

Per acompanyar a les persones en procés de dol en la situació excepcional de confinament, el servei d'atenció al dol i les pèrdues de la Fundació Sociosanitària Santa Susanna comparteix les recomanacions de la Dra. Mònica Cunill Olivas (Universitat de Girona):

DECIR ADIÓS DESDE EL CONFINAMIENTO

La pérdida de un ser querido es una de las pérdidas más duras que las personas debemos afrontar, y uno de los factores que pueden dificultar el proceso de duelo es el hecho de no poder despedirnos.

Ante la situación de confinamiento son muchas las familias que están viviendo una situación totalmente deshumanizada: no poder acompañar a su ser querido, ni en la enfermedad, ni en el momento de la muerte, ni en su despedida.

La despedida es un momento que nos permite celebrar y homenajear la vida de nuestro ser querido, poner en valor todo aquello que nos ha dado y compartir la huella que ha dejado en nosotros. Es también un momento para poder expresarle todo aquello que necesitamos y por supuesto para poder empezar a decir adiós.

Dado que estamos viviendo una situación de excepcionalidad y eso nos obliga a pensar nuevas maneras de funcionar, podemos plantearnos **cómo queremos vivir este momento de despedida** sabiendo que podemos decidir hacer algún ritual conjunto en casa o vivirlo de manera más íntima, y que cualquier opción estará bien.

Os comparto algunas **propuestas** que os pueden ayudar a:

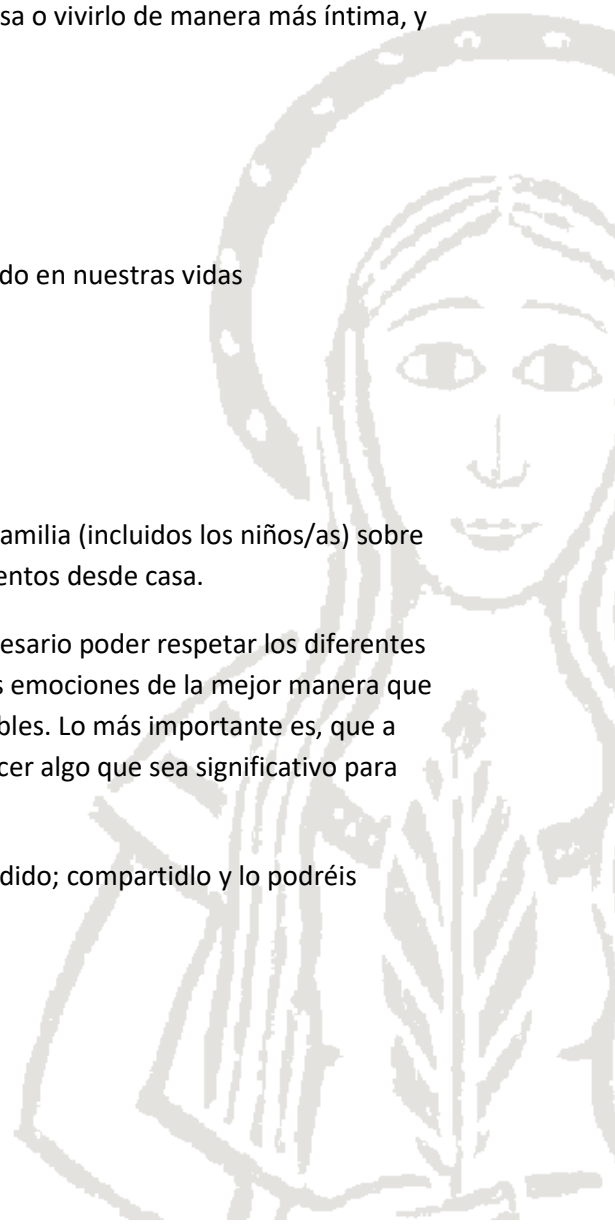
1. Expresar pensamientos, emociones y el dolor.
2. Sentiros más cerca de la persona que habéis perdido.
3. Experimentar de manera profunda el legado que ha dejado en nuestras vidas
4. Compartir recuerdos con familiares y amigos
5. Recibir el apoyo de los demás

Reunión familiar. Compartid el dolor y vuestras necesidades.

