

Anexo

Acompañar a nuestros seres queridos

Acompañar a nuestros seres queridos

En este momento podés tener un familiar, amigo o ser querido que se encuentre con un familiar enfermo por coronavirus. Es posible que no sepas qué decir o qué hacer, pero podés demostrarle lo mucho que te importa y que estás dispuesto a acompañarlo en ese proceso.

Para eso, te sugerimos algunas acciones que pueden orientarte para acompañar a tu familiar, amigo o ser querido a sobrellevar este momento y que sienta que estás a su lado:

- **Escuchalo y conténelo** para que pueda expresar sus sentimientos y emociones.
- **Preguntale** lo que quiere y/o necesita.
- **Respetá su ritmo** en la elaboración de la situación que está viviendo.
- **Evitá frases hechas** como “sé lo que sentís”, “tenés que ser fuerte”, porque en lugar de ayudar pueden generar enojo y alejamiento.
- **Sé comprensivo**, sin minimizar su dolor ni opinar sobre cómo debería sentirse o actuar.
- **Respetá** que haya momentos en los que **necesite su espacio**.
- Mostrarte disponible, **dedicale tiempo y atención** a esa persona aunque sea desde la distancia.