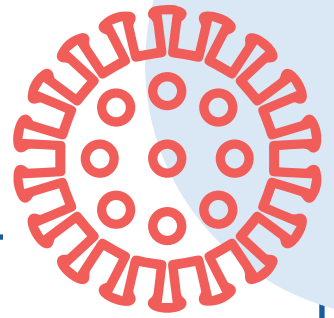


# Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19



## Pautes per a la família

**Poder acomiadar-se d'una persona estimada és necessari per garantir un dol saludable.**

La pandèmia del nou coronavirus està generant morts sobtades sense possibilitat d'acomiadament, per la qual cosa molt probablement haurem de fer front a processos de dol més complicats.

### / COMUNICAR LA MORT D'UN FAMILIAR A UN MENOR

**Qui:** la persona amb més vincle (els progenitors sempre que sigui possible).

**Quan:** al més aviat possible, però cal fer-ho de forma presencial.

**On:** en un lloc íntim i segur, on pugui expressar lliurement el que senti.

**Com:** de manera clara i concisa, donant espai per respondre les preguntes que tingui.

### Recomanacions en funció de l'edat

#### Abans dels 2 anys:

/ Mantenir les rutines en la mesura que sigui possible.

/ Garantir la seva seguretat i cura; explicar que no es queden sols, sense cuidadors.

#### Dels 3 als 6 anys:

/ Fer servir un llenguatge concret i clar quan parlem de la mort.

/ Si és necessari, s'aconsella usar contes, pel·lícules o històries per tal que pugui entendre què passa, sempre ajustat a la realitat.

/ El dia del comiat poden realitzar actes simbòlics: portar un dibuix, joguina o alguna cosa que els sigui rellevant.

#### Dels 6 als 12 anys:

/ Aclarir aspectes reals de la pèrdua per no potenciar pors.

/ Donar un espai per a l'expressió emocional i per a la realització de preguntes.

/ Parlar de la persona que ha mort, mirar fotos o recordar anècdotes i moments de convivència és positiu per tal d'elaborar aquest dol.

#### Adolescència, a partir dels 13 anys:

/ Oferir algun exemple de com nosaltres hem elaborat un dol anterior o com ells ho van fer en un altre moment (amb algun ésser estimat, animal de companyia, etc.).

/ Estar disponibles alhora que respectem que tinguin el seu espai.

## Aspectes que cal recordar:

/ **Tots els infants i adolescents tenen dret a rebre la informació que sigui ajustada a la situació real,** tenint en compte el moment de desenvolupament en què es troben.

/ **No hi ha una forma única i universal d'expressió del malestar.** Tots tenim la nostra i totes són vàlides.

/ **No parlar sobre un fet dolorós, no vol dir que no existeix.** Si evitem parlar-ne no ajudem els nens i adolescents a comprendre el que ha passat i, a més, limitem la seva expressió emocional i evitem que puguin activar recursos personals que els seran útils al llarg de la vida.

Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

