



Ajuntament de Solsona



## DESPEDIDA DESDE EL CONFINAMIENTO

La pérdida de un ser querido es una de las experiencias más duras e intensas que debemos afrontar las personas. El duelo es una reacción emocional normal ante la pérdida.

La realidad actual de pandemia de COVID19 nos ha hecho cambiar las formas tradicionales y culturales de expresar el dolor por la pérdida. Un aspecto que puede dificultar el proceso de duelo es el hecho de no poder despedirse del ser querido que nos ha dejado.

El distanciamiento social, no poder reunirse con la familia y amigos, no poder abrazarnos, no poder vivenciar una ceremonia de despedida, no poder compartir la calidez familiar y social, nos llevan a buscar nuevas formas de funcionar y plantear cómo se quiere vivir ese momento.

Los rituales de despedida son actos simbólicos que ayudan a expresar nuestros sentimientos ante la pérdida y nos abre la puerta a la toma de conciencia del proceso de duelo.

Algunas propuestas que nos pueden ayudar a soportar el dolor de la pérdida, en la distancia:

- **Organizar una reunión familiar (por teléfono o videoconferencia). Compartir el dolor y las necesidades.**

Escuchar las propuestas de los miembros de la familia. Se trata de llegar a un acuerdo, siendo flexibles y teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista. Hay que prestar una atención especial a las necesidades de los niños y personas con diversidad funcional, que participen también del proceso. El duelo no es igual para todos y la forma de expresarlo tampoco.

Responder con sinceridad a las preguntas de los más pequeños. Explicar la verdad de lo que ha ocurrido, usar la palabra "muerte" sin eufemismos. No debemos decir "se ha ido", "nos ha dejado", para evitar falsas expectativas de retorno. Es esencial no mentir y no hablar más allá de su nivel de comprensión.

El dolor es una muestra de amor hacia la persona, compartido y lo podréis sostener mejor.



- **Preparar en casa un acto de despedida personalizado**

Podéis crear vuestro propio ritual con las personas con las que convivís y también conjuntamente con otros familiares y amigos a través de una videoconferencia/llamada.

Aspectos que podéis contemplar:

- Preparar una pequeña mesa o rincón memorial.
  - Disponer en ella una fotografía u objeto significativo.
  - Podéis decorarla con flores, plantas, velas, luces...
  - Os puede ayudar a sentirlos cerca de la persona que habéis perdido.
  - Los pequeños también pueden participar de este acto dejando algún detalle, texto, objeto o dibujo.
  - Compartir en este espacio, oraciones, lecturas, plegarias... según las creencias particulares.
- Escoger una canción o música especial.
  - Alguna melodía que nos recuerde a la persona o significativa para la familia puede ayudar a hacer más cálido este momento difícil.
- Escribir un texto, un homenaje a la persona.
  - Expresad en él las vivencias compartidas, los momentos especiales, destacar aquello que hemos aprendido de ella.
  - Escribir nos ayuda a expresar lo que sentimos y poner palabras al dolor nos puede suavizar la tristeza.
  - Cada uno debe ser libre para compartirlo o leerlo por dentro.
- Compartir recuerdos, momentos especiales.
  - Los recuerdos nos ayudan a preservar el vínculo con la persona que ha muerto.
  - Elaborar entre todos un libro de recuerdos. Podéis hacer una revisión de lo que habéis vivido con esa persona. Completarlo con imágenes, historias...
  - Preparar una caja de recuerdos. Los miembros de la familia que lo deseen pueden poner en ella un objeto, un escrito, ... y pasado un tiempo se pueden compartir de nuevo.
- **Participación de la familia con el servicio funerario.**
  - Acordar con los servicios funerarios cómo debe desarrollarse el acto del funeral, cumpliendo los requisitos legales y medidas de protección actuales. \*
  - Informarnos del número de personas que podrán asistir al funeral.
  - Expresar la posibilidad de que la familia pueda dejar una carta, un objeto, una fotografía, etc. en el féretro.
  - En caso de que no pueda asistir ningún miembro de la familia, el personal de los servicios podrá realizar alguna fotografía del funeral. Esta imagen podrá ir acompañada de un texto elaborado por la familia, por el grupo de acompañamiento al duelo o por los mismos servicios funerarios.

El uso de la tecnología y las redes sociales nos puede servir de ayuda para expresar y compartir cómo nos sentimos. Aunque no son substitutos de la presencia que añoramos, nos podemos permitir el hecho de compartirlo por

estos medios y así poder recibir muestras de apoyo. También se puede crear un grupo de WhatsApp para reunir pensamientos, imágenes, reflexiones... Cuando el tiempo de confinamiento termine, se puede organizar un acto de homenaje para celebrar la vida de la persona y recibir así las muestras de apoyo y calidez de los abrazos de todas las personas importantes para vosotros.

- **Cómo acompañar el duelo en tiempos de confinamiento**

Si alguien de vuestro entorno está viviendo la pérdida de una persona en las circunstancias actuales puede que te sientas frustrado, triste o enfadado por no poder estar a su lado. Pero también, de otro modo, puedes acompañar a las personas que transitan el duelo en este momento.

- Es importante **escuchar, más que hablar**. Poner en marcha la escucha activa: dejar expresarse acogiendo las palabras, dando espacio a los silencios, sin animar, tan solo escuchar y acoger.
  - **Toma la iniciativa** para las llamadas y encuentros virtuales en estos momentos.
  - Debemos tener especial **cuidado con lo que decimos** y confiar también en los recursos propios de la persona.
  - **QUÉ CONVIENE DECIR:**
    - Expresar que nos hubiera gustado estar a su lado en estos momentos.
    - Demostrar disponibilidad y muestras de apoyo.
    - Enviar mensajes de **afecto**:
      - “no es necesario que me contestes si no te apetece, sólo quería saber cómo te sientes y que sepas que estoy aquí si quieres hablar”
      - “sólo quiero que sepas que estoy aquí, para ti...”
      - “te tengo muy presente, aunque no pueda acompañarte”
      - “siento mucho lo que estás pasando”
      - “te volveré a llamar si te apetece hablar”
      - “me gustaría decirte algo que te suavice el dolor, pero no tengo las palabras. Quiero que sepas que pienso en ti a menudo”
      - “si necesitas algo, sabes que puedes contar conmigo”
      - “cuídate mucho”.
  - **QUÉ CONVIENE NO DECIR:**
    - “sé cómo te sientes
    - “no quiero que estés triste”
    - “no me gusta verte así”
    - “ya te irá pasando con el tiempo”
    - “aguanta el tipo”
    - “debes ser fuerte”
    - “no llores”
    - “anímate, hazlo por los tuyos”
- **En el caso de que el proceso de duelo se haga difícil de gestionar, os podéis poner en contacto con el grupo de Acompañamiento al dol, para unir esfuerzos y así hacer más suave el camino.**

**Grup d'Acompanyament al Dol**  
Correu electrònic: [mcasas@copc.cat](mailto:mcasas@copc.cat)  
Telèfon de contacte: **667 02 45 57**

*\* ver normativa en documento adjunto.*