

## El duelo cuando alguien muere de COVID-19

# MÁS QUE UN NÚMERO



Más de un millón de personas en los Estados Unidos han muerto de COVID-19. A pesar de los varios intentos de periodistas y oficiales de la salud pública a tratar de poner estos números en un contexto, lo que se pierden estos números son las historias de todas las personas que murieron, y sus familiares que dejaron. Esta es una de esas historias. La historia de María, madre de cuatro, que vivió con ELA o esclerosis lateral amiotrófica por más de una década y murió de COVID-19 en agosto del 2020. Esto es la historia contada por Mariana, la hija menor de María. Hablamos con Mariana en enero del 2021. Lo que sigue son extractos de nuestra conversación.

### **Su niñez con su madre...**

Ella era una guerrera. Ella era independiente, fuerte, y siempre decía lo que tenía en su mente. Y era una mujer de mucha fe, humilde, y nos castiga cuando lo merecíamos, pero también nos dio mucho amor. Durante mi niñez ella tenía dos trabajos. No le pude ver con la frecuencia que me hubiera gustado porque siempre estaba trabajando. Pero el tiempo

que si pasamos juntas, lo aprecio bastante. Y cuando yo tenía 14 años, nuestra vida cambió. Mi mamá la diagnosticaron con ELA o esclerosis lateral amiotrófica. Siendo la más pequeña, y dependiendo tanto de mi mamá, siento como si me tragó la tierra, cambió mi pensamiento, tuve que crecer y hacerme la madre y cuidarla ella. No me podía imaginar estar en este mundo sin ella.

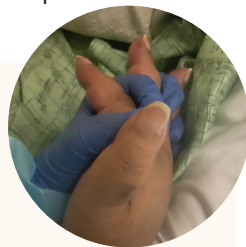
### **Enterándose que su mamá fue diagnosticada con COVID...**

Tenía dos días que había comenzado mi programa en la escuela cuando recibí un texto de mi hermano informándome que el otro hermano y mi mamá positivos para COVID. Yo entendía lo que significaba esto para mi mamá. Inmediatamente quería agarrar mis cosas y manejar las cinco horas y media para estar a su lado, pero mi hermano me dijo que era mejor que me quedara segura en Austin. Me sentí frustrada y sin esperanza. Me quedé y todo lo que podía hacer es esperar, tener esperanza y rezar.

### **Dándose cuenta de que su mamá no se iba a recuperar ...**

Yo todavía tenía una esperanza que ella iba a salir adelante, pero cuando comenzaron la conversación sobre la máquina de respiración o no ponérsela, ahí es donde supe que esto ya va a ser el fin. Cuando los doctores dijeron que no había nada más que podían hacer, me tome el primer vuelo a la casa porque sabía que, si no podía verla o estar con ella, por lo menos quería estar en la misma ciudad.

*Este es un extracto del podcast Grief Out Loud de Dougy Center, episodio 180. Para escuchar la entrevista completa en inglés con Mariana y acceder a nuestra colección de recursos para niños, adolescentes y sus familiares que sufren una muerte debido a COVID-19, visite [dougycenter.org/covid](https://dougycenter.org/covid).*



### Viendo a su mamá en el hospital...

Mi hermano mayor le rogo al hospital que permitieran a una persona que la pudiera ir a ver. Estábamos desesperados y con miedo sabiendo que ella estaba sola. Cuando el hospital hizo la decisión de dejar una persona que entrara, pero sólo esa noche, mis hermanos me escogieron a mí. En el hospital, me pusieron con todo el equipaje protector. Me dijeron que tenía que ser rápido a mi visita para no exponerme. Pasé aproximadamente media hora con ella. Estaba dormida porque le habían dado morfina. Detuve su mano y le acaricie el pelo. Recé por ella, sentí el latido de su corazón y el calor de su mano y como que me lo he grabado en mi mente. Prácticamente le dije que estaba bien. Que nosotros íbamos a estar bien. Le llamé a mis hermanos por medio de video y le cantamos feliz cumpleaños porque su cumpleaños iba ser en dos días. Tener que hacer eso...El cantar feliz cumpleaños por medio de video...no lo puede creer que estamos en esa situación. Unas promesas personales...Y por medio de mi equipaje protector, le di un beso, pero no fue un beso porque tenía la mascarilla. Deseo que le pudiera ver dado un beso verdadero o en realidad de tener su mano, pero tenía que estar cubierta en el equipaje protector. Ahí me sentí bien indefensa. Ella murió el próximo día. El día antes de su cumpleaños de 64 años, y cuatro días antes de que yo cumpliera 26 años. Encuentre consuelo en que me espero. Me quiso tanto que ella luchó contra COVID hasta que yo pudiera estar a su lado y enviarla con rezos y bendiciones. Yo creo que es el amor en la forma más pura.

### El duelo después de la muerte de su mamá...

Creo que honestamente me fui a un modo de sobrevivir. Sabía que tenía que ser fuerte para mi mamá y había tenido estas conversaciones durante los años por su diagnóstico de ELA. Yo le decía el miedo que tenía que un día ella ya no iba estar conmigo. Y ella siempre tenía esta actitud de, tienes que ser fuerte. Tú vas a encontrar la razón para seguir viviendo. Y eso es lo que me da consuelo en estos días, me siento como que todavía estoy en el proceso y procesando mi duelo, y me dicho a mí misma que la sanación es un trayecto bien largo. No voy a llegar a un punto que ya superé, pero voy a aprender a cómo seguir adelante. Tomo la vida el día al día. Sé que lo que sea que estoy haciendo

Me quiso tanto que ella luchó contra COVID hasta que yo pudiera estar a su lado y enviarla con rezos y bendiciones. Yo creo que es el amor en la forma más pura.

con mi vida, siempre tiene que ser al honor de ella y seguir adelante con la promesa que le hice voy a seguir adelante, no importa.

