

Cómo llorar la pérdida de un ser querido durante la COVID-19



Cuando se pierde a alguien cercano, el dolor puede ser abrumador. El dolor es una respuesta natural y normal a la pérdida, y le puede pasar a cualquier persona. Sin embargo, el dolor durante la COVID-19 es más difícil. Muchas personas quedan impresionadas por la pérdida inesperada de un ser querido. Y muchas veces, no podemos estar ahí físicamente para brindar apoyo mutuo mientras lidiamos con las emociones.

Cómo lidiar con el dolor

Los sentimientos de tristeza, aletargamiento, enojo, culpa, ansiedad o temor y el impacto son normales después de la muerte de un ser querido.

Estas son algunas opciones que puede hacer para superar el dolor durante estos momentos de incertidumbre:

- **Manténgase en comunicación con los demás.** Comuníquese con familiares, amigos o colegas por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o llamadas de video.
- **Sea consciente de sus emociones.** Permítase experimentar todas sus emociones a medida que transita este momento.
- **Cúidese.** Mantenga la higiene física, una buena alimentación, haga ejercicios y procure un buen descanso.
- **Busque ayuda.** Consulte los grupos de apoyo en Internet para tratar el dolor y la pérdida.

Recuerde que no está solo. Busque formas de conectarse lo más que pueda.

Cómo brindar apoyo mutuo para superar el dolor

Las tradiciones de hacer el duelo juntos y realizar un velorio o funeral puede ayudar a las personas a seguir adelante. Pero debido a la COVID-19, muchas personas suspenden estas costumbres. Y en aquellas que se realizan, se deben respetar las normas de distanciamiento social. No podemos compartir el dolor de la misma forma que lo hacíamos antes. Es por ello que debemos encontrar nuevas formas de brindar apoyo mutuo.

Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- Si planea realizar el funeral para un ser querido que falleció, consulte si se puede hacer una transmisión o un video que usted y otras personas puedan ver desde sus casas. Si usted no es quien está a cargo de organizar el funeral, pregunte si existe la posibilidad de transmitirlo, verlo o escucharlo. Pregunte si se puede registrar el funeral para las personas que tienen niños pequeños que pueden sentir temor.

- Organice un funeral virtual para familiares y amigos para compartir historias, recuerdos y sentimientos.
- Planifique un velorio, una celebración u otro tipo de servicio para conmemorar a su ser querido una vez que se hayan reducido las restricciones por la COVID-19. Por ejemplo, puede analizar los tipos de lugares en los que desearía realizar el servicio y hacer una lista de los invitados y de lo que desearía decir. Prepárese para cuando pueda llevar a cabo estos planes.
- Piense en las formas en las que puede realizar una ceremonia o conmemorar a su ser querido desde su casa. Puede intentar encender una vela, plantar flores en el jardín o crear un diario fotográfico conmemorativo.

Estos consejos no pueden reemplazar las tradiciones de hacer el duelo juntos. Pero en estos tiempos difíciles, vale la pena hacer el esfuerzo de buscar nuevas formas de ayudar a las personas a encontrar consuelo en un momento de dolor.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia y/o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 202383-042020 OHC