



# DANDOLE SOPORTE AL DESCONSOLADO DURANTE COVID-19

La gente continua el duelo durante esta pandemia como sea que la muerte fuera causada por el COVID-19 o por otra causa. Aquellos que están pasando por el proceso de duelo necesitan apoyo y empatía especialmente durante este tiempo de distanciamiento social. No puedes quizás dar un abrazo o visitar a alguien, pero durante esta pandemia podemos aprender que hay muchas maneras significativa de apoyar que son mejores que flores o lasagna.

## 1. ESCRIBE UNA CARTA

Toma el tiempo para escribir una carta a alguien que esta de luto. Si conoces a la persona que murió, comparte una memoria de esa persona y nombra los atributos por los que apreciabas a esa persona. Escribir una carta a alguien que esta pasando por un duelo puede causar ansiedad. No necesitas ser un escritor profesional para expresar que esa persona te importaba. Una buena carta de condolencia no es acerca de las palabras para sacar el dolor pero más afirmar la perdida y expresar to empatía.

## 2. SE CONSISTENTE

COVID-19 ha interrumpido enormemente nuestras rutinas. La persona que esta afligida por el duelo no necesita que lo marquemos de nuestra lista de cosas que hacer. Esa persona quiere saber que les importas y que ellos y el duelo por el que están pasando en este momento. Encuentra tiempo en tu calendario para llamar regularmente, enviar un mensaje, y asegurarnos que la persona esta bien. Mantenlos en tus pensamientos, y así cuando veas un video o leas un articulo o algo que pienses que les puede ayudar, lo compartas y les has saber que estabas pensando en ellos. Se consistente. En estos momentos es fácil caer en el olvido.

## 3. AGUANTA TU ANSIEDAD

Quizás te este sintiendo muy ansioso debido al COVID-19 y como esta afectando te a ti y a la familia y amigos. Cuando se ofrece soporte a alguien, frena tus ansiedades y miedos. Desahogate con otra persona para que puedas estar totalmente presente para la persona a la que le estas ofreciendo tu soporte. Cuando ofrezcas soporte, es muy importante recordar que es no acerca de ti, pero acerca de la persona que esta pasando por el duelo. Síguelos en las cosas de las que quieren hablar, sea el COVID-19, su duelo, u otra cosa. Si te preguntan como estas lidiando con la pandemia, no es una invitación para desahogarte. Pon el freno y responde con un simple “estamos aguantando”



# DANDOLE SOPORTE AL DESCONSOLADO DURANTE COVID-19

## 4. AFIRMA ESTOS TIEMPOS NOMBRÁNDOLOS

Esta pandemia es un terrible momento para experimentar una pérdida. No solo los funerales están en lista de espera, familiares y amigos no pueden reunirse para apoyarse los unos a los otros. Pueden convertirse en momentos de gran soledad para el que está pasando por un duelo. Encima del distanciamiento social, las personas están distraídas con sus propias ansiedades y miedos, inseguridades y trastornos de sus vidas. Haz un seguimiento y pregunta “como están dándote soporte las personas?”, y si eres sincero, “si te sientes solo o quieres hablar acerca de tu persona, puedes llamarme. Te contestare o llamare de vuelta inmediatamente.”

## 5. HAZ UNA DONACIÓN

En un tiempo como el que estamos pasando, puede hacernos sentir bien saber que se está haciendo algo importante y bueno en memoria de la persona querida. Haz una donación a una beneficencia en memoria de la persona que murió. Pero no te pares ahí. Agarra el teléfono y habla a la persona y la informas de que has hecho una donación en memoria de su padre a cierta sociedad benéfica, y preguntale como se encuentra. Este gesto puede ser el comienzo a una conversación significativa.