

# El duelo en tiempo de coronavirus



Funerària  
de Terrassa

# **El duelo en tiempo de coronavirus**

# Índice

## Introducción

1. Cuando pensamos que no nos hemos despedido
2. La dificultad de las emociones en el duelo con la COVID-19
3. El miedo
4. Los niños y niñas
5. Adolescencia, duelo y coronavirus
6. El humor en el duelo en situación de COVID-19
7. La rabia
8. Cuando hemos estado aislados de la persona enferma
9. Conflicto en las relaciones interpersonales
10. El duelo en tiempo de coronavirus
11. Las circunstancias de la COVID-19 hacen que el duelo pueda ser complicado
12. Despedida especial
13. Cuidémonos

## Introducción

El servicio de atención en el duelo de Funerària de Terrassa se ofrece, desde hace más de veinte años, a todas aquellas personas que necesitan ayuda para superar la muerte de un ser querido. En estos momentos, Funerària sigue acompañando a las familias y profesionales en esta situación de excepcionalidad, en la que el coronavirus está marcando una nueva manera de vivir la pérdida. Para completar este apoyo, desde Funerària nos permitimos compartir, mediante este documento, nuestra experiencia de trabajo, para poner a disposición de todo el mundo unas orientaciones que esperamos puedan ser de utilidad.

Si así lo deseáis, podéis contactar con nosotros y solicitar la orientación del servicio, tanto si sois familia directa de una persona que ha muerto a causa de la Covid-19 como si tenéis interés en ayudar a alguien que se encuentra en esta situación.

### **Servicio de acompañamiento en el duelo de Funerària de Terrassa**

Más información en: <https://funerariaterrassa.cat/dol>

Contacto: [dol-funeraria@terrassa.cat](mailto:dol-funeraria@terrassa.cat)

## 1. Cuando pensamos que no nos hemos despedido

Estos días el coronavirus hace que no nos podamos despedir de las personas que se van. Lo mismo ocurre cuando quien muere tenía dificultades mentales en los últimos tiempos o también cuando se produce una muerte súbita. Parece que no hay despedida, que quedan cosas por decir.

En realidad, la despedida se prepara a lo largo de la vida. Se hace un testamento, que es el documento que hablará por nosotros cuando no estemos. Por lo tanto, si hay testamento, hay despedida.

El testamento puede ser notarial o de palabra, con respecto sobre todo a los bienes materiales. Pero hay otro testamento, que se puede llamar "espiritual", que hace referencia al legado de acciones y de forma de ser que esa persona nos deja.

Una persona puede morir sin testar, es decir, sin haber escrito sus voluntades, pero no muere sin dejar su huella, sus acciones, su talante. Los demás pueden hacer de notarios recogiendo la experiencia de vida que de esa persona ha quedado impresa en sus corazones.

Recordarla, poner de relieve su vida, es dar lectura al testamento que esa persona nos ha dejado a lo largo de su vida. Hacen falta los ojos del corazón para hacer una lectura cuidadosa, para escribir lo que nos ha dejado con sus silencios, palabras y hechos.

A medida que nos hacemos mayores y somos conscientes del final, vamos afinando el testamento que queremos dejar, aunque no hay edad para dejar huella.

Por lo tanto, la despedida, la lectura del testamento, no depende ni de las circunstancias de la muerte ni de las palabras dichas a última hora, sino de la relación que conservaremos con la historia de quien ya no está.

El duelo es difícil de cerrar cuando parece que han quedado cosas por decir. Más bien queda por descubrir lo que esa persona nos quiere decir con la vida que nos ha dejado.

A menudo el dolor no deja ver lo que esa persona nos ha dicho a lo largo de toda su vida. Desde una mirada en la distancia es más fácil descubrir su mensaje.

## 2. La dificultad de las emociones en el duelo con la COVID-19

El hecho de no haber podido estar junto a la persona que nos ha dejado, no haber estado en su entierro, estar encerrados y no poder ir a los lugares donde esa persona vivía, y ni siquiera poder hacer limpieza de sus pertenencias, hace que las emociones propias de una despedida estén como congeladas, esperando el tiempo propicio para ser expresadas.

Queremos y tememos. Cuando acabe el confinamiento, por fuerza estaremos obligados a toparnos con la realidad que ahora se encuentra alejada y aislada. Tenemos ganas, pero nos da miedo.

