

Gestión del duelo ante la Covid19

La muerte de un ser querido puede provocar un dolor muy profundo. La mayoría de nosotros, con el tiempo, podremos superar la pérdida y continuar con nuestra vida. Pero a veces hay personas que lidan con el dolor más tiempo del esperado y que se ven incapaces de llevar a cabo actividades cotidianas.

Habla de la muerte del ser querido con la familia y amigos.

Las personas quieren ser recordadas por el que han hecho, por las cosas bonitas y no por el momento triste de su muerte. Conviene recordarlas con alegría, pensando que hemos podido disfrutar de su compañía, tal como eran, sin idealizarlas.



Acepta tus sentimientos.

Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y agotamiento físico y mental. Hace falta que dejemos salir la tristeza, para que con el tiempo pueda volver a entrar la alegría en nuestro corazón. Cada cual lo hace a su manera: llorando, hablando, recogiendo en silencio... Nos pueden ayudar las conversaciones con amigos, familiares, médicos o psicólogos.



Cuídate.

Come bien, haz ejercicio, descansa, sigue unos horarios y unas rutinas.



Recuerda y celebra la vida compartida con tu ser querido.

Pon fotos de momentos importantes que hayas vivido con él, planta un jardín en su memoria... Solo tú sabes cuál es la mejor manera.



Con el tiempo las heridas irán cicatrizando y podremos recordar a nuestro ser querido sin sentir tanto dolor. Dentro de nuestro corazón siempre podemos guardar su recuerdo con amor.

Si te es difícil gestionarlo, ponte en contacto con el CAP para poder ser atendido.

