

CÓMO AFRONTAR UNA PÉRDIDA POR COVID-19



RECOMENDACIONES ANTE UNA PÉRDIDA
CÓMO AFRONTAR UNA PÉRDIDA POR COVID-19

RECOMENDACIONES ANTE UNA PÉRDIDA

Esta pandemia ha venido a sacudir a todo el mundo, muchas personas han perdido familiares o se han perdido familias completas. Es importante reconocer que **todos estamos expuestos a pasar por alguna situación de esta naturaleza** y aún con todo el dolor de perder a alguien o que uno mismo pierda la vida debemos estar preparados para todo lo que viene después.

Estás son algunas recomendaciones que te sugerimos tener presente:

- 1) Tengan sus papeles en orden. Guarden todo en un lugar donde sus familiares más cercanos sepan donde buscar (pólizas de seguros, documentos oficiales, afore, etc)
- 2) Hagan su testamento. Sumamente importante dejar todo en orden y evitar problemas legales para los que se quedan.
- 3) Si cuentan con seguros de vida, afore, etc. dense el tiempo para actualizar a sus beneficiarios. En algunos seguros de vida se debe hacer la actualización anual, otros cada 5 años. Independientemente de que sus beneficiarios estén dados de alta, deben corroborar que estén vigentes.
- 4) Si tienen cuentas bancarias, actualicen a sus beneficiarios. En caso de fallecimiento, la persona que queda como beneficiaria puede solicitar el monto que se encuentre en la cuenta bancaria del finado.
- 5) Compartan las claves de sus tarjetas bancarias o contraseñas al familiar que mas confianza le tengan, en caso de fallecimiento al menos podrán hacer uso de su dinero para el trámite funerario.

RECOMENDACIONES ANTE UNA PÉRDIDA

8) Corrobores que sus documentos (actas de nacimiento, actas de matrimonio) estén correctos, es decir, que cuenten con el curp, los nombres, apellidos y los domicilios correctos. Por que en caso de no coincidir con los demás documentos, los tramites no proceden y deberán solicitar corrección en sus actas.

9) Si son empleados y reciben un pago como asalariados, descarguen cada quincena su talón de pago e imprímanlo. Cuando uno fallece, para llevar a cabo varios tramites, se les solicitará el último talón de pago del finado. Uno nunca sabe cuando será el último por lo tanto es importante que los tengan cada que reciban sus pagos.

10) Si tu familiar falleció por COVID-19 existe un apoyo económico por parte del gobierno para los familiares del finado. Es un pago único (\$11,460) que seguramente será de beneficio para los gastos de defunción. El solicitante de este recurso puede ser: padre, madre, esposa, esposo, concubina, concubino, hija, hijo (mayores de 18 años) u otro familiar que acredite el parentesco. <https://deudoscovid.gob.mx/>

Esperamos que sea de utilidad esta información. Los primeros 9 puntos son importantes para todos, por que no sabemos cuando nos toque partir ya sea por COVID-19 o por otra situación y es mejor dejar bien protegidos a los que se quedan.

La realidad, es que no estamos preparados para la situación acontecida, pues no se espera un fallecimiento, por lo que las emociones que se experimentan son más intensas de lo habitual.

CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA O FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO

El **COVID-19**, está dejando un daño importante en miles de personas que pierden a un ser querido. Como es evidente, esta situación ha propiciado que todas esas personas no puedan estar con el familiar enfermo, en los últimos momentos de su vida.

Esta situación tan excepcional y extraña, propicia que el duelo sea más difícil de realizarse adecuadamente, debido a la sensación que pueden tener los familiares, de no haber podido ayudar a su familiar, físicamente y emocionalmente. A esta sensación, se le une el dolor por no haber podido despedirse del familiar, algo que siempre ayuda y favorece el proceso de duelo.

Estas son algunas pautas que te ayudarán a enfrentar un duelo:

Permite tener un tiempo de dolor, lo que vives es algo único y tus emociones son tuyas, no tienen por qué ser las mismas que tiene otro familiar, no compares tus emociones, cada persona lidia con su dolor.

Es conveniente que las emociones que tengas, **las expreses a familiares que te den apoyo y que no minimicen tu dolor**.

Aunque estemos en confinamiento, las emociones puedes seguir **expresándolas por videollamada o por teléfono**.



CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA O FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO

Recuerda a tu familiar, **escribe una despedida hacia tu familiar fallecido**, recopila recuerdos, fotos, piensa en todo lo que te ha aportado y lo que has compartido con él o ella, siéntete agradecido por todo lo que vivieron juntos.

Crea objetivos realistas, esos que te gustan y fórmalos de manera realista, y medible. **Planifícate una rutina**, que te ayude a organizar tus horas de sueño, tus horas para comer, el tiempo para hacer las tareas y también para hacer actividades que te gusten. **Dedica tiempo para ti**.

El dolor debemos aceptarlo, reconocer que es una situación y acontecimiento triste, pero **valora la compañía de tus seres queridos y los objetivos que tienes**. Está bien sentir dolor, pero también **permítete sonreír** con cosas cotidianas, como la sonrisa de un familiar, el "meme" que te envía un amigo, las cosas que disfrutes hacer, recuerdos, ver a tu mascota jugar, etc.



NO ESTÁS SÓLO

Recuerda que no estás sólo y que lo ideal es buscar ayuda de un profesional quien te ayudará con el duelo