

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 L'ADOLESCÈNCIA 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 EN 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. L'ADOLESCENT 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 I L'ADOLESCÈNCIA

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 EN L'ADOLESCÈNCIA

El desenvolupament del pensament abstracte els permet comprendre la mort d'una manera similar als adults. La diferència entre les expressions emocionals de l'adolescent respecte a les de l'adult és la intensitat amb què són experimentades i viscudes les circumstàncies a què es veuen exposats /es. En general, solen manifestar molta ràbia, pel que la seva comunicació és més forta, més agressiva i, moltes vegades, als adults, ens resulta difícil sostenir aquestes expressions.

Els adolescents poden començar a preocupar-se de l'impacte que la mort tindrà en la seva vida.



Per a un/a adolescent és molt difícil imaginar la vida sense aquesta persona que acaba de perdre.

Recomanacions:

- Explicar la realitat de la pèrdua.
- Implicar activament els adolescents en els rituals de comiat, sempre que ells estiguin d'acord.
- Acompanyar-los i transmetre'ls, que estem aquí per a ells /es, encara que no tinguem resposta per totes les seves preguntes. Compartir els nostres sentiments amb ells. Oferir algun exemple de com nosaltres hem elaborat un duel anterior o com ells mateixos el van realitzar en un altre moment (amb algun ésser estimat, animal de companyia ...).
- Legitimar les seves emocions i permetre que les expressin. Recordeu que totes les emocions són vàlides.
- Escoltar les seves opinions.
- Propiciar diàlegs oberts en família on uns i altres expressem el nostre sentir davant la situació, sense judicis, ni desqualificacions.
- Estar preparats també perquè minimitzin el seu dolor fent veure que aquesta relació no els importava tant i no els afecta aquesta pèrdua.
- Estar disponibles alhora que respectem que tinguin el seu propi espai.
- L' adolescent pot tenir molta por a oblidar i per tant és important reforçar-li com tenir present al seu ésser estimat al llarg de la seva vida. Per ex: Creant un vídeo o llibre de record amb la història de vida de l'avi, en aquesta tasca de dol pot participar tota la família.
- necessiten tenir els seus moments i espais íntims per connectar amb el seu dolor i per desconnectar d'ell (equilibrista emocional).
- És important respectar els seus moments i els seus silencis perquè no sempre volen parlar de la mort.
- Normalment rebutjarà parlar amb els adults, se senten vulnerables i prefereix compartir el seu món emocional amb el seu cercle d'amics més propers.

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 .



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

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-ladolescencia-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