

Apoyar a personas cuando alguien muere de coronavirus: una guía para familiares y cuidadores

De Irene Tuffrey-Wijne y Sheila Hollins. Traducida por Eva Herbert Wood.

Apoyarse

Sabemos que algunas personas van a fallecer, inesperadamente y antes de su tiempo. Estas situaciones van a ser increíblemente difíciles y angustiantes para vosotros como cuidadores, y probablemente fuera de vuestra experiencia. Esta es una guía breve para ayudarte en ello.

Igual has conocido a personas desde hace mucho tiempo. Es horrible si alguien fallece y ni siquiera puedes estar con ellos. Hacer frente al fallecimiento también es extremadamente agotador, por lo que es probable que te sientas agotado. Habla sobre esto con tus compañeros. Tómate tu tiempo para compartir tus emociones y sentimientos. Respeta la forma de hacer frente a la muerte de los demás. Algunas personas lloran (eso está bien), algunas personas se mantienen frenéticamente ocupadas (eso está bien)...no hay una manera correcta o incorrecta.

Puedes pensar que necesitas ser "fuerte" para las personas que apoyas y, por supuesto, necesitan que estés allí para ellos y no te desmorones por completo. Pero eso no significa que no puedas mostrar lo que sientes. Las personas con discapacidad se sentirán apoyadas y comprendidas al ver que tu también estas incomodo con la situación. Puedes conseguir que se sientan menos solos e incluso puedes darles la oportunidad de apoyarte.

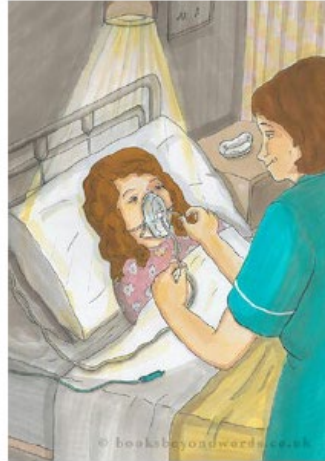
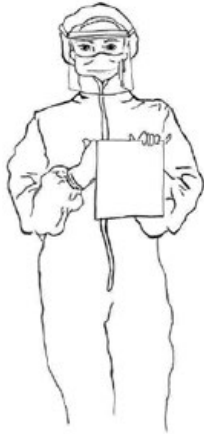
Dos historias

Vamos a hablar de una persona con problemas de aprendizaje, cuya amiga Susan (que vive en su misma casa) fallece en casa en su habitación, y cuya madre muere en el hospital.

- Háblale de la muerte de forma abierta, honesta y simple. Responde a todas sus preguntas.
- Si sabes que Susan va a morir, cuéntaselo a todos, para que no les sorprenda: "Susan está tan enferma que va a morir".
- Reconoce lo horrible y difícil que es no poder estar con mamá, o (después de la muerte) estar cerca del cuerpo para despedirse.

- Conecta con Susan o mamá a través de video llamada. Probablemente ver a Susan enferma en la cama (aunque sea difícil) sea menos aterrador que aquello que se imagine. Así pueden ver que la están cuidando. Si hay equipo desconocido (como equipo de respiración o máscaras), explica que esto es para ayudar.

© The Kairos Forum; Artist, Stefania Prandelli



- En el caso de mamá, esto puede ser más difícil ya que depende del apoyo del personal del hospital, que estará ocupado, pero es importante intentarlo.
- Si amigos o familiares se están muriendo en casa (pero en otro lugar), intenta mantener el contacto virtual lo más posible, no solo con la persona enferma, sino también con quienes la cuidan.
- Cuando mamá o Susan mueran, cuéntaselo a la gente lo antes posible, usando lenguaje más simple posible: "Mamá ha muerto". "Susan ha muerto". Repite esto tantas veces como sea necesario; Podría llevar mucho tiempo asimilar o comprenderlo.
- Habla acerca de la persona con los compañeros que quedan en casa.

Susan, que muere en la misma casa

- Si las restricciones lo permiten, deja la puerta de la habitación abierta, para que, por turnos, los compañeros puedan ver y hablar con Susan desde la distancia. Si no es posible, pon una fotografía grande de Susan en la puerta de su habitación. Puedes hablar sobre ella allí mismo, manteniendo la distancia social.
- Sentirse involucrado y hacer cosas por Susan puede ayudar. Los compañeros de casa pueden ayudar con la preparación de la comida y bebida antes de que se la lleven. Ayúdalos a escribir, dibujar y hacer cosas creativas (que se pueden dar a Susan o enseñar a través de una ventana).
- No evites que vean el cuerpo de Susan si es lo que desean (incluso desde la distancia). Ofrece esta oportunidad a todos. Cuando se saque el cuerpo de Susan de la casa, márcalo como un evento importante. Anima a que se paren junto a su propia puerta o ventana para saludar, aplaudir y gritar "¡Adiós Susan!".
- Sigue con esto inmediatamente, animándolos a hablar de Susan, diciendo cuánto se la extrañara, cantando sus canciones favoritas, compartiendo recuerdos, etc.

Mamá, que muere en el hospital

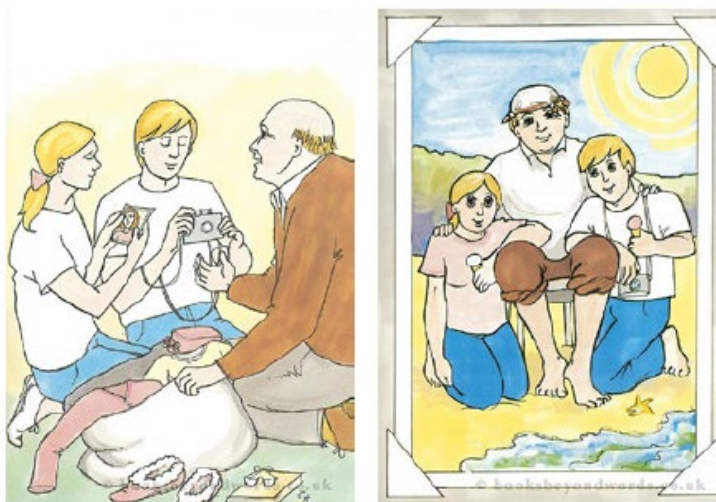
- Ayuda a la persona a estar en contacto virtual con otras personas afectadas por muertes, especialmente su familia, tanto durante la batalla contra la enfermedad como después de la muerte.
- Asegúrale al resto de la familia que estás allí para apoyar al hijo o hija.
- Explica por qué no podemos ver a mamá y explica qué podemos hacer en su lugar (reza por ella, haz un dibujo, enciende una vela, enseña fotos de mamá a otras personas en el hogar...).



- Puede ser posible que el hospital no permita recibir envíos, pero puedes hacer una foto de las tarjetas o fotos y enviarlas virtualmente.

Después de la muerte

- Crea un espacio conmemorativo.



- Explica por qué no podemos ir al funeral. Si es posible, sigue el entierro / cremación a través de video. Si eso no es una opción, organiza un evento en casa que incluya "elementos

funerarios" (como música, lecturas, elogios, oraciones). Involucra a las personas con dificultades de aprendizaje tanto como sea posible e invita a aquellos que no puedan estar allí a través del enlace de video. También es bueno grabarlo (luego reconfortará a familiares y amigos).

- Reconoce la presencia de ira, angustia y ansiedad. Todo esto es normal. Recuerda que cada persona puede expresar estos sentimientos de maneras diferentes (por ejemplo, retraerse, golpear a otros, autolesionarse, gritar, problemas para comer o dormir...). Nombra los sentimientos, y conéctalos con el amigo que se está muriendo o ha muerto.

Algunas palabras sugeridas para poder explicar

Mamá está en el hospital. Está muy enferma. No podemos visitarla debido al coronavirus. Esto es realmente difícil y triste. ¿Quieres llamarla / escribirle una tarjeta / hacerle un dibujo?

Mamá va a morir pronto.

No se nos permite entrar en la habitación de Susan.

Solo Jean (cuidador) puede entrar y ayudar a Susan. Jean cuida a Susan.

Nosotros podemos ... (hacer un dibujo para Susan; saludarla a través de la ventana; etc.)

Susan ha muerto. ¿Vamos a ver a Susan? Podemos verla desde el pasillo / a través de la ventana. Estará muy quieta, porque está muerta. Podemos despedirnos de ella. Todos estamos muy tristes.

Echaremos de menos a Susan. (Hable sobre lo que vas a extrañar).

La gente viene a llevarse a Susan. La gente usará máscaras y trajes blancos, debido al coronavirus. Susan no se dará cuenta de esto, porque está muerta. Podemos mirar desde la ventana y saludar y decir adiós a Susan.

Mamá será enterrada en el cementerio / incinerada. No podemos ir al funeral debido al coronavirus. Solo tu papá estará allí.

Extrañamos a Susan. Recordamos a Susan. Lo que nos gustaba de Susan es... Lo que le gustaba hacer a Susan era... La comida favorita de Susan era ... etc.