Mientras tanto, jugamos con la irrealidad. Sabemos qué ha pasado, pero todavía no nos lo acabamos de creer. A medida que se va acercando el final del confinamiento, crece la ansiedad por toparnos con la realidad de la ausencia.

La primera vez que vamos a encontrarnos con esta realidad (la casa vacía, sacar la ropa, las cenizas o el nicho, los lugares adonde íbamos juntos, etc.) puede ser traumática. Es doloroso tocar por primera vez la ausencia. Normalmente es más doloroso lo que nos imaginamos que lo que después es en realidad.

Las otras veces ya no serán la primera. Hará falta, por lo tanto, hacer ese primer contacto. Sobre todo en aquellos lugares más referidos a la muerte en sí: el hospital, el domicilio, etc. Si lo dilatamos en el tiempo, alargamos la ansiedad de afrontarlo.

Las emociones bailan en la forma y la intensidad, desde el llanto más hondo, que incluso puede ser necesario, hasta la risa o la tristeza. Todo está dentro de lo posible. Lo más habitual puede ser la aparente ausencia de emociones, que no es otra cosa que el deshielo lento de un duelo que no se ha hecho y se difiere. No es necesario provocar nada sino acompañar.

A menudo la muerte viene asociada a temas económicos, administrativos y sociales que se han de resolver y que también estaban congelados por la imposibilidad de salir a la calle. Hasta que no se resuelven, el duelo se estanca.

El duelo puede continuar congelado si hay otros temas que debemos resolver y son necesarios para la supervivencia. Podemos no darnos permiso para llorar cuando en realidad lo necesitamos pero al mismo tiempo debemos atender otros asuntos urgentes: trabajar, buscar trabajo, cuidar a los hijos o personas dependientes, etc.

La relación social, las oraciones exequiales y el hecho de encontrarse con motivo del fallecimiento ayudarán a normalizar las emociones.

Los duelos de la COVID-19 presentan la dificultad de que cada medida social que se toma (sobre las mascarillas, la distancia entre personas, etc.) nos recuerda al coronavirus, que se ha llevado a nuestro ser querido.

### 3. El miedo

La muerte de alguien cercano es un hecho que informa de que también nosotros o algún familiar cercano puede morir. Esto genera miedo e incertidumbre. En circunstancias normales, el paso del tiempo desvanece el miedo. Con el coronavirus, este miedo, en cambio, se generaliza.

A la vez que buscamos el porqué de esta pandemia, la necesidad de saber hace que busquemos con creces información sobre la enfermedad, y que a menudo añadamos a ello otros temas que también generan incertidumbre, como la economía. Todo ello aumenta el miedo.

El miedo genera confusión, y esto dificulta un razonamiento más ajustado a la realidad. Se necesita un distanciamiento del tema para tener un poco más de objetividad. Hay que ser disciplinado en el tiempo dedicado a las informaciones y al reenvío de mensajes alarmistas.

Si bien es conveniente compartir las preocupaciones para disiparlas, cuando los interlocutores también están asustados puede generarse el efecto contrario: aumentar el miedo.

El miedo puede tener un efecto paralizante, de aturdimiento, que hace que no seamos capaces de llevar a cabo ni las cosas más elementales. Una de las formas de paralizarnos, de no vivir la realidad y aislarnos en nuestro mundo es dormir más de lo que necesitamos.

El efecto contrario es el del nerviosismo exagerado que lleva a acciones histéricas de seguridad y a querer resolver todo el futuro de golpe. También es una reacción de miedo. Podemos decir que es una huida hacia delante.

Lo que nos imaginamos tiende a ser peor que la realidad. Para poner razón a la realidad necesitamos afrontar lo que nos da miedo, como la muerte.

Cuando son muchos los motivos que provocan el miedo, conviene separarlos y ordenarlos de mayor a menor según la angustia que nos provoquen y trabajarlos por separado.

El miedo, en cierto modo, es necesario para motivar la precaución. En exceso, sobrepasa la capacidad de reacción.

## 4. Los niños y niñas

El duelo de los niños y niñas, en lo que al dolor se refiere, no siempre coincide con el de las personas adultas. La infancia vive más el presente, con las personas que quedan. La persona adulta mira más atrás; el niño o niña, más adelante.

Aunque a algunas personas adultas les parezca lo contrario, los niños y niñas piensan y razonan con lógica. Por lo tanto, lo que no les contamos se lo tienen que inventar, y lo que se inventen puede ser peor que la realidad.

