



GUÍA PARA
ATRAVESAR EL DUELO
EN TIEMPOS DEL COVID



1. La pérdida física es irreversible. **El recuerdo hace viva a esa persona en nuestra memoria.**
2. Acepta que lo que ha sucedido no lo eligió nadie. Tú tampoco. **No eres culpable.**
3. **Permítete tus emociones y sentimientos:** tristeza, enfado, frustración, culpa. Pídele a los demás que te dejen un tiempo a solas si lo necesitas. Pídeles que te ayuden a disculparte o a contestar a las personas que se interesan por ti.
4. Cuando quieras, escribe un texto breve donde cuentes qué relación tenías con esa persona. **Anuncia que ha fallecido y que le echas de menos.** Compártelo con quien creas oportuno por email, whatsapp o redes sociales. Por ejemplo: «Mi abuelo ha fallecido, siempre echaré de menos sus manos sujetando las mías»
5. Si no has podido despedirte. **Elabora una carta íntima, o un dibujo, diciéndole a esa persona lo que te hubiera gustado expresarle.** Compártela en familia si quieres, o destrúyela.
6. Date tiempo. **Ante lo que duele duelo.** No escondas tu tristeza. Pero cuida la alimentación, el descanso y la higiene.
7. Cuando lo creas oportuno, haz una reunión virtual (whatsapp, skype, facebook, zoom...) que sirva de homenaje a esa persona. **Agradece el legado que te dejó.** Comparte algo suyo usando la tecnología: una canción, una foto, una oración, un texto, una anécdota.