



Afrontar el ingreso en UCI por COVID

HUMANIZACIÓN

Cuidado emocional del familiar

Preparar el final

Si desgraciadamente es el final, es normal que las personas nos sintamos destrozadas. A pesar de nuestro malestar, hay algunas cosas que podemos hacer:

Si sabemos qué le gustaría a tu familiar como final de vida. **¿Tiene planificación anticipada de decisiones?**



Es necesario despedirse. Si no podemos físicamente lo haremos desde la distancia. Si nos comunican un empeoramiento que puede ser fatal podemos escribir una carta, grabar un audio y hacérselo llegar.



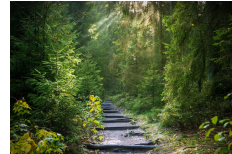
Al igual que cuando tenemos un amigo que vive en otro sitio y podemos sentir que nos quiere, nuestras emociones viajan hacia la persona que queremos. Aunque no estés ahí, lo sentirá.

El final de la vida

Una vez llegado el final, no podremos ir al tanatorio. **Intenta hacer algo que simbolice una despedida:** encender una vela, hacer una oración, escuchar música...



No te olvides de los **familiares pequeños.** También ellos tienen que despedirse a su manera, con un dibujo, escribiendo algo... Más adelante, puedes reunir a tus familiares y amigos para que ellos se despidan también.



Continuar después: el duelo

Etapa de la negación

El hecho de negar la realidad al principio nos permite amortiguar el golpe y aplazar parte del dolor que nos produce esa noticia

Etapa de la ira

La rabia y el resentimiento son fruto de la frustración que produce la muerte, un hecho inevitable que no se puede cambiar que nos parece injusto. A veces la rabia se dirige contra las personas, objetos o animales que tenemos a nuestro alrededor, que tienen ninguna culpa

Etapa de la negociación

En este momento hacemos "como intercambios mentales" (si me la devuelves a la vida, yo...)o nos imaginamos la vida previa al fallecimiento.

Etapa de la depresión

Existe una profunda sensación de vacío hasta llegar a una crisis existencial.

Etapa de aceptación

Es empezar a aprender a seguir viendo en el mundo sin una persona querida, aceptando nuestro dolor y ese hueco en el corazón. Más adelante seremos capaces de ver los recuerdos positivos de esa persona que nos acompañó en parte del camino de nuestra vida.

¿Qué puedo hacer?

1. **Es mejor evitar grandes cambios** en los meses siguientes (como cambiarse casa)
2. **Tratar de mantener una vida saludable:** comer bien, dar un paseo, no tomar tóxicos
3. **Arreglar las posesiones** de la persona querida y las prendas de vestir es lo más difícil, y se necesita mucho coraje para hacerlo. Cada persona lo hace **a su ritmo.**
4. **Mantener el contacto** con amigos y familiares. No eres la única persona que sufre, no estás sola.
5. **Intentar expresar tus emociones y hablar de la persona querida.**