Es necesario, pues, darles información con un lenguaje a su alcance, evitando el drama y la morbosidad. La verdad, adaptada, no disfrazada.

Es necesario que reciban la información por parte de las personas más cercanas. Y hay que buscar el momento más adecuado, para hacerlo serenamente y sin prisas.

Más que informar exhaustivamente, hay que responder a sus preguntas. Los “¿por qué?” pueden durar tiempo; aunque los hayamos respondido, nos volverán a preguntar. Una cosa es la teoría y otra asumir algo que para ellos, como para nosotros, es demasiado grande conceptual y vivencialmente.

Ahora que no podemos participar de la despedida, sí podemos hacer una búsqueda de información biográfica, un vídeo o una recopilación de historias.

El niño o niña hablará del tema siempre que a las personas adultas no nos haga daño. Si hace preguntas y habla de la persona difunta, es síntoma de que vamos bien.

Su duelo es la pérdida de posibilidades. Lo que esa persona hacía por él o ella, lo echará de menos, y será necesario, de algún modo, reconducirlo todo.

El niño o niña se preocupa más de quienes quedan que de quienes se han ido. Tolera mal la tristeza de las personas adultas y suele preocuparse por que estén bien. Las necesita y no quiere perderlas.

Puede tener miedo de que alguien más pueda morir también. Con el tiempo podrá observar que no todo el mundo se muere. Debemos estar atentos a otras manifestaciones, como pesadillas, rabietas, celos, etc. Es su manera de protestar por la situación nueva que se le ha generado.

## 5. Adolescencia, duelo y coronavirus

Si para todo el mundo este momento anímico supone un aturdimiento, un periodo de irrealidad y vaivén emocional tipo montaña rusa, lo es mucho más para la persona adolescente que observa en los demás y en sí misma estas variaciones.

Hay que asumir sus cambios de humor (llanto, silencios, risa) como algo normal, sin querer que respondan a un estándar, no forzar ninguna expresión y acompañar en todo momento. El recurso mental de negar la muerte y pensar que la persona fallecida está de viaje o haciendo otra actividad es normal. No conviene reforzar, hay que respetar el ritmo de adaptación a la realidad.

En la medida de lo posible, le facilitaremos a la persona adolescente la despedida de la persona que ya no está. Podemos invitarla a escribir en una carta lo que le habría gustado decir. Una foto y algún objeto también nos pueden ayudar a recordarla y a decirle adiós.

La persona adolescente puede tener necesidad de hablar de la persona que se ha ido e incluso de encontrar respuesta a muchos interrogantes. Hablar es positivo, pero hay que facilitarle esta posibilidad creando un clima de serenidad y normalidad. Si se intuye una fragilidad emocional, difícilmente sacaremos algún tema.

También es posible que aparezcan los miedos: a que se muera alguien, al futuro, a cómo situarse socialmente con las amistades, la familia y las personas mayores... Incluso es frecuente tener pesadillas, que vienen a ser vivencias inconscientes de nuestros miedos.

La pérdida de la persona amada se experimenta como una pérdida de posibilidades. ¿Quién era la persona que nos falta? ¿Un o una confidente, alguien que nos quería incondicionalmente, que nos proporcionaba momentos únicos...? El duelo es la experiencia de estas carencias que de alguna manera habrá que paliar.

Cada persona necesita su espacio, su tiempo y su desorden. Tan importante es estar cerca como dejar a las demás personas sus momentos de soledad. No hay fórmulas mágicas y el dolor forma parte de la vida.

En el día a día hay que normalizar lo máximo posible, no solo durante el confinamiento sino también cuando podamos hacer vida social fuera de casa. No debemos responder a ningún protocolo social.

## 6. El humor en el duelo en situación de COVID-19

En la primera etapa del duelo, en la que todavía no somos del todo conscientes de lo que ocurre (o bien lo sabemos pero no lo asumimos), se mezclan diferentes emociones. Una de ellas es el humor.

El dolor por la muerte y la incertidumbre de lo que nos puede pasar generan emociones que nos cuesta tolerar y sostener. Para huir de la tensión emocional e incluso de la realidad, puede surgir la explosión humorística en forma de exclamación, chiste o broma en que se mezclan el llanto y la risa.

Si para llorar necesitamos una espalda y unas manos que nos acojan, para reír nos hace falta alguien aún más cercano.

El grado máximo de confianza interpersonal es el reír juntos. Para ello se requiere un grupo previo cohesionado.



