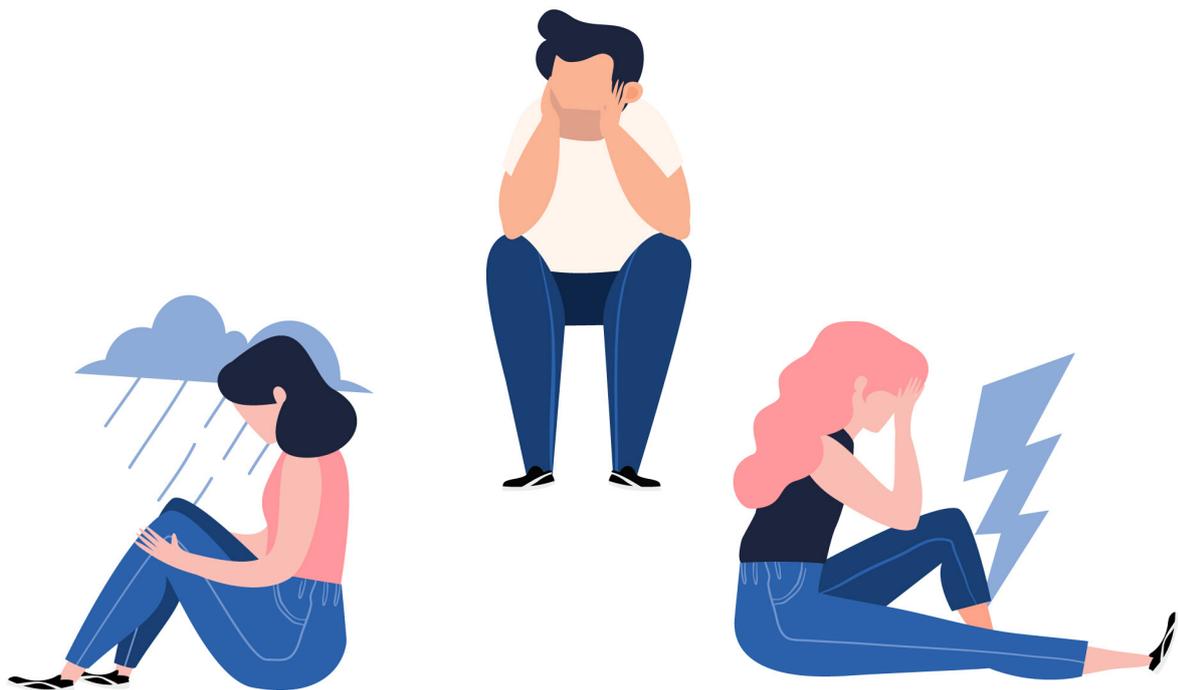


Acompañar el duelo de las personas con discapacidad intelectual durante el coronavirus



Cada duelo es único, por eso hay que trabajarlo de forma individualizada para que se desarrolle de una manera sana, desde el respeto y bajo la elección de la persona. Las recomendaciones de este documento son específicas para la crisis del COVID19

El antes...

- **Es importante contar la verdad**, informar adecuadamente a la persona y hacerla partícipe de lo que pasa realmente, en colaboración con toda su red de apoyo: familia, amigos, etc. De esta manera, la persona vive los momentos previos de la enfermedad y se anticipa el duelo.

Recuerda utilizar frases cortas, tono tranquilo y amable y apoyarte en imágenes (pictogramas u otras imágenes) si lo necesitas y asegúrate de que te comprende.

Ejemplo de información:

- *Mamá tiene un problema para respirar y tiene que estar sola en casa.*
 - *Todos los días tenemos información de los médicos.*
 - *El tratamiento médico no está funcionando.*
- **Apoyar en la elección** de la persona de su confianza que quiere tener a su lado y que le acompañe.



La despedida

- **Ayuda a expresar emociones.** Es importante y saludable no contener las emociones para prevenir futuros problemas de conducta, ya que cada persona tiene sus propias estrategias de comunicación.

Por ello, las personas con grandes necesidades de apoyo pueden expresarlo a través del comportamiento. Tras recibir la noticia, pueden aparecer problemas de conducta.

Algunas estrategias útiles son...

Hablar y expresar cómo se siente con sus familiares, amigos o personas de referencia, nombrar en alto a la persona fallecida, o estrategias con contenido simbólico: llevar la foto de su ser querido, utilización de pictogramas, caja de recuerdos o álbum...

Evita expresiones como...

“No llores”, “No estés triste” o “Tienes que ser fuerte”. Son frases hechas que no alivian el dolor y pueden favorecer sentimientos de culpa si, por ejemplo, la persona tiene ganas de llorar y cree que no está bien porque alguien se lo ha dicho. Recuerda que llorar, tener momentos de tristeza o estar decaído son situaciones naturales en momentos de duelo.



