

# COVID-19: Afrontar la pérdida de un ser querido

ORDOÑEZ, J. (2020). UNAH-VS.



#QuédateEnCasa  
PorHonduras



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS

**"Al ser humano se le puede arrebatarse todo, menos su capacidad para elegir la actitud que adoptará ante las circunstancias".**

- Viktor Frankl

Ante las circunstancias actuales que enfrentamos por la pandemia del coronavirus COVID-19, es importante reconocer que el sufrimiento, el dolor y la muerte son aspectos de la vida que no pueden erradicarse, por lo que debemos asumirlos y poner a prueba nuestra fuerza interior. Si, desafortunadamente es el final. Es normal que nos sintamos destrozados por lo sucedido. A pesar de nuestra frustración, hay algunas cosas que podemos hacer:



ORDOÑEZ, J. (2020). UNAH-VS.

**#QuédateEnCasaPorHonduras**



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS

# Es necesario despedirse

Si no podemos físicamente lo haremos desde la distancia, a través de una carta, una video llamada, grabar un audio y hacérselo llegar.

Nuestras emociones viajan hacia la persona que queremos, aunque no estemos ahí físicamente, nuestra compañía puede hacerse sentir. No debemos olvidarnos de los más pequeños, ellos también necesitan despedirse a su manera, con un dibujo o escribiendo una carta.



ORDOÑEZ, J. (2020). UNAH-VS.

**#QuédateEnCasaPorHonduras**



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS



## El final de la vida

Aunque no podamos hacer un velatorio y entierro tradicional, intente hacer algo que simbolice una despedida: Encender una vela, hacer una oración, hacer un mural en su honor o escuchar música. Puede hacer una reunión virtual con sus familiares y allegados para conmemorar la vida de la persona fallecida.

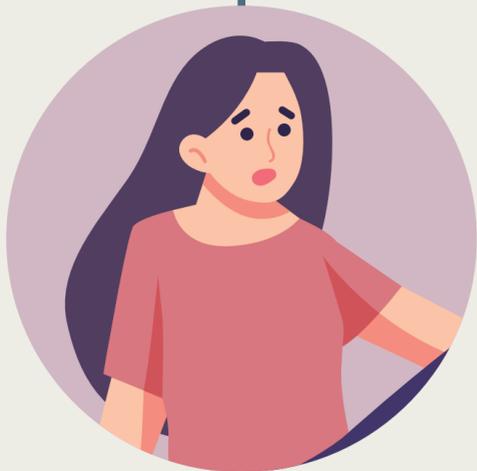
ORDOÑEZ, J. (2020). UNAH-VS.

**#QuédateEnCasaPorHonduras**



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS

# Continuar después: El Duelo



**Etapa de la negación:** Esa fase de enfado, indiferencia o descontento. El hecho de negar la realidad al principio nos permite amortiguar el golpe y aplazar parte del dolor que produce la noticia de la pérdida.

**Etapa de la ira:** La rabia y el resentimiento son frutos de la frustración que nos produce la muerte, un hecho inevitable que no se puede cambiar, que parece injusto. Es normal que proyectemos la ira contra las personas, objetos o animales que tenemos a nuestro alrededor, que no tienen ninguna culpa.

**Etapa de la negociación:** En este momento hacemos como “intercambios mentales” según nuestra fe, creencias o culturas (si me la devuelves a la vida, yo...). Recordamos nuestra vida previo al fallecimiento de nuestro ser querido.

**Etapa de aceptación:** Hacemos las paces con la pérdida y empezamos a aprender a cómo seguir viviendo en el mundo sin ella, aceptando el dolor, hasta ser capaces de ver los recuerdos positivos del tiempo vivido con esa persona que nos acompañó en parte del camino de nuestra vida.

# ¿Qué puede hacer ante la pérdida?



- Tratar de mantener una vida saludable, comer y dormir bien, no abusar de sustancias, hacer ejercicios físicos o mentales para despejar su mente.
- Arreglar las posesiones de su ser querido a su ritmo, despojarse de las prendas y accesorios de esa persona especial requiere de mucho coraje, tómese su tiempo para hacerlo.
- Mantener contacto con amigos y familiares, no es la única persona que sufre, no está solo.
- Intentar expresar siempre sus emociones y hablar de la persona querida.
- Leer un libro, cocinar, pintar, la jardinería, hacer manualidades.

ORDOÑEZ, J. (2020). UNAH-VS.

**#QuédateEnCasaPorHonduras**



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS



**“Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti y saber que todo en esta vida tiene un propósito. No hay errores, no hay coincidencias; Todos los eventos son bendiciones que se nos dan para aprender.”**

**-Elisabeth Kübler-Ross**

**Para ayuda durante su proceso de duelo, llame a los siguientes números:**

**8730-6563/9611-4646  
Clínica psicológica**

**9532-8538 /  
8845-8592/3322-5724/9658-  
0989**

**Colegio de psicólogos  
Noroccidental**

**#QuédateEnCasaPorHonduras**



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS