



Aquest és un document realitzat amb el recull de documents elaborats per especialistes per la pandèmia actual del Covid-19, us en recomanem la lectura al final del document.

ACOMPANYAMENT DEL DOL EN LA INFÀNCIA EN LA PANDEmia ACTUAL PEL COVID-19

Donada la situació d'emergència sanitària actual, en els propers dies i setmanes, moltes famílies, nens i adolescents es trobaran amb la situació de pèrdues de persones significatives, de manera inesperada i sobtada.

1. ASPECTES RELLEVANTS DE LA SITUACIÓ ACTUAL

A causa de la situació de pandèmia de SARS-CoV-2, serà freqüent trobar-nos amb **situacions de mort sobtada** (sense possibilitat d'acomiar-se ni de preparar) amb l'afegit d'una situació de confinament i la **impossibilitat de realitzar els rituals d'acomiadament** habituals (vetlla, enterrament, funeral). Això pot generar por i angoixa que se sumaran a les dificultats per elaborar un dol per una mort sobtada davant la qual no hi ha hagut l'oportunitat d'acomiar-se abans de morir, ni tampoc després, realitzant els rituals corresponents.

No poder anticipar la mort ni mantenir les rutines habituals és un canvi brusc, ràpid i inesperat. Cal tractar d'ajudar a l'infant a acceptar la notícia sense cap preparació. Ajudarà verbalitzar la nostra pròpia vivència de xoc i incredulitat, i donar-los temps i espai per assimilar els fets.

Molt probablement, tant per a les famílies, com per als nens i adolescents, serà important **realitzar rituals o actes simbòlics** d'acomiadament de la persona estimada **un cop finalitzat el procés de confinament**.

No parlar sobre un fet dolorós, no vol dir que no existeix. Evitant parlar d'alguna cosa dolorosa, no només no ajudem als nens i adolescents a comprendre el que ha passat, sinó que limitem la seva expressió emocional i evitem que puguin activar recursos personals que els seran útils al llarg de la vida.

2. LA INFÀNCIA DAVANT LA MORT D'UN FAMILIAR

La mort comporta sempre sofriment i dolor i, per tant, generalment costa parlar-ne. Però la mort és una experiència més de la vida, i parlar-ne permet a l'infant comprendre-la, explorar i expressar les emocions de patiment, tristesa i dolor que comporta i finalment li permet elaborar el dol.

Per la qual cosa oferir un espai per poder parlar sobre la mort de manera natural pot ajudar a que els nens no es facin idees i conceptes equivocats sobre la mateixa.

3. PAUTES GENERALS PER A PARLAR DE LA MORT EN LA INFÀNCIA

A continuació s'exposen algunes idees per facilitar el comunicar i parlar de la mort d'un ésser estimat en el context actual:



- És recomanable que la comunicació de la mort d'algú estimat **sigui oferta pels pares / figura de vinculació**. Si no és possible, s'hauria d'encarregar a l'adult amb més proximitat afectiva.
- La informació s'ha de donar **tan aviat com sigui possible**.
- **Cercar un lloc tranquil, conegut, acollidor i segur per al nen**. Habitualment, la seva habitació. Seure al seu costat de manera que ens posicionem a la mateixa altura. Segons l'etapa de desenvolupament i les característiques personals de l'infant, pot haver contacte físic o abraçades.
- El llenguatge ha d'estar adaptat a l'edat; és important utilitzar frases senzilles, un to de veu calmat i una actitud de proximitat.
- En un **missatge breu, clar, concís i comprensible**, els pares intentaran explicar que ha passat una cosa molt trista, que la persona estimada ha mort i que no la podrem tornar a veure.
- És important fer un acompanyament del procés emocional individual de la persona, ajudant a expressar les seves emocions i aclarir els dubtes que pugui presentar.
- Cal respondre amb informació real però sense donar més informació de la qual el nen té la capacitat cognitiva i emocional de processar. Per exemple, si mostra sentiments de culpa és important remarcar que no ha tingut cap responsabilitat.
- Crear un espai per parlar i abordar les seves preocupacions sobre la pèrdua, respectant i validant les seves emocions afavorirà l'elaboració de el dol.
- Cal que el nen estigui acompanyat durant tot el temps, i que se li transmeti que no estarà sol i que qualsevol resposta emocional que tingui serà adequada.
- En la infància s'aprèn del model dels adults referents respecte a quina és l'expressió emocional relacionada amb el dolor. Si l'adult nega o amaga els seus sentiments, el nen tendirà a donar aquest tipus de resposta. El procés de pèrdua és un procés dolorós i, per tant, les emocions de tristesa, dolor i plor són esperables. Cal destacar, però, que totes les emocions i totes les formes d'expressió són individuals i vàlides.

