

Recomendaciones para las personas que sufren una pérdida y carecen de acompañamiento durante el *Estado de Alarma*.

Estamos viviendo una situación social excepcional tras haberse declarado el *Estado de Alarma* frente a la pandemia global. Esta situación puede tener consecuencias impensadas y relevantes en nuestra vida, como sería el caso de sufrir la pérdida de un ser querido y no poder estar acompañados por familiares, amigos, vecinos y allegados.

Actos alrededor de la pérdida tan significativos para el doliente como disponer del apoyo social en unos momentos tan difíciles o poder desarrollar con normalidad los rituales propios de nuestra comunidad (velatorios, ceremonias religiosas o rituales familiares...) son muy importantes para que el proceso de duelo sea normal y no se convierta en un duelo complicado. Sin embargo, el Estado de Alarma decretado puede limitar en gran medida estas expresiones que validan el dolor y el sentimiento de pérdida de la persona doliente. Si te encuentras en esta situación puedes seguir las recomendaciones siguientes:

1.- Es una situación excepcional. Piensa que más adelante, si lo necesitas, puedes llevar a cabo la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar en este momento, o alguna otra alternativa. Se trataría de postergarlo un tiempo.

2.- Es normal que surjan emociones y sensaciones de soledad, tristeza, enfado, etc. Puede ser reconfortante que compartas cómo te sientes, sea con las personas que te acompañan o con otras a través de conversación telefónica, servicios de mensajería (*WhatsApp*) o redes sociales. Aunque no estén físicamente presentes, seguro que tus seres queridos están disponibles.

3.- Puede que en estos momentos críticos, el hecho de que nuestra sociedad entera está centrada en una alerta sanitaria extraordinaria **agudice los sentimientos anteriores o te sientas sola, sensación de desamparo, incomprendida,...** Para ti lo más importante es la pérdida de tu ser querido y los sentimientos generados por la falta de atención de tu entorno entran dentro de lo esperable. Pero piensa que no se trata de falta de aprecio ni de indiferencia, sino de que la atención de las personas está absorbida por la situación crítica que atravesamos.

4.- **Si tienes la necesidad de ver o hablar con algún familiar o amigo** pide a la persona que te acompaña que te facilite este contacto, vía telefónica, vía mensajería o a través de redes sociales (*Skype, Facetime* u otros medios)... No esperes a que ellos se pongan en contacto contigo; estás legitimada y tienes derecho a solicitar ese apoyo.

5.- Probablemente tus seres queridos contacten contigo para transmitirte sus condolencias. En esto también puedes contar con las personas que te acompañen, ayudándote a ordenar las llamadas o eligiendo en el momento del día que consideres más apropiado para recibir esas llamadas.

6.- Puede ser reconfortante que expreses tu dolor o tu soledad por escrito o grabando tu voz. Para ello puedes seguir fórmulas del tipo: *“por todas aquellas personas que quisieron estar acompañándome y no pudieron”, “me hubiera gustado estar acompañado por mis seres queridos pero de alguna manera siento que estáis conmigo”, “aunque no estáis presentes físicamente sé que estáis conmigo”.*

7.- Si necesitas momentos de recogimiento explícaselo así a las personas con quien convivas. Busca un lugar en casa donde puedas estar a solas y trata de digerir con calma estos sentimientos.

8.- Aunque tiene que ser muy duro afrontar una pérdida en estas circunstancias, **es necesario que actúes con responsabilidad social** y sigas las recomendaciones indicadas por la administración y autoridades sanitarias.

9.- Si necesitas ayuda durante el Estado de Alarma puedes contactar vía telefónica con tu centro de Servicios Sociales.

Recomendaciones si ha fallecido un ser querido y no puedes acompañar físicamente a la familia

Si en estos días de cuarentena necesaria por la declaración de Estado de Alarma fallece algún ser querido o conocido y no puedes acompañar físicamente a la familia, puedes seguir algunas de las recomendaciones que a continuación se describen:

1. Puede que te sientas triste, enfadado, impotente... por no poder estar presente. Son sentimientos normales ante la situación declarada, ya que la necesidad de acompañar y estar presente es muy reconfortante en estos momentos tan dolorosos. Pero es importante que logres transmitir tu sentir a los dolientes.

2. Puedes tener contacto telefónico o por otros medios con los dolientes para expresar que te gustaría haber podido acompañarlos en estos momentos.

3. Puedes enviarle algún mensaje escrito o bien un video corto, solo o con otras personas allegadas. No se trata de un discurso elaborado; simplemente con una frase, un silencio, mostrar tu disponibilidad o tu afecto es suficiente. Frases como:

-“Me hubiera gustado estar acompañándote en este momento, pero aunque no esté físicamente te acompaño y te tengo presente”.

-“Si necesitas que hablemos puedes llamarme en cualquier momento”.

-“Te volveré a llamar por si te apetece hablar, también podemos compartir un silencio”.

-“Haremos una pequeña ceremonia en casa para acompañaros en vuestro dolor”.

-“Siento mucho por lo que estás pasando”.

4. A nivel grupal, vecinal o de comunidad podéis entre todos **elaborar un documento o libro virtual de condolencias** (que alguien se encargue de recopilar los mensajes, darle un formato y enviarlo por el medio que considera más adecuado, por ejemplo, mails, mensaje telefónico, etc.), y hacerlos llegar a la familia, puede ser un bonito recuerdo y una manera de estar con ellos.

5. También puedes hacer un ritual en casa, para ti o bien acompañado de los miembros de tu familia que estén en el domicilio. Podéis recordar a la persona fallecida, ver alguna foto, encender una vela, escribir una carta, rezar u orar, u otra ceremonia simbólica que os parezca apropiada.

6. Si hay niños en casa que quieran participar, si lo desean pueden hacer un dibujo o escribir algún mensaje que pueden mandar a la persona o familia en duelo. También pueden colaborar en los rituales que se decidan hacer en casa. Es importante que estas situaciones se expliquen con normalidad a los menores teniendo en cuenta sus edades y circunstancias.

7. **Sé comprensivo**, la situación es difícil y la familia puede estar también desbordada en algunos momentos o quizás sea difícil ponerse en contacto.