En cambio, cuando intentamos provocar la risa sin la proximidad y acogida previas, nuestro acto se convierte en una ofensa.

Los temas del humor serán precisamente aquellos de los que más incertidumbre o miedo tenemos. El repertorio incluye los chistes que se hacen del tema, de la vida de la persona fallecida o de la muerte como tal.

No es extraño que alternemos momentos de tensión, de miedo y de llanto con los de broma. Cuando nos entienden, no debemos hilar muy fino con las formas. El estado de ánimo tiene estas fluctuaciones.

A menudo, cuando nos cuesta hablar de lo que nos pasa, por vergüenza, le ponemos humor para suavizarlo. Hay que entender que, aunque digamos las cosas riendo, en realidad nos estamos hundiendo.

Los niños y niñas pueden entender la vida y la muerte como un juego. Sus angustias no son las nuestras y les es difícil entender el doble sentido del lenguaje humorístico. Pensemos en los payasos que trabajan en los hospitales infantiles. La fantasía puede conectar con la realidad. Es muy diferente la ironía de las personas adultas.

## 7. La rabia

A medida que pasa el tiempo y vamos saliendo del aturdimiento, este da paso a la rabia, momento en el que hay una percepción más clara de la realidad y nos damos cuenta de la pérdida más conscientemente. Por lo tanto, aunque parezca que estamos peor, en realidad estamos saliendo de la nube.

La rabia es expresión de la frustración que sentimos ante la muerte, la enfermedad, el confinamiento o cualquier hecho que rompa nuestro bienestar. Aunque busque razonamiento, la causa del mal, en realidad la rabia es ciega. Responde más al sentimiento que a la razón.

Para tener rabia hace falta un objetivo. Viene a ser como un proyectil que tiramos con ánimo de venganza, reivindicación o retorno a lo que teníamos antes, aunque sea imposible.

La rabia se puede proyectar hacia fuera buscando un objetivo al cual atacar como culpable: Dios, un país, una población, unos profesionales, una persona o cualquier otro que sea inalcanzable y difícil de interactuar con él. Si habláramos, se desvanecería la rabia.

La rabia la podemos proyectar también hacia nosotros mismos, haciéndonos daño como culpables. Nos condenamos, sin juicio previo: “estoy infectado”, “no me podré acercar a nadie”... Podemos maltratarnos con una mala alimentación y con la falta de cuidado personal.

Aunque convendría razonar, primero hay que generar un clima de comprensión y acogida de este dolor. Si se consigue la calma, puede venir la palabra razonada. Si no, habrá que esperar las horas o días que sea necesario, aunque sean interminables.

No siempre hay respuestas. Los “¿por qué?” posteriores a la rabia, más que una respuesta, piden una acogida. La razón no calma el dolor de la ausencia del ser querido.

La rabia es dinámica y está sometida a estados de ánimos generales. Cuando todo es más oscuro puede haber más rabia.

Cuesta salir de la rabia, entre otros motivos porque nos hace sentir dolor y no queremos abandonar a la persona que ya no está. Queremos sufrir con ella. La manera más directa es haciéndonos daño, y con la rabia nos es más fácil.

Estancarse en la rabia es no avanzar en el proceso de duelo. Conviene escuchar pero no reforzar las distorsiones o equivocaciones.

## **8. Cuando hemos estado aislados de la persona enferma**

Lo que ven nuestros ojos y tocan nuestras manos nos aporta una información directa que nos ayuda a situarnos en el momento que estamos viviendo. La dificultad de no poder ver a las personas enfermas ni a las personas fallecidas aumenta el dolor y prolonga el estado de choque con una sensación de irrealidad.

Es importante que, aunque no podamos ver a la persona fallecida, al menos alguien nos informe sobre ella de la manera más veraz posible. Hay gente que se ha sentido confortada con una fotografía del féretro cerrado pero en el que constaba el nombre de la persona difunta.

Cuando la información es insuficiente tendemos a inventarnos lo que no hemos visto. Lo que imaginamos suele ser más doloroso que la realidad.

Además de la información directa está la información que circula por los medios de comunicación o por el entorno, que puede discrepar de la que nos han dado. Y que puede responder más a criterios de sensacionalismo y morbo que a la realidad.

Cada caso es único y diferente, depende de la familia y las circunstancias. No siempre es extraordinario y raro morir solo. Antes de la COVID-19 no era tan extraño.

