

GUÍA PARA FAMILIAS QUE ESTÉN VIVIENDO UN DUELO POR CORONAVIRUS



Departamento de
Orientación
IESO Camino Romano



La pérdida de un ser querido

Si en tu familia estáis experimentando un duelo por el fallecimiento de algún familiar o amigo/a es posible que estéis teniendo sentimientos de rabia, frustración, enfado, confusión o incredulidad, entre otros.

Si además de ello, estás experimentando sentimientos de culpa por no haber estado al lado de esa persona en los últimos momentos, debes comprender que la situación que estamos viviendo es excepcional, como todo lo que ocurre dentro de ella, y los acontecimientos que están surgiendo se escapan de nuestro control.

No te culpes. Trátate bien. Es momento de aceptar lo ocurrido y, como sabemos que esto es difícil y requiere un tiempo, a lo largo de esta guía ofrecemos algunas **pautas** que pueden ser de utilidad para lograrlo.

El cuidado de la persona en duelo

Orientaciones para el cuidado físico:



- **Aliméntate e hidrátate adecuadamente.** Que el desgaste físico que se siente por el dolor emocional no permita que bajen tus defensas y puedas llegar a enfermarte tanto física como psicológicamente.
- **Descansa.** Intenta mantener una rutina de sueño en la que te duermas antes de las 12 y te levantes a la hora que solías hacerlo en tiempo de trabajo presencial (8/9). Es importante mantener el reloj vital en hora para que no se produzcan desajustes que deriven en insomnio.
- **Mantente activo/a físicamente.** Es recomendable seguir una rutina diaria de ejercicio físico bien, a través de vídeos con actividades físicas ajustadas a tu nivel; o bien andando (pasillos, habitaciones, patios...) y/o subiendo y bajando escaleras. El ejercicio, además de contribuir a mantener un físico más saludable, contribuye a conciliar mejor el sueño (*en caso de haber problemas de sueño es recomendable realizarlo por la mañana para que no produzca un efecto de activación contrario a lo que pretendemos*).

- **Mantén un buen aseo.** De manera diaria dúchate, vístete con ropa cómoda pero de calle y cuida tu piel, tu pelo... tu cuerpo en general. Nuestro cuerpo es nuestro hogar principal y al igual que nuestras casas, hemos de mantenerlo cuidado tanto por dentro como por fuera. Esto contribuye a una mejora del autoconcepto o visión que tenemos de nosotros mismos/as.
- **Aprovecha los días de sol.** Si tienes la posibilidad de salir a una terraza o un patio y aprovechar los rayos del sol es una buena oportunidad para nutrirte de vitamina D, pues fortalece el sistema inmunológico y además de sus beneficios físicos, contribuye al desarrollo neuronal y tiene efectos positivos sobre nuestro estado de ánimo.

Orientaciones para el cuidado psicoemocional:



- **Acepta tus sentimientos y emociones y compártelos.** Es importante identificar lo que sentimos en cada momento y aunque sea negativo o nos haga daño no debe avergonzarnos, sino “empujarnos” a sacarlo fuera porque solo “sacando fuera” se puede sanar, permitiendo que otras personas nos escuchen, nos entiendan y/o nos ayuden a gestionar la pérdida.
- **Busca personas de apoyo.** No todo el mundo nos despierta suficiente confianza para poder desahogarnos. Por ello, piensa en las personas con las que mejor te sientas al hablar de sentimientos y mantén un contacto fluido y sincero con ellas.
- **Gestiona las llamadas para recibir el pésame.** Si no te sientes a gusto recibiendo llamadas durante todo el día, pide a los familiares que viven contigo que te ayuden a gestionar las llamadas indicando a las personas que llamen que lo hagan en determinados momentos del día.

- **Ayúdate a asimilar lo ocurrido.** En un primer momento es muy difícil aceptar la pérdida de un ser querido, sobre todo, si lo vivimos como algo injusto. No obstante, existen algunas actividades que pueden ayudar a gestionar las emociones y aceptar poco a poco lo que ha ocurrido:
 - Prepara algún escrito sobre la persona fallecida para el momento en el que se pueda celebrar su funeral.
 - Escribe un diario sobre tus emociones a causa del duelo.
 - Realiza un escrito con cosas que quisieras decirle a la persona fallecida expresando tus emociones.
 - Busca un lugar de la casa para evadirte realizando las tareas que más te gusten (leer, ver una serie, relajación, escuchar música, dibujar...) y pide a los demás que te respeten durante el tiempo que estimes necesario.
 - Si tienes creencias religiosas, haz un rincón para rezar o para hablar con la persona fallecida. En este rincón puedes incluir objetos de esa persona o símbolos religiosos que tengan significado para ti.
- **Busca ayuda profesional si lo necesitas.** Si la situación te está superando puedes solicitar el contacto de profesionales en psicología que trabajan de forma virtual a través de tu centro de salud o los servicios sociales de tu localidad. También puedes llamar a este teléfono 91 700 79 89 habilitado por el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España.

El duelo compartido con nuestro/as adolescentes

La adolescencia es una etapa con muchas particularidades debidas a los potentes cambios que a todos los niveles (físico, intelectual, emocional...) se producen. En muchas ocasiones esta etapa lleva consigo cierto desequilibrio o confusión que pueden verse potenciados por la situación que estamos viviendo. Por ello, a continuación se detallan algunas **orientaciones** que pueden facilitar el tránsito del duelo en la familia cuando hay adolescentes.



- **Expresar las emociones** (tanto positivas como negativas) **con naturalidad**. En una situación de duelo es normal sentir emociones como la tristeza, la frustración o la ira que nos producen llanto u otras reacciones. No hemos de contener el llanto delante de nuestros adolescentes. Ellos deben comprender que el llanto es una conducta natural en muchas situaciones. También otras conductas que resultan de sentir esas emociones negativas (decaimiento, apatía...).

Al igual que enseñamos a nuestros hijos/as a hacer muchas cosas, hemos de enseñarles *inteligencia emocional* y con nuestras reacciones emocionales les enseñamos a afrontar situaciones negativas dejando fluir nuestros sentimientos liberándonos del dolor.

- **Informar de los acontecimientos.** Al hilo de lo anterior, del mismo modo que a veces evitamos “dar rienda suelta” a nuestras emociones ante nuestros hijos/as para “protegerlos” (consiguiendo el efecto contrario), muchas veces ocultamos información que creemos que puede hacerles sufrir.

Es importante aprovechar estas situaciones familiares negativas para que se produzcan aprendizajes e informar de todo lo que esté ocurriendo pues, además de hacerles sentir que tienen la madurez suficiente para comprenderlo, les enseñará a responder en situaciones futuras similares.

- **Respetar sus reacciones.** La adolescencia supone una “montaña rusa” emocional donde los sentimientos están “a flor de piel” y las reacciones que causan en los jóvenes pueden resultar desmesuradas o extrañas.

Hemos de entender que están aprendiendo a autogestionarse y todavía es muy común que sus reacciones sean más extremas que las de los adultos, por tanto, debemos asumirlas como una respuesta normal.

- **Generar un clima de diálogo y confianza.** Al igual que es importante mantenerlos informados de los acontecimientos, es importante el modo en que nos comunicamos e interactuamos con ellos.

Los reproches o enfados dirigidos hacia ellos no hacen otra cosa que aumentar su ansiedad. En cambio, el acercamiento a través del diálogo desde la serenidad y la comprensión facilitará la creación de un clima en el que todos los miembros puedan sentirse aliviados exteriorizando sus sentimientos y emociones.

- **Respetar su intimidad así como el contacto con sus amistades.** Es importante respetar que quieran pasar tiempo en su habitación solos/as que les permita conectar con su dolor (a través de la música, de la lectura, de series y películas o del contacto con sus amigos/as para intercambiar sentimientos o impresiones sobre el duelo que se está viviendo).

Del mismo modo, el contacto con sus amistades cercanas puede ser una fuente de ayuda y comprensión que le permita evadirse y desahogarse, en lugar de encerrarse en su sufrimiento y aislarse del mundo.

- **Fomentar el uso de recursos de ocio y potenciar las relaciones familiares en el hogar.** A pesar de lo doloroso de la situación puede ser un motivo para sacar la creatividad (dibujando, componiendo poesía o canciones...), para alimentar el conocimiento (leyendo, viendo series, documentales o películas...), para cuidarse (aseándonos, moviéndonos, cocinando...) y, sobre todo, para aprovechar la cercanía entre los miembros fomentando momentos comunes a través de juegos, recetas, debates o, simplemente, a través de conversaciones que permitan un intercambio de ideas, pensamientos y/o emociones que enriquezcan el conocimiento que se tiene del resto de miembros.

Creado este clima de diálogo y comprensión resultará más fácil también hablar sobre la persona fallecida (anécdotas, sus gustos, su vida...) y hacer “terapia” en familia.

Desde el IESO Camino Romano nos ponemos a disposición de las familias animando a informar al Equipo Directivo, los Tutores/as o al Departamento de Orientación si se está viviendo una situación de duelo en el hogar para poder contribuir a facilitar este duro tránsito mediante la comprensión primeramente, del estado emocional de nuestro alumnado y, en segundo lugar, en las implicaciones que pueda tener en su desarrollo académico.

Para ello podéis contactar con nosotros/as a través de la plataforma **papás 2.0** o a través de los siguientes **correos** personales:

Equipo Directivo:

16004418.ieso@edu.jccm.es

sabirubiosa@hotmail.com

Orientación:

carmengaliano.cmg@gmail.com

