Busque las funciones de “watch party” en los servicios de streaming más populares.

El dolor durante una pandemia

Lidiar con el dolor es difícil, incluso en tiempos normales.

Factores que pueden hacer que el duelo sea aún más desafiante ahora:

- **Fatiga a causa de la pandemia:** Al lidiar con la pandemia por tanto tiempo puede hacerlo sentir agotado, con menos energía, vacío o irritable.
- **Resentimiento:** Puede sentirse enojado porque otras personas parecen haberse seguido adelante, viviendo una vida normal, cuando su vida ha cambiado para siempre.
- **Trauma**, si su ser querido murió de COVID.
- **Depresión y problemas de salud mental**, que fueron mucho más difíciles de manejar para algunas personas.

Su vida *nunca* será la misma después de su pérdida. Pero, a medida que pasa lo peor de la pandemia, hay esperanza de que algunas partes de la vida vuelvan un poco a la normalidad algún día. Con paciencia y apoyo, usted puede lograrlo.

Consejos para hacer frente al duelo durante el COVID

- **Sobre todo, sea considerado con usted mismo.** Perdónese. Tómese tiempo y viva un día a la vez.
- **Ponga en práctica el cuidado personal.** Coma sano, haga ejercicio y descance. Pruebe la meditación o la respiración profunda. Limite las noticias y las redes sociales. Sea amable con usted mismo y con los demás.
- **Recuerde, no está solo.** Muchas personas (en todo el mundo) están afligidas como usted.
- **Busque apoyo.** Terapeutas, capellanes, clérigos y seres queridos pueden ayudar. La teleterapia puede ser una opción en algunos casos; pregúntenos información.
- **Comuníquese con nosotros si usted o un ser querido enfrenta dificultades.** Podemos ayudarle a encontrar el apoyo que necesita.
- **Póngase en contacto con amigos y familiares** virtualmente (o, si es posible, en persona). Dado que el COVID dejó a muchos de nosotros sintiéndonos

aislados, relacionarse es más importante que nunca. Programe un tiempo para comunicarse. Haga de cuenta que se trata de una cita a la que debe asistir.

- **Sea flexible con los planes para el servicio.**
 - No hay límite de tiempo para un servicio. Un servicio virtual o presencial más pequeño puede atender las cuestiones urgentes del funeral. Más adelante se puede realizar un servicio tradicional.
 - Organice un evento en automóvil con amigos y familiares para obtener apoyo en persona si quiere respetar la distancia social.
 - Pregúntele a un clérigo cómo se pueden adaptar las tradiciones si los rituales son importantes para usted, pero tiene que respetar la distancia social.
 - Cree sus propios rituales, como encender una vela, empezar un jardín, plantar un árbol, o planear una recaudación de fondos en honor de su ser querido.

Comuníquese con nosotros si necesita más apoyo. Estamos aquí para ayudarle.