

# CÓMO ENFRENTAR EL DOLOR Y LA PÉRDIDA DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Sentimos dolor cuando perdemos algo o a alguien importante. Muchos de nosotros hemos perdido mucho: seres queridos que murieron a causa del COVID-19, un trabajo, ingresos, interacciones sociales, actividades y pasatiempos que disfrutamos y la capacidad de planificar el futuro.



## Todos experimentamos el dolor de maneras diferentes

Pensamos a menudo en la persona que falleció



Nos sentimos atrapados



Experimentamos sentimientos dolorosos o tristes

Nos sentimos tristes, con ganas de llorar, vacíos, paralizados, enojados o culpables



Tenemos reacciones físicas como el llanto, temblores, náuseas, agotamiento y debilidad

Nos sentimos distraídos o tenemos dificultad para realizar actividades



Tenemos dificultad para dormir o sufrimos pesadillas



Nos resulta difícil cumplir con las actividades y responsabilidades diarias

## Cómo superar el dolor

Acepte sus sentimientos

Hable, escriba un diario o cree algo para expresar cómo se siente acerca de la pérdida

Sea consciente de las cosas que van bien

Elabore una rutina diaria con tiempo para descansar, comer sano y hacer actividad física



Recupérese a su propio ritmo

Considere realizar prácticas espirituales, meditación o yoga

Descanse

Enfóquese en las cosas que sí puede controlar

Manténgase en contacto con los amigos y la familia

Limite su exposición a la cobertura de los medios de comunicación sobre la pandemia de COVID-19

Obtenga información sobre los grupos de apoyo en línea y los servicios sociales

El duelo es una respuesta natural a la pérdida. Hablar con alguien puede ayudar. Hable con un amigo, familiar, líder religioso, grupo de apoyo o consejero.

NYC Well es una línea de ayuda confidencial, disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana, que cuenta con terapeutas capacitados que pueden brindar asesoramiento para afrontar el duelo y derivar a pacientes para su tratamiento en más de 200 idiomas. Para más información, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona. 1.8.21

Spanish



**NYC**  
Health