



Duración:

Cada persoa ten os seus tempos, pero é frecuente que os dous primeiros anos sexan os máis duros

Que che pode axudar?

Pode dicirse que hai dúas formas de actuar que sempre axudan e son clave para superar procesos emocionalmente dolorosos:

- Deixar saír os sentimentos, expresalos en vez de ocultalos; de xeito que vaian diminuíndo pouco a pouco.
- Compartilos coas persoas máis próximas e queridas

Cando pedir axuda?

Si vemos que se prolonga moito e os síntomas non diminúen, podemos solicitar asesoramento no Departamento de Orientación do centro educativo, e/ou intervención psicolóxica especializada.



**GUÍA ELABORADA POLO DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN DO CPI COVA TERREÑA**



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**CENTRO PÚBLICO INTEGRADO
COVA TERREÑA**

Rúa Dolores Agrelo, s/n C.P. 36300 Baiona
Teléfono: 886 12 00 01 Fax: 886 12 00 09
<http://www.edu.xunta.gal/centros/cpicovaterrena/>



Guía para as familias en dó

O porqué desta guía

Para as persoas que perden un ser querido nestas circunstancias excepcionais de Estado de Alarma, que impide poder realizar os rituais propios de despedida, ofrecemos unha pequena guía que axude a sobrelevar estes momentos difíciles.

Que é o dó?

É o proceso de dor que experimenta unha persoa que perde a un ser querido, e que ao cabo dun tempo debe superar para adaptarse á súa nova realidade, e así poder continuar coa súa vida

Cales son as súas manifestacións?

Como cada persoa é diferente, as persoas en dó poden sentir emocións moi variadas:

- Tristeza, rabia, impotencia, culpabilidade.
- Negación: sentir que isto non vai comigo ou non está a pasar.
- Estar enfadado co mundo e facerse moitas preguntas como: “Por que.?. E se eu tivera feito..?”

Ademais é frecuente ter síntomas físicos como:

- Dor de cabeza
- Taquicardias
- Irritabilidade e cambios de humor
- Fata de sono
- Dificultade para concentrarse



Fonte empregada: Varias autoras; “*Guía para las personas que sufren una perdida en tiempos del coronavirus*”. COVID-19. (2020).

Orientacións para os nenos/as

1.As persoas máis achegadas serán as encargadas de darlle a noticia , adaptándonos á súa idade pero sen mentir.

-Explicarlle que :“morreu e non o podemos ver máis “.”Porque estaba moi,moi malito/grave”, (para que non pense que sempre que se enferma se vai a finar).

2. Axudalo a que exprese os seus sentimentos, aceptalos e respectalos

- Non cortalo con frases coma: “non chores”, “se forte”,. Se non dicirlle: “para min tamén é difícil”, “estou aquí se me necesitas”...

- Os adultos non deben agochar os seus sentimentos, é bo chorar xuntos,(sen chegar a derrubarse).

-As persoas achegadas daranlle compañía e afecto e responderán as súas dúbidas.

- Pasado un tempo podedes propoñerlle :facer un debuxo, escribir unha carta...

3..Explicarlle o porqué de non poder despedir en persoa ao familiar, e propoñerlle algún xogo para mandar cariño :”bicos voadores” , ou participando nun ritual de despedida se a familia o decide facer.

4.Cóidate:

- Manter as rutinas diarias coma sempre e un entorno axeitado, na medida do posible.

- Evitarlle as imaxes ou contidos inadecuada dos medios de comunicación.

Orientacións para adolescentes.

1.Informaráselle en todo momento, da situación e evolución do ser querido, a ser posible polas persoas máis achegadas.

- Axudalo a atopar o xeito de manterse en contacto coa persoa enferma.

-Ter en conta as súas opinións e propostas .Por exemplo: editar un vídeo musica...

2.Axudalo a expresar os seus sentimentos:

- Poden amosar todo tipo de reaccións intensas: enfado, impotencia, querer falar só cos seus amigos...

-Escoitalos sen xulgar, acompañalos e estar abertos ao diálogo.

-E bó que fagan exercicio físico, tipo cardio, e que expresen emocións coas súas afeccións.. (música,escritura,debuxo) .

-non manternos nin moi encima nin moi lonxe(que non se sintan abafados nin abandonados)

3.Tratar manter as rutinas diarias:

-Non deixar que se abandonen, hai moitas propostas de actividades interesantes en plataformas ,webs,...

-Darles algunha responsabilidade dentro da familia.

-Limitar o tempo diario vendo noticias ,nas redes sociais,etc... Propoñerlle un tempo en “modo avión”,para desconectar un tempo.

Orientacións para adultos.

1.No caso de ter familiares hospitalizados ou en atención domiciliaria seguir as recomendacións do persoal sanitario e confiar no que nos din.

2.No caso do finamento dun familiar no que pola situación de alarma non se puideran facer os rituais propios das crenzas ou costumes,podemos facer un ritual de despedida persoal na casa.

-Facer un escrito/homenaxe para ler á familia cando os poidades reunir.

-Escribir unha carta, de despedida ,expresando o que pensas ou que sentes . Escribir un poema, etc...

-Poñer un pequeno espazo na casa e adicalo ao finado, con fotos ou obxectos do finado.

3.Non esquezas adicar un tempo para ti mesmo:

- A saúde física: comer e durmir ben, facer algún exercicio físico, coidarse en xeral.

-Saúde emocional: aínda que queiras estar só, deixa saír as túas emocións e compárteas cos demais

-Saúde mental: ocupa o teu tempo con actividades lúdicas: ler, ver algunha película;... non deas oportunidade aos pensamentos negativos.

-Parte espiritual: reserva un tempo para estar contigo mesmo e coidar a túa parte espiritual

Non é o que nos pasa senón a actitude que eliximos ter ante o que nos pasa.