- Atiende los **síntomas físicos** relacionados con la ansiedad: dolor en el pecho, malestar general, insomnio, fatiga...
- Tras la muerte, es importante **dar respuesta a las preguntas** que la persona pueda tener de manera sincera. Pueden surgir preguntas como "¿por qué ha surgido este virus?".
- **Respetar su privacidad y los tiempos** de la persona, no des la noticia a los demás en su lugar si no lo desea y respeta su silencio.
- Ayuda a entender a la persona que su **ser querido ya no sufre**.
- Haz ver a la persona que si no pudo despedirse de su ser querido, ha sido por ser **responsable** y cumplir las instrucciones del Gobierno en la crisis del coronavirus.

Ejemplo:

Gemma se ha quedado en su vivienda aislada con sus compañeras.

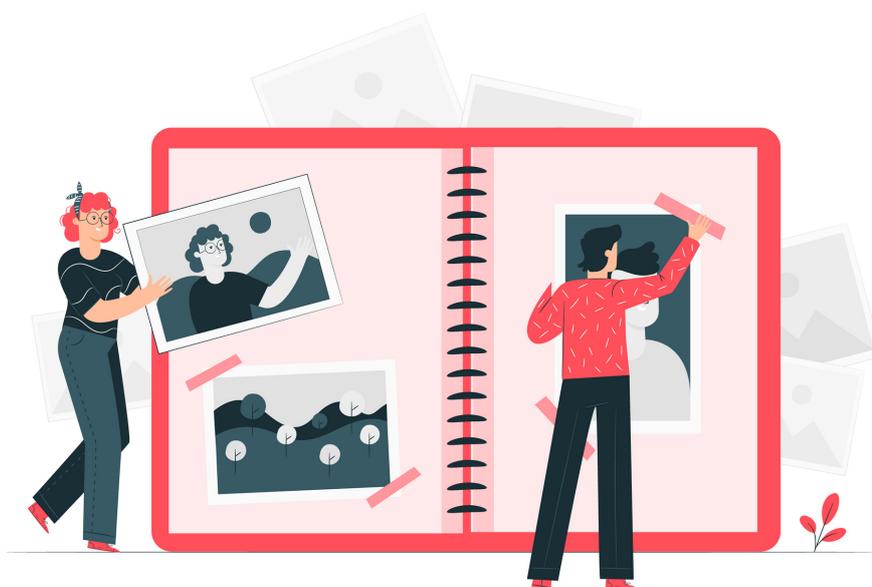
Ella no ha podido despedirse de su padre.

Ella ha evitado contagiarse y contagiar a sus compañeras.

No ha dejado a su padre solo. Ella le ha protegido.



- Ayuda a **realizar una despedida** del ser querido diferente a la deseada por la persona, en el momento de aislamiento. Podéis encender una vela, crear un pequeño altar, hacer una reunión de recuerdo físico o virtual, preparar un escrito o carta o dedicarle un dibujo, rememorar una canción, visibilizar algún objeto suyo...
- Cada acción o decisión realizada por la persona con discapacidad intelectual, será importante **reforzarla y reconocerla**.
- Cuando pase el momento de aislamiento, realizad la despedida como a la persona le hubiese gustado. Podéis destinar los momentos actuales para **preparar la despedida**, podríais realizar el entierro de las cenizas, si era su deseo, o hacer una reunión familiar y con amigos para despedirse.
- Ayuda a pensar qué **recuerdos materiales** de la persona fallecida quieren mantener cuando acabe el confinamiento: fotos, colgante, prendas de vestir...
- Compartid con otras personas, a través de videollamadas, **recuerdos buenos** de la persona fallecida: fotografías, música que le gustase, películas o anécdotas. También podéis rezar si sois creyentes. En definitiva, se trata de compartir lo que ha significado la persona fallecida.



El después...

- Restablece los **hábitos cotidianos** de sueño, comidas, etc. de modo que las costumbres se mantengan siempre que resulte posible.
- Mantén el **tratamiento farmacológico**, en el caso de que exista, con supervisión.
- Retoma y garantiza las **rutinas habituales** de la persona. Mantén las actividades significativas para la persona prestando los apoyos que necesita (incita y guía la participación): cocinar, hacer ejercicio, autocuidarse, leer... Ayúdale a adaptarse a la nueva situación realizando actividades de ocio en casa: deporte, pilates, puzzles, jugad al dominó o parchis o ved películas.
- Comunica a las personas que sus **necesidades básicas** estarán cubiertas: van a tener un lugar acogedor donde vivir, hay personas que los apoyarán si lo necesitan o conoce su situación económica.
- Asegúrate de que siga **en contacto con las redes de apoyo** (familia, comunidad, asistente personal, amigos...). Por ejemplo: llamar a familiares o hacer videollamadas con amigos. Es importante para que la persona se sienta acompañada.





Los profesionales también son importantes

Las personas y profesionales de apoyo también debéis sentiros reconocidas y apoyadas en la fase de duelo. Vosotras también lo estáis pasando mal. Busca ayuda en otros profesionales para gestionar este momento, puedes recurrir a el psicólogo del centro, el profesional de referencia de salud mental, etc.



**Plena
inclusión**

Castilla y León



Paseo Hospital Militar 40. Local 34
47006 Valladolid

983 320 116

www.plenainclusioncyl.org

plenainclusioncyl@plenainclusioncyl.org