Tendemos a imaginar que la persona enferma está sufriendo como nosotros. A menudo no tiene la información de que disponemos nosotros ni la capacidad psíquica para conseguirla (puede estar sedada). Por lo tanto, atribuir a la persona enferma el dolor que nosotros vivimos es erróneo.

Compartir la información entre los familiares hace más ligera la carga. No se debería dejar a una persona sola la responsabilidad de decidir cuestiones médicas o funerarias. De igual manera, hay que hacer un plan de comunicación al vecindario, la familia, la comunidad...

Entre todos y todas debemos elaborar una información de la persona que se ha ido en la que lo importante no sea el final sino la vida entera.

## **9. Conflicto en las relaciones interpersonales**

Pasado el primer momento del aturdimiento, en que no somos del todo conscientes de lo que pasa, nos vamos acercando a la realidad: confinamiento, falta de espacio, ausencia de recursos, etc. Es fácil que la fortaleza psíquica en estado de normalidad se vea debilitada y, como consecuencia de ello, nos molesten más las cosas y tengamos menos tolerancia a las manifestaciones de los demás. Surge el conflicto como expresión de la rabia de estar encerrados.

Somos más conscientes de la realidad y pueden haber aumentado el miedo y la incertidumbre sobre el futuro, que generan angustia. Habrá que pensar que el futuro

amenazador será para todo el mundo y que, por lo tanto, no estamos solos ante los problemas.

Las relaciones interpersonales son las que eran: no mejoran por el hecho de estar más tiempo juntos. En todo caso, puede haber un conocimiento más de cerca. Los distanciamientos no son geográficos. No es que el confinamiento nos empeore, simplemente evidencia lo que hay.

Podemos tener sentimientos negativos, aunque tengamos fe. Tener fe no nos quita las debilidades. Debemos aceptarnos y no proyectar las frustraciones en el otro.

Antes de romper una relación o expresar con rabia lo que sentimos, deberíamos considerar los efectos secundarios de la expresión. Va bien liberarse siempre que el otro no se rompa.

Ante el colapso emocional conviene poner la mente en blanco, si se puede, o bien buscar un entretenimiento lo suficientemente fuerte que rompa la dinámica de la ansiedad.

Aunque cueste, se debería encontrar un momento al día para comprender las actitudes y el sufrimiento del otro. Cuando nos comprenden, podemos cambiar; si no, reforzamos nuestra postura.

Cada día es nuevo, cada persona es nueva cada día, solo las piedras son fijas. El perdón y la reconciliación lo hacen posible. Perdonarnos, perdonar y sentirse perdonado.

Hay virus que matan la relación: la falta de respeto, la impulsividad, el egocentrismo. Debemos vigilar para no contagiarnos de ellos. Necesitamos unas gafas de buenas miradas.

Por mucho que lo hagamos bien, puede ser difícil. Hay que dejar pasar el tiempo. Al final, si tenemos paciencia, saldremos adelante.

## **10. El duelo en tiempo de coronavirus**

El duelo está condicionado por el contexto social y cultural. El coronavirus marca una nueva manera de vivirlo.

La incertidumbre compartida, el miedo y la ansiedad social hacen que las personas en duelo se vean más acompañadas, en el sentido de que no son solo ellas las que sufren.

Hasta ahora ha habido una atención cada vez más precisa al dolor psíquico. La atención tan dirigida ha hecho que el umbral de tolerancia al dolor sea muy bajo. El confinamiento y la incertidumbre que vivimos nos están haciendo aumentar nuestra capacidad para tolerar el dolor.

Una de las dificultades en algunos duelos complicados, en que cuesta asumir la realidad de la muerte, es la de suponer que la medicina es infalible y, por tanto, resulta difícil aceptar la fragilidad humana. Lo que estamos viviendo nos familiariza con la posibilidad de morirnos y facilita la elaboración del duelo, en lo referente a acercarnos más a la muerte.

El proceso de duelo complicado con la culpabilización y la autoagresión por medio de una mala alimentación o el descuido de un mismo puede ser normal. El hecho de ver

que fácilmente podemos morir hace que nos tengamos que cuidar más, aunque estemos de duelo.

El futuro, en el proceso de duelo, se presenta incierto, aunque tengamos posibilidades. A diferencia del duelo de antes, priorizamos y valoramos las cosas importantes que tenemos.

