

EL TIEMPO NO LO CURA TODO

DUELO Y AUTOCUIDADOS TRAS EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO POR COVID-19

Tras la muerte de un ser querido, comienza un periodo de tiempo que denominamos duelo, en el que emociones como la pena, la tristeza, la ira, la frustración o la culpabilidad serán tus compañeras diarias. Este proceso, lleno de sentimientos normales y necesarios en esta situación, puede complicarse debido a la situación que estamos viviendo en la cual no se permite estar acompañado/a socialmente y compartir tu pena y que, además, no te ha permitido despedirte como hubieras deseado de esa persona especial tras su fallecimiento. El tiempo es importante para asumir la pérdida, pero a veces no es suficiente. Aquí te ofrecemos una serie de pautas que pueden hacer que este proceso sea algo menos difícil para ti.

CUIDA TU CUERPO

- **Alimentación** sana e hidratación suficiente
- **Sueño** con pautas y horarios regulares
- **Actividad física** cada día de forma moderada
- **Cuidado personal** diario: ducha y cambio de ropa
- **Evita tóxicos** como alcohol, tabaco o drogas
- **Actividades regulares** diarias, se creativo/a
- **Sal al aire libre** en tu balcón o ventana



PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES



- **Permítete llorar** y pensar en la persona que has perdido
- **Comparte tus sentimientos** con las personas que te acompañan
- **La culpa** por no poder acompañar a tu ser querido en los últimos momentos es un sentimiento habitual, se consciente de que ha sido impuesto por la situación
- **Si necesitas ayuda pídelo**, tus familiares están ahí para lo que les pidas
- **Todas las emociones que sientes son normales**, no te obligues a sentir de forma diferente

CUIDA TU MENTE

- **No te exijas demasiado**, ahora predominan tus emociones
- **Evita todo aquello que te dañe** y sea negativo
- **Evita un exceso de información** sobre el Covid19
- **Plantéate objetivos sencillos** a corto plazo
- **Mantén una rutina** diaria de tus actividades
- **No tomes decisiones importantes** durante la crisis
- **Planifica el ritual de despedida** para tu ser querido



ATIENDE A TU PARTE ESPIRITUAL



- **Superar el dolor** y el duelo no es olvidar al ser querido
- **Crea un espacio especial** donde homenajear y recordar a la persona ausente
- **Crea un espacio de reflexión** donde dar significado a la vida que se ha ido
- **Busca actividades** que te llenen a nivel espiritual
- **Dale sentido a tu vida progresivamente**
- **Trátate con amabilidad y amor siempre**

"RESOLVER EL DUELO NO ES UNA CUESTION DE TIEMPO DEPENDE DE LO QUE HAGAMOS DURANTE ESTE TIEMPO"