

## Afrontar el dol d'un familiar per COVID-19 en infants i adolescents

### Informar i acompanyar

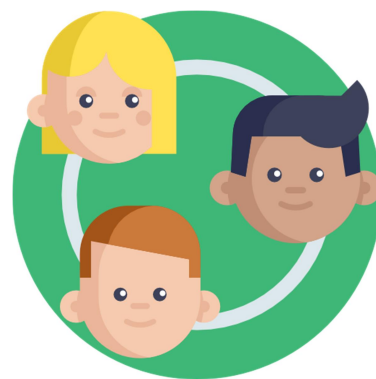
- **Comunica la notícia.** Preferiblement han de ser els pares o familiars propers qui ho expliquin. Busca un lloc segur, veu calmada i afavorint el contacte físic.
- **Explica la veritat** del que està passant, utilitza la paraula "mort" sense por. No utilitzar referències metafòriques "Ha marxat..." , "Ara ja no hi és..." , ajudarà a no crear més preguntes i interrogants sense resposta.
- Utilitza un **llenguatge senzill i entenedor** per l'edat de l'infant.
- **Indaga què sap** l'infant i quines son les seves preocupacions principals.
- Facilita i afavoreix l'**expressió de dubtes o preguntes** relacionades amb l'esdeveniment. És important que l'infant senti que pot confiar en l'adult i expressar-li el que més l'hi preocupa sense sentir-se jutjat.
- **L'infant o l'adolescent** mereix saber la veritat. Mentir o ocultar informació provocarà a la llarga malestar emocional important. La informació pot ser dolorosa, però la no comunicació, el silenci o la mentida, ho poden ser molt més.
- Tingues en compte les **capacitats de comprensió de l'infant**. Recorda que a mesura que la persona va creixent la seva visió i comprensió del món es modifica i evoluciona.
- Explica que per les circumstàncies de pandèmia els **rituals de vetlla** no es poden dur a terme com els realitzàvem fins ara.
- Fomenta la creativitat per a crear **nous rituals** que facilitin el comiat d'una manera més simbòlica, sobretot en aquells casos en que no hi pot haver un comiat físic.



## Atendre les necessitats

Procura crear un **espai de ventilació i expressió emocional**, ajuda'l a posar paraules als sentiments, el plor és necessari, no només el de l'infant sinó també el de l'adult. Expressar les emocions facilitarà que l'infant aprengui a no amagar-les o a negar-les, normalitzant l'expressió emocional.

- Si apareix por centrada en el COVID-19, podem **donar informació** sobre el que està passant, sempre **adaptada a l'edat de l'infant i que sigui real** per exemple el nombre de casos de supervivència.
- Propicia la **realització de rituals a casa** on l'infant pugui participar, per exemple escrivint una carta, fent un dibuix, utilitzant objectes simbòlics, creant un altar commemoratiu.
- **Afavoreix el record** del difunt i la possibilitat de compartir-ho en família.
- **Augmenta les mostres d'amor** cap a l'infant i afavoreix el manteniment del vincle simbòlic (fotografies, penjolls, roba...) amb el difunt.
- Assegura el **retorn de l'infant a les activitats quotidianes** que ja teníeu organitzades durant el confinament (espai de deures, lleure, àpats, dutxa, etc.), aportarà seguretat i confiança.



## Diferents maneres de reaccionar davant la mort segons l'edat

- **De 0 a 2 anys**

Abans de parlar, els nens creen vincles amb la persona que els cuida, si canvia aquesta persona poden fer una resposta d'abandonament, protestant, plorant o mostrant conductes de neguit, que afectaran bàsicament la manera com mengen, la son i la seva interacció amb els altres. Aquesta és la seva manera natural de reaccionar davant una pèrdua, si les seves necessitats són ateses i respectades, en la majoria dels casos seran capaços de tornar a vincular-se amb la persona que els cuidi.

- **De 2 a 5 anys**

La seva comprensió no és igual que la dels nens més grans o de l'adult sobre la pèrdua, però això no vol dir que no pateixin i sentin la pèrdua. Experimenten altres emocions intenses després d'aquesta. Poden reaccionar de maneres molt desconcertants, de vegades es difícil captar el seu nivell de comprensió i la capacitat que tenen de plorar la pèrdua. Algunes de les respostes típiques poden ser:

- **Perplexitat:** No saben realment que ha passat, pregunten on està la persona, o la busquen activament.
- **Regressió:** Molts nens adopten una postura regressiva, s'enganxen a la mare o al pare supervivent, es queixen, es poden fer pipí al llit, demanen biberó o es llepen de nou el dit. La conducta regressiva pot ser una forma de demanar atenció en una època on es senten inquietos per la situació.
- **Ambivalència:** Alguns nens tenen reaccions on sembla que la pèrdua no ha afectat en absolut, fan preguntes de l'estil: "Podem anar al parc a jugar?", etc. Tot i que aquesta reacció pot ser desconcertant, això vol dir que no han acceptat o no han pogut afrontar la pèrdua però que entén el que ha passat.
- **Expressen el seu dolor a través del joc**
- **Prenen com a model la reacció dels seus pares**
- **Es mostren inquietos per si torna a passar**
- **Estableixen vincles**
- **Comproven la realitat**



- **De 6 a 11 anys**

Quan els nens d'aquestes edats reben la notícia de la mort d'un ésser estimat, per norma general, ho comprenen perfectament. A diferència dels més petits, que veuen la mort com temporal o irreal, els nens entre 6 i 9 anys, saben que és permanent i real. Però és possible, que no entenguin el que aquest esdeveniment suposarà per la seva vida i que, per tant, sigui una font de confusió per a ells.

Algunes de les respostes que poden tenir son: **Negació, idealització, Sentiment de culpabilitat, por i vulnerabilitat, s'ocupen dels demés, busquen a la persona que ha marxat.**

- **Entre 12 i 15 anys**

La seva comprensió de la mort ja és la d'un adult. És un moment en que **pot aparèixer la culpa, la por, la agressivitat, la vulnerabilitat, la necessitat de soledat, els pensaments de suïcidi, els abusos de substàncies i alcohol.**

Els costarà molt mantenir l'atenció i la concentració en els estudis, o també poden refugiar-se en aquesta activitat. Es poden sentir molt fràgils, encara que de vegades el que mostren es una gran indiferència. Buscaran el suport del seu grup d'amics.

- **Adolescents de 16 a 18 anys**

El dolor d'un adolescent té la seva pròpia intensitat, aquests es troben en un complex estat de canvi, per a ells la vida no ha fet més que començar i la mort constitueix un xoc en el seu fonamental sistema de vida. En especial **quan perden a un dels progenitors, es quan el xoc agafa forma de repressió i incredulitat.**



La gran majoria dels adolescents **no es permeten plorar**, sobretot en presència dels de la seva edat. Les noies si que mostren més les seves emocions i busquen ajuda en els membres de la seva família i en les amigues. L'adolescent pot arribar a pensar que la millor manera de superar la pèrdua es **ignorar les emocions que se li presenten.**

Molts poden adoptar també una **postura pessimista vers la vida** en general, això pot fer que es barallin, que baixin el seu rendiment en els estudis, que augmentin l'ús d'alcohol o altres drogues i que tinguin relacions inapropiades.