### El impacto de COVID en los servicios funeral...

Creo que el perder un padre es difícil, pero perderlos durante una pandemia agrega otra capa al duelo. Tuvimos que esperar dos semanas y media en la funeraria debido al número de muertes. La religión católica, es tradición tener una misa con el cuerpo presente antes del entierro. No pudimos tener eso por la pandemia y eso me quebró el corazón porque ella era una mujer de mucha fe, y se creció católica, y yo sabía que importante era para ella. No le pudieron dar sus últimos ritos en el hospital, así es que esto se sintió como otra parte negativa contra nuestra religión. En la funeraria, sólo los permitieron 10 personas a la vez. Decidimos tener el ataúd abierto así que la funeraria puso un vidrio entré el ataúd de mi mamá y la primera banca. Sólo mi hermano mayor puedo tocar sus manos, pero tuvo que ponerse guantes. Todos en la asistencia tenían que ponerse una mascarilla y mis hermanos y yo tuvimos que ponerlos equipo de protección, pero no los podíamos abrazar o darle abrazos a ninguna persona. Eso me dolió mucho. Otra cosa que es tradición de la cultura mexicana tener mariachis en la funeraria, pero debido a COVID, no lo podemos hacer. No se sentía bien no tener música para mi mamá, así es que el último momento yo le pedí a mi amigo que trajera mi carro y conecté mi teléfono y el volumen bien alto toqué las canciones tradicionales porque era lo mínimo que se merecía mi mamá.

### Cuando la gente dice que COVID nos es verdadero...

Es algo que me sorprendió. Yo no sé cómo la gente puede decir que algo que nosotros vivimos no es verdad. Cuando mi mamá murió, estábamos a casi 200,000 muertes. Hoy en enero del 2021, estamos casi a

400,000. Y me pregunto yo constantemente, ¿cuántas personas más tienen que morir para que la gente lo tome en serio? Me da tristeza la poca importancia que pone en la vida de los demás. Cuando miro en la gente afuera y en los bares celebrando me deja impresionada porque esta pandemia se pudo haber controlado, y tantas vidas, pudieron ser salvadas. Yo quiero que la gente que no está tomando esto en serio sepa que lo que nosotros vivimos fue horrible. Ellos no quieren decirles adiós a sus seres queridos por medio de un video y verlos tratar de respirar una vez más. Cuando miro que la gente no está tomando en serio el virus, me enoja bastante. No sé lo que va a tomar, pero espero que la gente de realidad entienda y se lo puede meter por su cabeza que esto les puede suceder a ellos.

### Cuando su papá contrató COVID unos meses después ...

Recibimos una noticia muy triste al final de diciembre que mi papá también había contratado COVID. Cuando me avisó que había salido positivo, era como que estaba reviviendo esa pesadilla. En mi cabeza me puse a pensar ¿por qué? ¿por qué está sucediendo esto? ¿porque mi familia? El cumpleaños de mi papá es el Año Nuevo y me recuerdo que todos le llamamos y le cantamos feliz cumpleaños por medio del teléfono. Haciendo eso me recordaré de nuevo muchas memorias horribles. Gracias a Dios nos escuchó. Mi papá salió del hospital y está en casa recuperándose. Estamos todos felices que puedo

salir adelante. Estamos bendecidos al saber que su historia fue diferente.

### Lo que quiero que otra gente sepa de tener un padre/madre morir de COVID...

Yo quiero que todos sepan que es verdadero y nosotros lo vivimos. No es algo que deseo para alguien porque nos va a tomar toda nuestra vida para sanarnos de esto. Quiero que sepan que la vida de ella era valerosa. Ella era una persona en este mundo. No solamente un número. Ninguno de las personas que han muerto de COVID se tienen que ver como un número. Son madres y padres y tías y tíos y hermanos de todas partes de la vida. Ellos existieron y eran importantes y merecían mejor. Tenemos que honrar a nuestros seres queridos por contando sus historias individuales. Yo quiero que todos que han tenido a alguien morir de COVID ser gentil con ellos mismos, porque lo que sucedió puede ser algo que nunca vamos a entender. Hemos tenido que vivir nuestro duelo en una manera única y está bien no estar bien. No lo podemos preparar para esto. Tú tienes todo el derecho de estar confundido, enojado, frustrado, y triste cuando miras que la gente no lo está tomando en serio. Y es importante tomar un descanso de las redes sociales y quitarte el ruido porque la propiedad es tu paz. Tienes que proteger tu paz. Y te tienes que enfocar en tu propia sanación, que es la parte más importante ahorita.



La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

[dougy.org](http://dougy.org) • [help@dougy.org](mailto:help@dougy.org) • 503.775.5683



Este recurso fue financiado por Brave of Heart Fund, fundado por las fundaciones de New York Life y Cigna y administrado por E4E Relief. El Brave of Heart Fund se estableció en 2020 para brindar subvenciones y servicios de apoyo emocional a las familias de los trabajadores de atención médica de primera línea, voluntarios y personal de apoyo cuyas vidas se perdieron en la lucha contra el COVID-19. Y continúa ofreciendo apoyo a estas familias en duelo a través de asociaciones con organizaciones sin fines de lucro alineadas con los propósitos principales del fondo.

[employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund](http://employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund)