

NUEVAS CONSIDERACIONES DE DUELO DURANTE COVID-19



Escrito por Lane Hendricks, Directora de Programas y Liz Carson, Gerente de Programas y Alcance. Traducido por Melissa Vanderstelt.

Cuando una familia experimenta la muerte de un ser querido por COVID-19, las formas tradicionales de duelo y recibir apoyo pueden dejar de ser accesibles. Mucha de la información abajo se aplica a sufrir una muerte por cualquier causa en este momento.

FUNERALES



Funerales o servicios memoriales son una parte clave del proceso de duelo. Estar con otros que están de duelo, poder expresar emociones, y teniendo la oportunidad de decir adiós colectivamente puede ayudar a iniciar el proceso curativo. ¿Qué hacemos cuando eso no es posible?

La prohibición de grupos de más de diez ha puesto una parada por ahora a los funerales y servicios memoriales tradicionales. Para familias Judías, sentando Shiva ahora debe hacerse sin visitas de amigos y familia. ¿Cómo nos despedimos debajo de estas circunstancias? Para los niños, esto puede ser particularmente duro de entender, y puede que se sientan confundidos.

COMO AYUDAR

- Conecte con familia virtualmente para compartir historias acerca de la persona. Puedes estructurarlo como un servicio memorial adonde todos tienen una oportunidad de decir algo, o alguien canta una canción.
- Escríbele una tarjeta al difunto. Los niños y adultos probablemente no pudieron decirle adiós o visitar su persona antes que murió, debido a restricciones actuales de visitantes en hospitales. Escríbele una tarjeta para decirle a la persona lo que hubieras querido que supieran. Puedes conservarlo o incluso quemarlo en un tazón de metal grande o una chimenea al aire libre.
- Trabajen juntos para planear el servicio memorial para cuando se permite la reunión de nuevo. Incluye a los niños en el proceso de planear.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Muchos de nosotros estamos usando las redes sociales para mantenernos conectados socialmente y apoyados durante este tiempo de distanciamiento social. La información sobre el COVID-19 cambia casi a diario. Mientras que es importante quedarse informado y conectado, leyendo y escuchando de manera constante sobre la enfermedad que causó la muerte de sus seres queridos puede ser traumatizante.

COMO AYUDAR

- Limite la exposición a los medios de información (tanto noticias como redes sociales) para los niños y adultos. Propóngase a ver las noticias solamente una vez al día si sientes la necesidad de quedarte informado.
- Permita a que los niños compartan sus miedos y preocupaciones.
- Tenga conversaciones honestas sobre lo que su familia está haciendo para mantenerse seguros.



NUEVAS CONSIDERACIONES DE DUELO DURANTE COVID-19

Escrito por Lane Hendricks, Directora de Programas y Liz Carson, Gerente de Programas y Alcance. Traducido por Melissa Vanderstelt.

Cuando una familia experimenta la muerte de un ser querido por COVID-19, las formas tradicionales de duelo y recibir apoyo pueden dejar de ser accesibles. Mucha de la información abajo se aplica a sufrir una muerte por cualquier causa en este momento.

ESTIGMA



Con una enfermedad como COVID-19, el aumento de miedo y ansiedad puede conducir al estigma y las suposiciones, que pueden dirigirse a grupos de personas, como personas de ascendencia asiática, las personas que trabajan en el cuidado de la salud, o personas con un miembro de familia impactado por el virus. Debido a que el virus es altamente contagioso, los niños pueden burlarse o aislar a las personas en esos grupos. Aquellos en las redes sociales pueden ver chistes y memes sobre el virus, que pueden ser dolorosos. Grupos estigmatizados pueden experimentar efecto negativo en la conexión social, así como en la salud mental y emocional.

COMO AYUDAR

- Solamente comparte información sobre COVID-19 que ha sido verificado por una fuente confiable, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o la Organización Mundial de la Salud (WHO).
- Refiera al virus con términos correctos (COVID-19 o el nuevo coronavirus) para evitar su asociación con grupos específicos.
- Si tú ves a alguien propagando información falsa o haciendo declaraciones negativas, hable en el momento.
- Reconozca la importancia del apoyo social para aquellos impactados por el COVID-19.



APOYO PARA FAMILIAS

Con muchas ciudades siguiendo las órdenes del gobierno para refugiarse en el lugar, los amigos de familias en duelo pueden sentirse indefensos o inseguros de como apoyarlos en este momento.

COMO AYUDAR

- Comunícate con ellos para hacerles saber que estás pensando en ellos. Es posible que se sientan abrumados, por lo que es útil mandar un mensaje de texto o correo electrónico reconociendo que no necesitan responder.
- Mande una tarjeta de regalo electrónica para la entrega de comida y comestibles.
- Mande tarjetas y cartas.
- Dele tus promesas de ayuda con el cuidado de los niños, o días juntos cuando contacto está permitido otra vez.
- Ordene cosas que puede hacerle la vida más fácil en este momento y envíelas directamente a la casa de la persona en duelo. Para niños, esto puede incluir juegos o libros, mientras que los adultos pueden apreciar libros u objetos que pueden usar para relajarse.

