

Anexo

Rituales individuales y compartidos

Rituales compartidos

Los rituales de despedida fomentan el reconocimiento público de la realidad de la pérdida de un ser querido, dando tiempo y espacio a quienes están en duelo para que puedan manifestar su dolor interior. Los discursos o las conversaciones informales que los preceden y los siguen también animan a la consolidación y a la puesta en común de recuerdos e historias sobre quien ha fallecido, al mismo tiempo que fortalecen los vínculos entre quienes están en duelo.

Recomendaciones para rituales de despedida compartidos y a distancia:

- Sea cual sea el ritual que decidas hacer, **es importante que antes organices una reunión previa para compartir qué es lo que necesita cada persona**, ya que sus necesidades pueden ser diferentes, y lo mejor es que entre todos/as se llegue a un acuerdo, siendo flexibles.
- **Dada la situación de confinamiento en la que nos encontramos, esta reunión podrá ser llevada a cabo por las personas que se encuentren conviviendo juntas y/o a través de llamada telefónica o videollamada, con los miembros de la familia que no pueden estar presentes.** El objetivo es hacer algo sencillo donde todo el mundo se sienta a gusto y que cada persona pueda expresar lo que le gustaría hacer en una posible ceremonia virtual (incluidos niños, ancianos y personas con discapacidad psíquica).
- **Podés proponer un encuentro virtual en alguna plataforma online que te permita conectar con un buen número de personas y elaborar un ritual donde cada una pueda llevar un objeto o frase que represente a la persona fallecida y dar espacio para que pueda compartir lo que desee.** Construí una ceremonia a tu medida y a la de tu familia. Si sos creyente, tal vez el párroco o guía espiritual de tu comunidad pueda

ayudarte a realizar esta ceremonia en la distancia (videollamada, grabación para la familia, etc.).

- **Podés elegir una pieza musical, adornar con dibujos de los niños y niñas, fotos, poesías, redactar un texto donde se expresen los recuerdos y sentimientos dirigidos a la persona fallecida,** encender una vela mientras se dicen unas palabras hacia el ser querido ausente, etc. Dejá un minuto de silencio para expresar el amor, el perdón y la gratitud.

Rituales personales

Existen también otras formas menos convencionales de conmemorar las pérdidas cercanas no menos importantes como, por ejemplo, haciendo un emblema familiar, “hablando” con la persona fallecida en un diario personal o haciendo un estudio para elaborar el árbol genealógico de la familia.

Este tipo de conmemoraciones no están vinculadas al momento de la muerte, lo que permite celebrarlas años después para ayudar a curar las heridas abiertas, decir adiós, renovar la relación simbólica con la persona fallecida o fomentar la comunicación familiar sobre una pérdida que no fue posible conmemorar en el momento que ocurrió.

Recomendaciones para rituales individuales de despedida en aislamiento:

- **Prepará un escrito para cuando puedas reunir a todos tus seres queridos y hacerle un pequeño homenaje presencial tal como te hubiera gustado.** O bien, podés grabar un video y compartirlo en estos momentos a aquellas personas que consideres a través de redes sociales, mensajes instantáneos, etc.

- **Podés escribir una carta, dirigida bien a tu ser querido fallecido contándole cómo te sentís** con todo lo ocurrido, o bien a una emoción concreta (carta a mi tristeza, rabia, etc.), a la vida, a otras personas.
- **Podés escribir poemas y mensajes cuyo contenido sea algo que le diríamos a esa persona**, como si estuviera aquí, recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpas, etc, o bien recopilar textos escritos por otros autores con los que nos sentimos identificados. También podés elaborar un diario donde expreses todo lo que vas sintiendo cada día. Lo que se cuenta y se expresa existe y nos ayuda a tomar conciencia de la realidad de la pérdida y de nuestros afrontamientos durante el proceso.
- **Podés realizar dibujos que te permitan, cuando las palabras se atascan, expresar de manera simbólica tu sentir.**
- **Podés destinar un rincón de una habitación que resulte más tranquila o íntima como rincón del recuerdo.** Colocar una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona. Adornar ese rincón como más te guste: flores, velas, música, sillón cómodo, etc. Cada vez que desees (tanto vos como las personas que conviven con vos) podés ir a ese rincón a estar en silencio, rezar/orar, expresarle lo que sentís, hablarle diciéndole cómo te sentís ahora que no está, cómo creés que será tu vida a partir de ahora, recordar momentos que compartieron juntos, las cosas que te gustaban de él/ella y cuáles no, explicarle por qué han tenido que despedirle de esta manera, explicarle cómo te hubiese gustado haber hecho el funeral y entierro, etc.
- **Si en estos momentos te sentís con fuerza, utilizá fotos o videos que puedan ayudarte a conectar con los recuerdos.** A algunas personas les ayuda recopilar este material gráfico y audiovisual y crear álbumes o minidocumentales honrando la huella de vida compartida. Si esto no es posible para vos, queremos que sepas que es normal no poder ver estos

recuerdos por un tiempo. Cada persona tiene su propia forma de elaborar y afrontar su proceso de duelo y su propio tiempo para ello.

- **Construí una caja de recuerdos para guardar los recuerdos de tu ser querido.** Decorala a tu gusto. Esta sugerencia la podés llevar a cabo con otros miembros de la familia que convivan con vos (por ejemplo, los niños/as).

- **Colgá de tu balcón, ventana o puerta algún objeto/cartel/señal que te recuerde a tu ser querido o simbolice su marcha.** Te proponemos confeccionar una bandera con telas o trozos de papel e hilos. En cada bandera se puede escribir un mensaje de recuerdo para la persona fallecida y colgar donde prefieras. Esta sugerencia la podés llevar a cabo con toda la familia y amigos/as que así lo deseen.