El primer paso sería poder hablar con todos los miembros de tu familia (incluidos los niños/as) sobre qué cosas necesitáis hacer para poder despediros en estos momentos desde casa.

Es importante saber que el duelo no es igual para todos, y es necesario poder respetar los diferentes ritmos y entender que cada uno sentimos y expresamos nuestras emociones de la mejor manera que sabemos. En estos momentos, necesitamos ser empáticos y flexibles. Lo más importante es, que a pesar de las diferencias, podáis manteneros unidos y decidáis hacer algo que sea significativo para todos.

El dolor es una muestra de amor hacia la persona que habéis perdido; compartirlo y lo podréis sostener mejor.



Reunión familiar. Organizar en casa un acto de despedida personalizado.

El ritual de despedida es un regalo para la persona que ha muerto, para la familia y también para ti. Podéis crear vuestro propio ritual, ya sea con las personas que estáis conviviendo, o también podéis incluir a otros familiares y amigos a través, por ejemplo, de vídeo conferencia. Podéis pedirles que os envíen fotos en las que aparezcan juntos, o que preparen algún escrito o dibujo para que puedan participar de manera activa en la despedida. Aspectos que podéis contemplar:

1. **Preparar un altar o mesa memorial.** Os ayudará a sentirnos más cerca de la persona que habéis perdido. Podéis elegir un espacio especial de casa y preparar un altar con fotografías y objetos significativos. Podéis decorarlo pensando en las cosas que le gustaban a vuestro ser querido. Así podréis disponer de un lugar donde conectar con él/ella y expresarle lo que sentís. Hasta puede ser un lugar perfecto donde los más pequeños de la casa puedan dejar sus dibujos o sus manualidades, como muestra de cariño.
2. **Escribir un texto, un homenaje.** El homenaje reconoce el valor de la persona que ha muerto. Escribir nos ayuda a expresar lo que sentimos y, a través de las palabras, podemos compartir el amor y el agradecimiento hacia nuestro ser querido. También podemos expresar todo aquello que pensamos que nos ha quedado pendiente de decir o de hacer con él o ella. A veces es suficiente con una única palabra: Gracias, Perdóname, Te Perdono, Te Quiero, Adiós...
3. **Elige una música especial.** Podemos acompañar la lectura o el acto con música que nos recuerde a él o ella. Puede ser su canción preferida o alguna pieza significativa para vosotros.
4. **Compartir recuerdos.** Los recuerdos nos ayudan a preservar el vínculo con la persona que ha muerto. Tenéis diferentes opciones:
 - **Crear un panel o libro de recuerdos.** Entre todos podéis hacer una revisión de lo que ha sido vuestra vida con esta persona. Podéis utilizar una cartulina o papel de embalar (o cualquier otro soporte, incluso digital) para enganchar fotos y escribir las anécdotas.
 - **La caja de los recuerdos:** ofrecer la posibilidad de que cada miembro de la familia y amigos escriban un recuerdo y poder guardarlos todos en esta caja tan especial. Y más adelante, en alguna fecha significativa, podéis abrir la caja y compartirlos.

Poder realizar algún acto de despedida es un movimiento interno que no elimina el dolor pero nos ayuda a sentirnos más reconfortados/as. **Cuando el tiempo de confinamiento acabe podréis decidir si necesitáis organizar un acto de conmemoración público** para celebrar la vida de vuestro ser querido y recibir el apoyo y calidez de los abrazos de todas aquellas personas que os quieren y que la/le echarán de menos junto a vosotros.

A pesar de tener que decir adiós, el amor que os une es para siempre.

