



Cuando alguien que amamos está cerca del final de su vida

por Kristen Rohm, Consejera de Cuidado Espiritual

Traducido por Virginia Moreno

Es un momento tan difícil cuando alguien que amamos se acerca al final de su vida. Cada momento se siente precioso y sin embargo podemos estar agotados o sentir que nos estamos moviendo a través del barro, debido a todas las emociones. No sabemos qué decir o hacer para apoyar a nuestro ser querido o a nosotros mismos mientras enfrentamos el proceso de morir. Se vuelve aún más difícil con el distanciamiento físico sin la comodidad que viene con las visitas en persona. Además, el Consejero de Cuidado Espiritual o la persona adecuada de su Religión también pueden no ser capaces de visitar para ofrecer apoyo vital durante este tiempo vulnerable.

Aquellos que están muriendo necesitan amor, escuchar y ser testigos, estar con alguien sin juicio ni agenda mientras sueltan todo lo que aman y saben para mudarse a lo desconocido. Entendemos que esto puede ser difícil para los miembros cercanos de la familia debido a nuestros propios sentimientos y recuerdos. Por favor, sepa que alguna lucha interior es natural para todos durante este proceso. Sé amable contigo mismo y sé tan presente como puedas con tu ser querido. Y recuerda que Hospice de Santa Bárbara está aquí para apoyarte, estamos a sólo una llamada de distancia.

Hospice de Santa Bárbara ofrece estas sugerencias a las familias:

La energía de tu ser querido disminuirá y su enfoque se volverá hacia adentro. Puede que quieran menos personas alrededor y menos distracciones. Por favor, honre esta necesidad.

Tiempo de hacer y dejar un legado: a muchos de los que se enfrentan a su muerte les gusta hablar y contar historias de su vida, por lo que es un buen momento para repasar álbumes de fotos y compartir recuerdos. Incluso si hemos escuchado historias muchas veces, es bueno escuchar con oídos frescos, a menudo se cuentan cosas nuevas, algunas por primera vez. Habla

abiertamente sobre el amor y el cuidado, sobre lo que has aprendido de ellos y lo que continuará después de ellos. Permite que comparta sus esperanzas para la familia en el futuro.

Prepararse para la paz:

Es posible que algunos necesiten comunicarse con un familiar o amigo alejado. Por favor, apoye esto cuando viene de su ser querido en lugar de tratar de hacer que suceda para ellos. Otros pueden necesitar expresar un recuerdo doloroso. A menudo se comparten con el Consejero de Cuidado Espiritual o la persona adecuada de su Religión, pero si no pueden visitarlas, usted puede escuchar silenciosamente y respetar este espacio para un ser querido moribundo. Si escuchas algo pesado o duro, por favor responde con compasión y sabe que es en preparación para una muerte pacífica para ser capaz de reconocer situaciones desafiantes del pasado. A medida que se acercan más al final, pueden ser liberados del pasado. Este es el momento de simplemente sentarse tranquilamente con ellos.

Despedirse:

En este tierno tiempo, es importante decir adiós y también asegurar a su ser querido que usted y otros estarán bien cuando se hayan ido. Puede ser útil decir algo suave, claro y dados de permisos como, "Está bien que te vayas, puedes morir en paz, estaremos bien, nos cuidaremos el uno al otro".

Algunos también querrán oír que estarán bien después de la muerte. Utilice el lenguaje de consuelo de sus creencias religiosas o espirituales. (Sabemos que estarás en el cielo, tu espíritu será libre, vivirás dentro de los ciclos de la Naturaleza o en el corazón de tus seres queridos, tu Espíritu estará en paz, estarás con tus seres queridos que han muerto, estarás con Dios, te convertirás en uno con Amor o la Luz.)

Las despedidas se pueden hacer por teléfono, FaceTime o Zoom. Una carta de despedida se puede leer a un ser querido en los últimos días u horas. Una carta de gratitud también puede ser significativa. Sea específico acerca de lo que está agradecido y cómo siempre llevará esto con usted. Este intercambio es posible incluso si el ser querido está durmiendo la mayor parte del tiempo o no responde. La audición es uno de los últimos sentidos que se desvanecen.

No es inusual que aquellos que se acercan a la muerte vean u oigan cosas que otros no pueden, por lo general alguien de su pasado que ya ha muerto. Usted no necesita estar de acuerdo con ellos o discutir con ellos, simplemente permitir que su experiencia suceda.

Durante estos tiempos de distanciamiento físico, es posible que algunos o todos los miembros de la familia no puedan estar con un ser querido en sus últimos días. No poder asistir al velorio o al entierro o sentarnos con nuestros queridos para tener nuestros rituales hace que el proceso sea más frustrante y nuestro dolor sea más complicado. Es importante que te mantengas en contacto sea por teléfono o videoconferencia con tus familiares.

Escribir todo lo que desees que hayas podido compartir y todo lo que sientes o experimentas puede ayudarte. Hablar con un amigo o familiar de apoyo acerca de todo lo que estás pasando es una manera importante de cuidarse a sí mismo.

Llame a Hospice de Santa Bárbara para obtener apoyo durante estos días de duelo. No estás solo, estamos aquí para ti.