El hecho de sufrir y soportar las privaciones y la incertidumbre hará que desarrollemos fortalezas que sin la dificultad no se desarrollarían. Es decir, que en definitiva es posible que disminuya la necesidad de atención psicológica, tal como la entendíamos hasta ahora.

## **11. Las circunstancias de la COVID-19 hacen que el duelo pueda ser complicado**

Lo más doloroso es la muerte en sí. Si la persona enferma aislada se recupera, el aislamiento queda en una anécdota; por lo tanto, no ponemos toda la carga emocional en la separación física sino en la muerte.

Lo que siente la persona enferma no es lo mismo que lo que siente la familia. La persona enferma, es posible que esté sedada. Los y las familiares pueden pensar que la persona enferma tiene la conciencia que tienen ellos y ellas y que se da cuenta de que se está muriendo sola. Pero no sabemos cuándo exactamente nos vamos a morir, ni si nos recuperaremos. Son las familias las que tienen la información, el tiempo y la conciencia para vivir a fondo la separación.

La soledad no es tanto el aislamiento físico como la falta de amor, de pertenencia a alguien. Podemos estar solos pero saber que hay gente que se preocupa por nosotros y que nos ama. Solos están los ancianos y ancianas de las residencias cuando nadie los visita.

No hay finales bonitos. Hemos podido idealizar el final de acuerdo con la literatura. Pero lo que hace que una obra sea buena no es la última línea de la última página sino todas las demás páginas.

La muerte es un proceso que comienza al nacer y dura toda la vida. No es solo un momento. Nuestro ser querido que se va lo ha ido dando todo mientras estaba con nosotros.

Por muy bien que lo hagamos, el dolor es dolor y no tenemos fórmulas mágicas. Apoyar en el dolor sin saber qué hacer es acompañar.

Quienes acompañan también necesitan cuidado. Cuidar a los cuidadores es vital.

## **12. Despedida especial**

Aunque a la despedida no haya podido asistir un líder religioso o civil, se puede hacer un parlamento o una oración en el hospital, cementerio o crematorio. La puede hacer un/a familiar o una amistad. También se puede encomendar a la comunidad o parroquia que en la misa que celebran en privado oren por esa persona.

Evoquemos recuerdos de la vida de esa persona, hechos personales, compartámosla como un tesoro que ha pasado por nuestras vidas.

Si es posible, compartamos en las redes sociales recuerdos y fotografías de la persona y frases de esperanza y consuelo.

### 13. Cuidémonos

Hagamos un aislamiento psicológico, aunque sea momentáneo. Una cosa es lo que vivimos fuera de casa y otra nuestro universo interno.

Hagamos las paces con nuestros sentimientos negativos: tristeza, angustia, rabia, miedo... No conviene ni negar ni reprimir, ya que aumentamos la ansiedad. Debemos darnos permiso para estar mal.

Hagamos ayuno de sobreinformación. El silencio, una lectura o un programa que nos distraiga pueden ser buenas alternativas.

No queramos anticiparnos al futuro. Ya llegará, y sufriendo no lo podemos cambiar. No nos perdamos el presente.

Hagámonos esta pregunta: ¿por quién estoy llorando o preocupado: por la persona que no está, que murió, por la que está enferma, por la que está trabajando o por mí, que estoy preocupado o solo? Es fácil que imaginemos y vivamos más el dolor nosotros que ellas; por lo tanto, es necesario que pongamos remedio en nosotros.

Siempre es un buen momento para reconciliarnos con aquellas personas que nos han hecho daño o a las que se lo hemos hecho nosotros. Si nos inquieta esta situación, hagamos lo posible para hacerles llegar nuestro saludo.

Tratémonos bien a nosotros mismos, cuidémonos, arreglémonos, aunque estemos en confinamiento. No siempre sufrir es lo más correcto. Por mucho que padezcamos no cambiaremos lo que pasa.

Tengamos tiempo para nosotros mismos. Necesitamos no hacer nada y nos podemos dar permiso, aunque sin abusar. Podemos llorar, descansar, hacer cosas creativas o "perder el tiempo". Cada uno es importante para sí mismo.

# 900 268 268

TELÉFONO GRATUITO  
DE ASISTENCIA 24 HORAS

---

## COMPLEJO FUNERARIO MUNICIPAL

Carretera de Montcada, 789 · 08227 Terrassa  
Teléfono: 93 786 94 00

funeraria@terrassa.cat  
funerariaterrassa.cat