



Confiamos tu tranquilidad

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO **FALLECIMIENTO POR LA COVID-19**



INFORME REALIZADO POR: **IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA**

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19

El duelo es un proceso normal. Tras el fallecimiento de un ser querido, se generan diversas manifestaciones a nivel físico, cognitivo, conductual, emocional, espiritual o social, las cuales suelen ser adaptativas y nos permiten avanzar en el proceso.

INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA



2

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19



Confíanos tu tranquilidad

Quizás sea conveniente que seamos capaces de recordar y expresar todos los aspectos relacionados con la pérdida y poder compartirlos. **Es importante poder compartir nuestros pensamientos y sentimientos** con personas cercanas a nosotros, en la medida de lo posible.



INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA

3

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19



Confíanos tu tranquilidad

Puede ser importante reconocer las diferentes emociones que van apareciendo a lo largo de los días, las cuales irán variando, tales como tristeza, rabia, culpa, frustración o temor. Valore aceptarlas y comprender que **estos sentimientos y pensamientos forman parte del proceso.**

INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA



4

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19



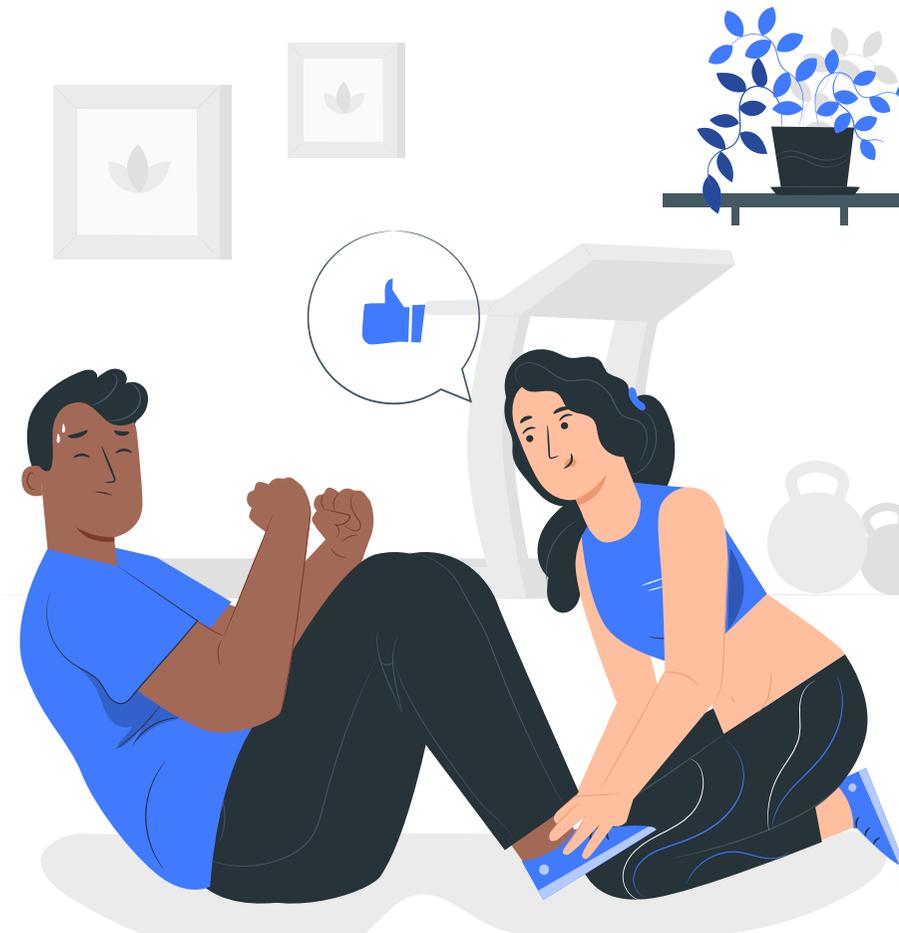
Confíanos tu tranquilidad

Recuerde lo positivo de retomar **tareas** y **rutinas diarias** de forma paulatina, incorporando alguna **actividad de ocio**, e incluyendo **ejercicio físico** dentro de sus posibilidades. En aquellos días donde no le apetezca hacer nada, valore la posibilidad de realizar alguna actividad acompañado por algún familiar o amigo.

INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA



PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19

En caso tener que trasladar la noticia a menores, debe trasladar una información veraz, adaptada a su edad y características particulares, lo antes posible tras el fallecimiento de su ser querido. Si tienen preguntas sobre la Covid-19, escuche sus dudas, y recuerde la importancia de llevar a cabo las medidas de prevención, **evitando alarmarles y transmitirles miedo.**

INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA



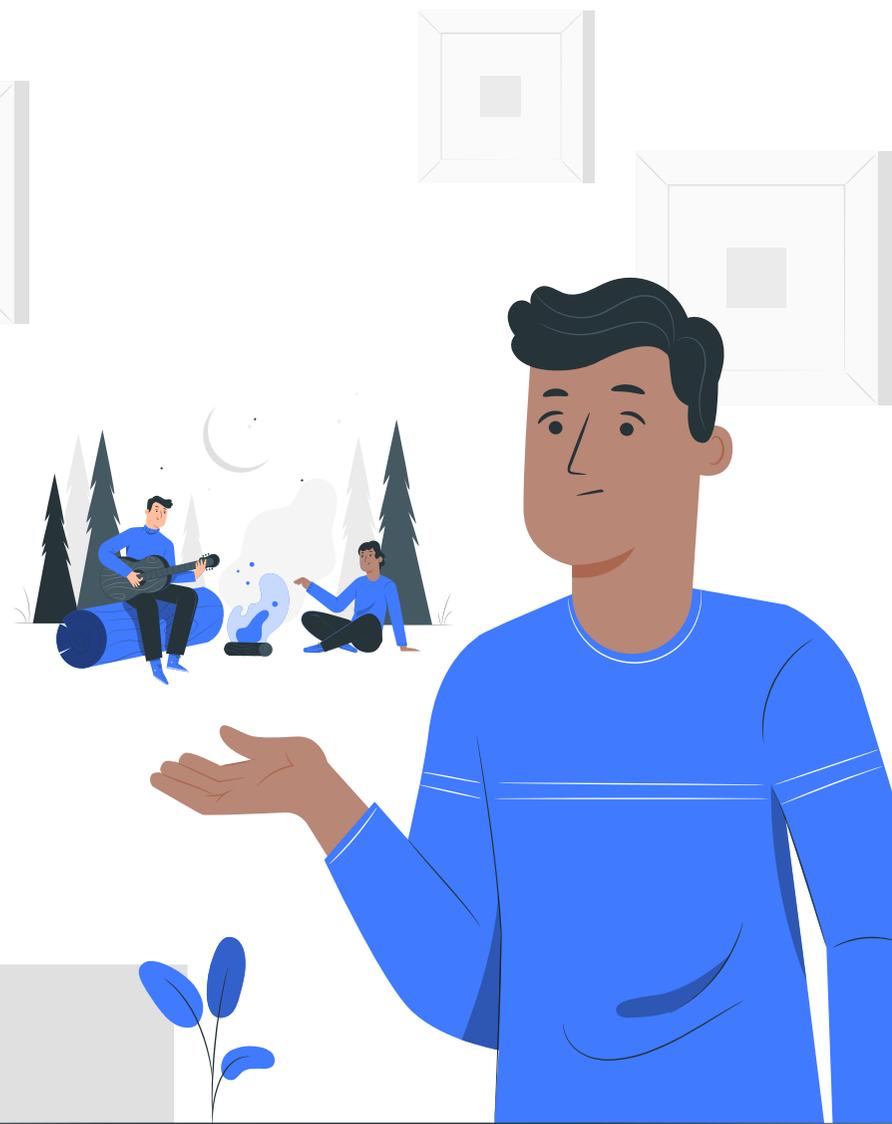
6

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19



Confíanos tu tranquilidad

Aunque nos hubiera gustado acompañar en sus últimos momentos a la persona fallecida, no es positivo ni adaptativo definir nuestra relación por un momento específico, cuando compartimos muchas vivencias y recuerdos en común. Recuerde que en esos momentos teníamos la responsabilidad de mantenernos alejados de manera física, pero estábamos con ellos de otra manera.



INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA

7

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19



Confíanos tu tranquilidad

Si no se ha podido despedir, valore la posibilidad de **escribir una carta de despedida** a la persona fallecida, recordar a la persona a través de fotografías, canciones o realizar una reunión con sus familiares para compartir los recuerdos. En el caso de que los menores quieran despedirse puede ser positivo animarlos a realizar un dibujo o escribir una carta donde puedan expresar cómo se sienten.

INFORME REALIZADO POR:

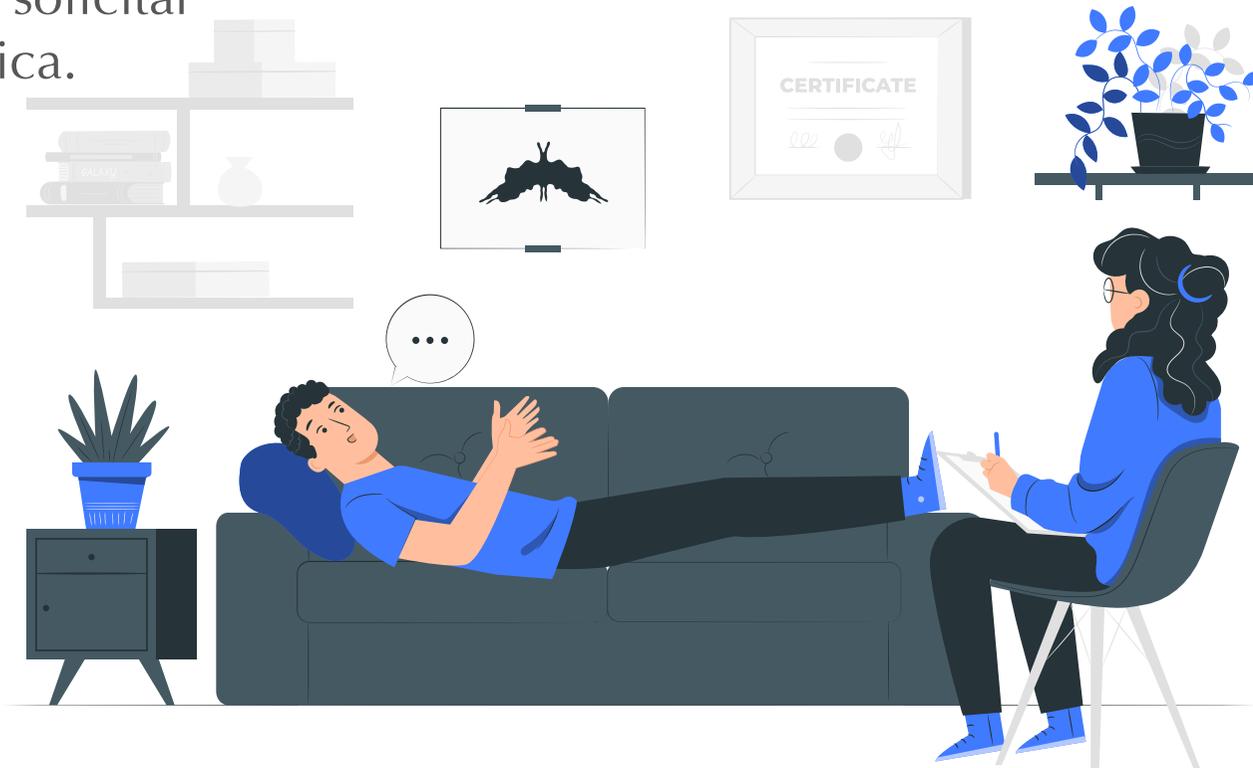


IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA



PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19

Es importante cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Si nota algún cambio que le está afectando frecuentemente y/o generando malestar o deterioro, valore la posibilidad de solicitar ayuda médico-psicológica.



INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA

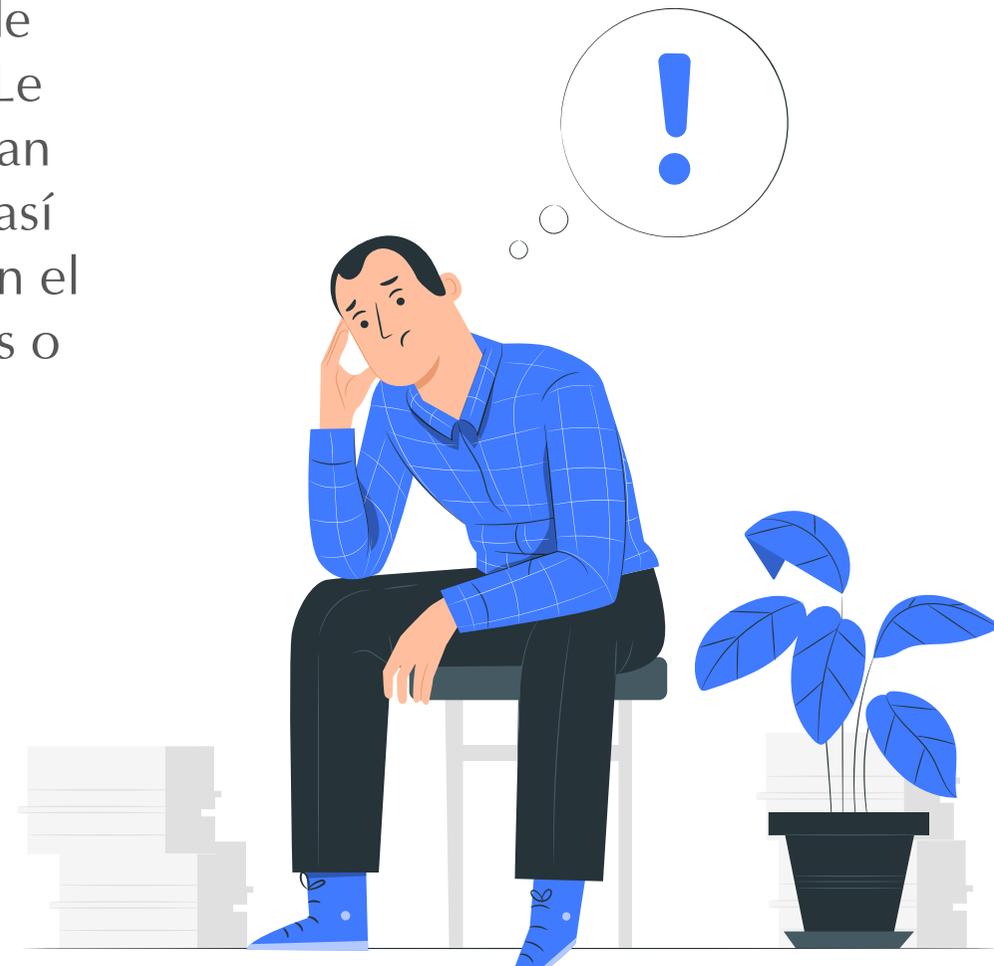
PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19

Valore evitar tomar decisiones importantes, cómo deshacerse de los objetos personales del fallecido, de manera cercana al fallecimiento. Le sugerimos que estas decisiones sean meditadas y reflexivas para tratar así de evitar tomar decisiones que con el tiempo se perciban como erróneas o impulsivas.

