

El **duelo** es el proceso natural, normal, ante una pérdida afectiva, con repercusiones a nivel emocional, físico, social y espiritual. Podrás experimentar: shock emocional, confusión, rabia, impotencia, tristeza, culpa, falta de energía, alteración del sueño y del apetito.

En el **contexto actual de crisis por el COVID19**, en el que se ve dificultado el acompañamiento a nuestro ser querido en sus últimos momentos y la despedida, se hacen necesarias buscar algunas alternativas para facilitar el proceso de duelo de la forma más adaptativa posible.

**Personal sanitario**, en la medida de lo posible:

- Facilitar la comunicación paciente-familiares (llamada, mensaje, videollamada)
- Si no es posible, transmitir al paciente los mensajes e interés de su familia
- Facilitar algún objeto significativo al paciente de parte de su familia para que lo acompañe en sus últimos momentos
- Comunicar la noticia del fallecimiento de forma presencial
- Buscar y generar apoyo entre los compañeros

Si necesitas ayuda especializada:

**USMC Úbeda**

Tlf. 671562801 / 671562802

[esm.ubeda.ajaene.sspa@juntadeandalucia.es](mailto:esm.ubeda.ajaene.sspa@juntadeandalucia.es)

## Familiares

- **Entender** el aislamiento como un acto necesario de cuidado para sí mismos
- **Saber y sentir** que los profesionales sanitarios acompañan a su familiar y le alivian su sufrimiento hasta el final
- Poder **ver** al paciente, o al menos su rostro, poco antes o después del fallecimiento (en la intimidad, sin contacto físico)
- Hacer un **acto simbólico** de despedida (ej. carta, foto, canción)
- **Apoyo social**: compartir las emociones generadas por la pérdida con familiares y amigos (por teléfono, videollamada)
- Cuando la situación de emergencia sanitaria haya pasado... habrá oportunidad de hacer **ritos** religiosos o de otra índole en honor al fallecido

¿Cómo hablar a los **niños** de la muerte? Decirles la verdad, adaptada a su nivel de comprensión y edad, animándoles a que expresen lo que sienten y transmitiéndoles seguridad, “aunque estemos tristes vamos a seguir ocupándonos de ti”.