

# EL DUELO EN SITUACIÓN DE CRISIS

La pérdida de un ser querido supone uno de los acontecimientos vitales más dolorosos. Más aún, si estamos alejados de nuestros seres queridos. La situación de crisis actual, marcada por un aumento de fallecimientos; se añaden circunstancias especiales como la situación en que se ha producido o la imposibilidad de despedirnos. Ello puede complicar el proceso y la vivencia del duelo.



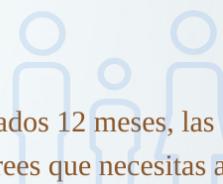
## Date permiso para estar en duelo



Permite que las emociones que vayan apareciendo y busca una manera para expresarlas  
El duelo es un proceso individual. No hay una forma única de hacer el duelo, ni una mejor que otra.



## Apóyate en tus seres queridos



Es aconsejable buscar otras formas para apoyarte en tus seres queridos. Si pasados 12 meses, las emociones que sientes te impiden llevar una vida normal cualquier caso o si crees que necesitas ayuda en cualquier momento, acude a un profesional.



## Adapta la despedida a la situación actual



A pesar del aislamiento, podemos adaptar nuestro modo de decir adiós a nuestro ser querido (escribir algo, grabar un audio, compartid sus fotografías)... Una vez pasada esta situación, podrás hacer otras despedidas.



## Céntrate en emociones cercanas a la persona que se ha marchado

Trata de no centrarte en emociones como la culpa, la búsqueda de culpables o la ira, que no nos ayudan a sentirnos mejor. Céntrate en emociones que te conecten con las personas que se han marchado.



## Mantén las rutinas



Es importante que te cuides, trata de mantener una dieta adecuada, algo de ejercicio físico y evitar hábitos como el tabaco, alcohol u otras drogas. Si estás tomando algún tratamiento farmacológico por alguna enfermedad crónica, es importante que no lo dejes.