INFORME REALIZADO POR:

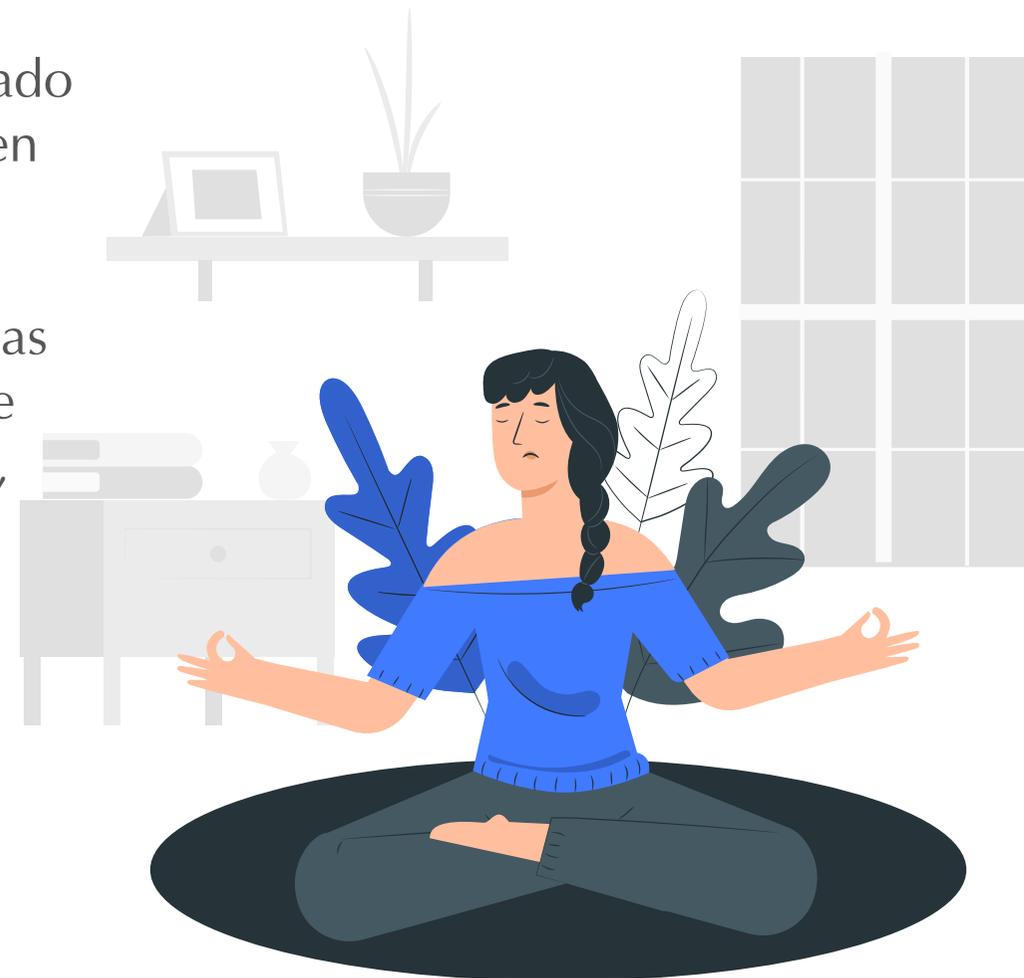


IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA



PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19

Cuídese. Intente descansar manteniendo un horario aproximado para irse a dormir que se integre en su rutina, así como llevar a cabo una dieta equilibrada, evitando el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias. Es muy importante que mantenga la medicación habitual, en caso de precisarla.



INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN LA GESTIÓN DE DUELO FALLECIMIENTO POR LA COVID-19

Los rituales de despedida son importantes para un duelo adaptativo, por lo que es recomendable, cuando sea posible, realizar un acto de despedida de manera más o menos formal junto con nuestros familiares y seres queridos para una despedida conjunta. Es positivo que se pida ideas a familiares y juntos decidir el tipo de despedida que desean llevar a cabo.



INFORME REALIZADO POR:



IPSE-INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA