

COVID-19

Departamentos de Salud Pública y Salud Mental del Condado de Los Ángeles Sobrellevando la pérdida de un ser querido

Mientras que la pandemia del COVID-19 continúa afectando al Condado de Los Ángeles, muchos de nosotros sufriremos la pérdida de un miembro de la familia o amigo. La muerte de un ser querido siempre es difícil, pero es probable que la pandemia vuelva particularmente difícil sobrellevar la pérdida. Tanto la naturaleza de la enfermedad por COVID-19, como los pasos necesarios para contener el virus, presentan retos únicos. Estos incluyen:

- Las muertes por COVID-19 no surgen tras meses de enfermedad; con frecuencia son muertes súbitas e inesperadas. Usted, su familia y seres queridos quizás tuvieron poco tiempo para prepararse para la pérdida y el adiós pudo ser remoto, si es que se logró llevar a cabo.
- Para muchos, nuestra forma habitual para enfrentar la muerte y el duelo depende de la unión de personas. Estas costumbres son importantes como rituales de fe, conclusión y una forma para conectar con, y apoyar a otros. Tristemente, los requisitos del distanciamiento social que nos protegen de un mayor contagio de COVID-19 de momento previenen las reuniones grandes en persona.
- Usted, sus miembros de la familia o amigos pueden preocuparse y sentirse culpables de haber llevado el virus a casa, que debieron haber reconocido las señales de enfermedad antes o reaccionado a los síntomas con mayor decisión. La verdad es que muchas personas no saben que portan el virus, y no podemos predecir cómo afectará el virus a cada persona. Entienda que usted hizo su mejor esfuerzo para cuidar de su ser querido en una situación difícil e impredecible.
- Además de todo, se suman sus preocupaciones sobre el futuro, como pérdidas de empleo, rentas e hipotecas por pagar, gastos médicos, seguro médico perdido y fondos para el retiro reducidos. Para muchas familias, estos retos adicionales en su vida pueden intensificar la tristeza, el duelo y la pérdida que conlleva la pérdida de un ser querido y que puede hacer que todo se sienta peor.

Tras la muerte de un ser querido, es normal que usted y su familia tengan:

- Una sensación de conmoción e incredulidad
- Una sensación de estar “perdido”, sobre todo si la persona que murió fue una persona mayor que anclaba a la familia.
- Tristeza, llanto y depresión. De hecho, el llanto es una reacción muy normal en todos.
- Dificultad para concentrarse, confusión, problemas para pensar claramente, terminar tareas o tomar decisiones.
- Pensamientos repetitivos o angustiantes sobre el ser querido y cómo murió.
- Una sensación de aislamiento y desconexión de los demás, incluso con personas cercanas a usted o su familia.
- Reacciones físicas como dificultad para dormir, dolor de estómago, cambios en la alimentación.
- En niños, las reacciones pueden incluir la pérdida de hitos (señales) del desarrollo, dificultad para dormir, miedos de separación de sus cuidadores y preocupaciones sobre otros miembros de la familia enfermando o muriendo.

COVID-19

Departamentos de Salud Pública y Salud Mental del Condado de Los Ángeles Sobrellevando la pérdida de un ser querido

Sobrellevando su pérdida

- **Practique el autocuidado** – Cuidar de usted mismo es muy importante. Incluso lo más básico como comer regularmente o dormir lo suficiente es clave. Mantenga su rutina diaria habitual en la mayor medida posible.
- **Dese un tiempo a sí mismo** – El duelo de la pérdida de un ser querido es duro. No intente “volver a la normalidad” de inmediato. Dese un tiempo para aceptar la pérdida. En la medida posible, enfóquese en el amor y disfrute los buenos recuerdos que compartió con la persona que murió.
- **Pida apoyo** – Aunque el COVID-19 impone barreras que impiden la presencia física de toda persona ajena a su casa, es importante mantener conexiones emocionales con sus amigos y familia. Reúnase con ellos por teléfono o virtualmente para compartir memorias y el duelo. Busque apoyo en amigos, familia, comunidad espiritual o de fe, grupos de apoyo y su médico o en profesionales de la salud mental.
- **Explore estrategias sanas para sobrellevarlo** – Enfóquese en sus fortalezas personales. Practique buen cuidado personal. Mantenga prácticas espirituales como la oración y meditación. Evite el alcohol y las drogas. Sobre todo, tómese un tiempo para recordar a su ser querido, sus logros, su amor y su cariño.

Ayudando a un niño a sobrellevar la pérdida

- **Sea honesto, pero ajústese a la edad** – Sea calmado y reconfortante. Responda sus preguntas honestamente empleando explicaciones adecuadas para la edad del niño. Se le puede decir inclusive a niños muy pequeños que alguien que aman y los amó enfermó mucho y murió.
- **Permita que el niño haga preguntas** – Motive a su hijo a hacer preguntas. Comparta información adecuada para su edad. Ayude a los niños a encontrar las palabras para los sentimientos que están teniendo.
- **Mantenga rutinas habituales** – Mantenga sus rutinas habituales como la hora de la comida, hora de dormir, horario escolar y horario de juegos. Esto les ayuda a los niños a sobrellevar mejor la pérdida de un ser querido.
- **Sea sensible con cualquier miedo o preocupación** – Esté alerta a señales de angustia (dificultad para dormir, falta de apetito, desinterés por juegos, retraimiento o rabietas). Invite al niño a expresarse. Muestre amor y seguridad. No tenga miedo de compartir las emociones. Si la angustia de un niño es duradera, solicite apoyo del médico o consejero escolar de su hijo, o de un profesional de la salud mental.
- **Aborde los miedos sobre COVID-19 de los niños** – Los niños pueden estar preocupados de que ellos o sus familiares enfermen y mueran. Ofrézcales tranquilidad realista. Hágalos saber que el virus rara vez es serio para adultos jóvenes sanos, y casi nunca para niños. Limite el tiempo que los niños ven noticias angustiantes en televisión.

COVID-19

Departamentos de Salud Pública y Salud Mental del Condado de Los Ángeles Sobrellevando la pérdida de un ser querido

Estrategias para apoyar a un conocido que haya sido afectado por COVID-19

- **Acérquese** – Las interacciones sociales son más desafiantes en presencia de COVID-19, pero aún es posible acercarse por teléfono, videollamada o redes sociales para mantenerse en contacto con amigos y seres queridos.
- **Escuche** – Tómese el tiempo de escuchar a los demás. Les recuerda que no están solos.
- **Participe en actividades grupales** – Realizar una actividad grupal (física o virtualmente) ayuda a que las personas se mantengan conectadas a otros. Esto también ayuda a sobrellevarlo de forma sana en momentos en que un ser querido está en duelo.
- **Ofrezca ayuda específica** – Una oferta específica como dejar víveres u ofrecerse a realizar llamadas para hacerle saber a amigos sobre la muerte de alguien es más útil que simplemente ofrecerse a ayudar.

El duelo es una parte natural y desafiante de la vida. Sin embargo, si continúa sintiéndose deprimido, no puede dejar de culparse o tiene problemas para desempeñarse o sobrellevar – por favor, busque ayuda de inmediato.

Ayuda y apoyos disponibles para usted y sus seres queridos:

- **Departamento de Salud Mental del Condado de los Ángeles:**
 - Llame a la línea de ayuda 24/7 del Centro de acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al **800-854-7771** si usted tiene pensamientos deprimentes severos y teme herirse a usted mismo, o si usted está en una relación con violencia doméstica que pone en riesgo su seguridad y bienestar, y/o la de los niños en casa.
 - También puede enviar “LA” por mensaje de texto al 741741 parece recibir apoyo 24/7 por mensajería de texto.
 - Recursos e información de salud mental adicionales de COVID-19 disponibles en <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- **Línea de ayuda para los afectados por catástrofes:** 800-985-5990
- **Línea de vida nacional para prevención de suicidio:** 800-273-8255
- **Línea directa de Teen Line:** (310) 855-HOPE (310-855-4673) o (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **Encuentre un terapeuta:** contacte a su profesional del cuidado de la salud o asegurador, también puede visitar <https://www.mhanational.org/finding-therapy>