4. LA COMPRESIÓ DEL CONCEPTE DE MORT AL LLARG DEL DESENVOLUPAMENT FINS ELS 12 ANYS :

Abans dels 2 anys:

El desenvolupament no li permet comprendre el concepte de mort, però sí que percebrà l'absència de la persona. Hi ha, però, molta angoixa de separació, especialment si la persona que ha mort era una figura de referència. El nen percep els canvis en l'entorn i, especialment, es mostrarà sensible a l'estat d'ànim dels cuidadors. Pot mostrar irritabilitat, alteracions de son i alimentació.

Dels 3 als 6 anys:



Comprensió limitada de la mort (sobretot els més petits). Encara que la mort pot estar present en el seu vocabulari, dibuixos i, fins i tot, en els seus jocs, tot i que no comprenen que és un fenomen irreversible (poden pensar que qui mor pot tornar) i universal (poden pensar que no els pot passar a ells ni a seus coneguts). Tampoc entenen el concepte de causalitat, hem d'estar alerta, perquè poden pensar que ells han estat els responsables de la mort d'un familiar.

Recomanacions:

- Fer servir un **llenguatge concret i clar** quan parlem de la mort.
- No reprimir excessivament els nostres sentiments mentre li expliquem, és normal plorar o mostrar-se làbil en aquests moments.
- **Estar al seu costat**, sense exigir-li que segueixi escoltant o qualsevol altra resposta que pugui fer, mostrant que hi ha algú que estarà al seu costat de manera incondicional. La nostra funció és acompanyar-los, sigui quina sigui la seva resposta.
- Si és necessari, **s'aconsella fer servir material com ara contes, pel·lícules, històries**, per tal que el nen pugui entendre millor el què passa, sempre, però, ajustat a la realitat.
- **Fer el ritual corresponent un cop finalitzat el confinament**. Els nens a partir de 5 anys poden participar si volen, és important anticipar-los prèviament quina serà la situació.
- Donat que no ha estat possible el comiat presencial, **poden realitzar actes simbòlics**: portar dibuix, oguina o el que per ells sigui rellevant el dia del comiat. Aquest fet pot facilitar la comprensió de que no hi ha una tornada (la mort és irreversible).
- **Tranquil·litzar-los i donar-los seguretat**.

Dels 6 als 12 anys:

Els nens ja tenen més capacitat per entendre el concepte de mort i tot el que comporta: universalitat, irreversibilitat i causalitat.

És l'època on poden presentar més pors, de manera que hem d'intentar aclarir en la mesura del possible els aspectes reals de la pèrdua per tal d'evitar que es magnifiquin les seves pors i fantasies.

Recomanacions:

- **Aclarir aspectes reals de la pèrdua per no potenciar pors**.
- **Implicar-los en rituals d'acomiadament** adaptats a la situació actual (per exemple, escriure una carta de comiat, fer un dibuix ...), on poder expressar emocions.
- Sovint reclamen una explicació "d'on està el cos i què passarà amb ell". En aquestes circumstàncies més que mai, cal poder donar resposta a aquestes preguntes, amb informació ajustada a la realitat, i que el nen, segons la seva edat, pugui entendre.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
**Equip d'Assessorament i
Orientació Psicopedagògica**
B-14 Vallès Oriental, Sector A

- L'objectiu del dol per la pèrdua d'algú estimat no és "passar pàgina ràpidament perquè el meu fill no pateixi". Així, serà positiu parlar de la persona morta, mirar fotos, recordar anècdotes, moments de convivència mutus, etc. .per poder viure el dol.

RECOMANACIÓ GENERAL

- Posem-nos en contacte amb el seu tutor /a o mestres/as per a explicar-los la situació.
- Que la nostra actitud davant la mort durant aquests dies per a ell/a sigui un bonic, encara que dur aprenentatge .

Afrontament del dol en la infància y la adolescència en el context de pandèmia per SARS-CoV-2. Pautes per a les famílies.

Fundació FarosHSJD <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/afrontament-dol-infancia-ladollescencia-context-pandemia-sars-cov-2-pautes-families>

Guia para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (covid-19)
https://blogs.fefmont.es/elpilarbilbao/wp-content/uploads/sites/30/2020/03/GUIA-DUELO-COVID19_2020.pdf

El Dol i els nens

http://scpediatria.cat/docs/ciap/2009/pdf/MEsquerda_ciap2009.pdf

Propostes de contes per infants:

Per sempre més

L'avi d'en Tom mort

La Júlia té un estel

El nens dels estels