

Gestionar el duelo por la muerte de un ser querido durante el brote de COVID-19

El brote de la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) ha cambiado muchas cosas de nuestra manera de vivir. La necesidad de mantener el distanciamiento físico (o social) para reducir la propagación de la enfermedad significa que la manera en que lloramos la muerte de un ser querido es muy diferente a la que estamos acostumbrados. Sin embargo, debemos hacer el duelo si queremos seguir adelante con nuestras vidas. Aunque parezca diferente, todavía existen maneras de seguir conectados y llorar a nuestros seres queridos.

Comprender el duelo durante un brote

- Es normal sentir pena, tristeza, ira, confusión y ansiedad cuando alguien que conoce muere. Está bien reconocer y expresar estas emociones mientras atravesamos estas circunstancias inciertas.
- Es común sentirse culpable de haber sobrevivido mientras que otros no lo hayan hecho. No es su culpa que ellos hayan muerto y usted siga vivo.
- La gente puede sentir ira hacia las instituciones y el gobierno por las personas que han enfermado o muerto. En situaciones sin precedentes, es natural querer culpar a alguien. Todos atravesamos estas nuevas realidades juntos.
- También es normal pensar que nuestros sentimientos de duelo no son dignos de atención cuando son tantas las personas que están afrontando dificultades. Está bien pedir ayuda, aunque otros también sufran.

Vivir el duelo durante el brote de COVID-19

- Es difícil que se produzca un duelo normal porque muchos de los ritos y rituales de consuelo no se pueden llevar a cabo en este momento.
- Sentirse aislado mientras se realiza el distanciamiento físico puede dificultar el proceso del duelo.
- Es común escuchar o sentir la presencia de alguien que ha muerto, y esto puede ser aún más intenso mientras estamos en casa.
- Es posible que las personas sientan rabia hacia otras personas que quizás no hayan seguido las recomendaciones para reducir el riesgo. Pueden sentirse enojadas con la persona que murió por no haberse protegido lo suficiente.
- Es posible que las personas se sientan enojadas por el hecho de que su ser querido no haya recibido una atención adecuada o que se sientan furiosas con las instituciones y el gobierno por no haber respondido más rápidamente al brote.
- Es posible que las personas se sientan culpables si no pudieron visitar o estar con la persona antes de su muerte.

Cómo el distanciamiento físico afecta al duelo y a la pérdida

El duelo por la pérdida de un ser querido es siempre difícil, y más aún si no podemos reunirnos con otras personas que están de luto. Es importante recordar que el distanciamiento físico no significa aislamiento social. Podemos seguir conectando con otros para apoyarnos y modificar los rituales de duelo para consolarnos y consolar a nuestros seres queridos.

Puede esperar sentir una mayor ansiedad y tristeza en estas circunstancias ya que el distanciamiento físico restringe o elimina nuestra capacidad de:

- Visitar seres queridos que se están muriendo.
- Asistir en una conmemoración ritual.
- Mantenerse fiel a las observancias religiosas.
- Apoyar a familiares y amigos en persona.

Está bien estar disgustado. La rabia y la frustración son emociones naturales que se sienten en estos momentos. Es importante reconocer estos sentimientos y gestionarlos con herramientas saludables.

Afrontar la pérdida mientras se practica el distanciamiento físico

Recuerde, podemos seguir conectándonos mientras practicamos el distanciamiento físico. Es común querer aislarse cuando se está de duelo, pero es importante mantenerse unido a la familia y los amigos de la manera que pueda.

- Comuníquese con sus seres queridos por teléfono, mensajes de texto o a través del video chat o los medios de comunicación social
- Organice grupos virtuales para recordar y conmemorar.
- Cree memoriales en los medios sociales que puede compartir con familiares y amigos cercanos.
- Planifique un memorial en persona para cuando las directrices de distanciamiento físico ya no sean vigentes.

Transmisión en vivo de funerales, entierros y memoriales

- Si es posible realizar la transmisión en vivo de una ceremonia o un ritual (sin dejar de practicar el distanciamiento físico), esto puede ayudar a que se sienta conectado y consolado.
- Recuerde utilizar la tecnología de una manera respetuosa. Si la transmisión en vivo o el vídeo están disponibles, asegúrese de respetar los límites de los seres queridos y amigos, y pida permiso antes de compartir el vídeo o el acceso a la transmisión en vivo con otros.

Ayudar a las personas que han sufrido una pérdida

- Apóyelas llamando, enviando un mensaje de texto o un correo electrónico, o mediante un video chat o de las redes sociales. Incluso si la persona no responde, sabrá que está ahí para ayudarla.
- Tome medidas sin que se lo pidan. A menudo, cuando la gente está en medio de una crisis, no sabe qué pedir. Sea creativo en términos de lo que puede hacer por la gente. Si no está enfermo y no tiene ningún síntoma, entregue comidas o alimentos, manteniendo una distancia segura, envíe un paquete de cuidados o compre en línea para enviar artículos.

Buscar apoyo y ayuda profesional

- Existen servicios de duelo. Muchos proveedores ofrecen sus servicios por teléfono o por videoconferencia.
- Consulte con las comunidades de fe sobre los servicios y el apoyo en línea.
- Si no está seguro de dónde acudir para obtener ayuda profesional, NYC Well puede proporcionar apoyo y derivaciones para quienes viven el duelo y la pérdida. Visite nyc.gov/nycwell o llame al 888-692-9355.

Para obtener información general sobre COVID-19, incluyendo cómo protegerse contra el estigma, visite nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe el mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar las tarifas de mensajes y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 4.4.20