



## RECOMANACIONS PER A L'ACOMPANYAMENT DE NENS I ADOLESCENTS EN EL DOL PER MORT D'UN ÉSSER ESTIMAT PER COVID-19

En la situació de pandèmia mundial en què ens trobem, moltes famílies estan patint la pèrdua d'éssers estimats i iniciant un procés de dol que es complica per ser inesperat, per no poder acomiadar-se, per la situació d'aïllament... Si a tot això hi afegim la dificultat a l'hora de comunicar aquesta notícia als nens o adolescents de la família, la situació es torna encara més difícil d'afrontar. Per aquest motiu, hem redactat aquest document, amb l'objectiu d'ajudar a comprendre el dol en etapes infantils de la vida i ajudar a elaborar-lo.

### CONSIDERACIONS GENERALS:

- Tots els nens i adolescents tenen dret a rebre una informació real, tenint en compte el moment de desenvolupament en què es troben.
- La notícia de la mort, l'han de comunicar preferentment els pares o una figura de vinculació important pel nen, el més aviat possible i utilitzant un llenguatge clar i adaptat a l'edat, evitant eufemismes del tipus: "se n'ha anat", "ja no hi és", etc. Deixarem espai per a l'expressió emocional i contestarem les seves preguntes, sense por a dir "jo tampoc ho sé" quan no tinguem una resposta.
- La situació d'emergència sanitària actual fa que sigui difícil per a tots (adults i menors) elaborar el dol, donades les particularitats de la mateixa (situació sobtada, manca de suport social pel confinament, impossibilitat de dur a terme rituals...).
- Els rituals de comiat no necessàriament s'han de produir segons les tradicions funeràries, quan les circumstàncies no ho permeten es poden realitzar homenatges privats i comiats simbòlics (records, relats, material visual, diari, cartes...).
- El dol sempre implica malestar, tot i que cada persona ho expressa de manera diferent. No parlar-ne no fa que deixi d'existir, sinó que augmenta el sentiment de soledat i disminueix els recursos personals per afrontar-lo.



Si el menor no en parla i tenim dubtes de en quin punt es troba, podem buscar un moment i entorn tranquils per poder conversar i preguntar-li com se sent i si podem resoldre alguna inquietud o dubte.

- Cada persona és diferent, cada dol és diferent.
- És important validar les seves emocions, és a dir, transmetre que entenem i donem validesa i valor a allò que pugui sentir, evitant frases com: "has de ser fort", "no ploris", "no està bé enfadar-se així"... Podem substituir-les per altres com: "a mi també se'm fa difícil", "és normal plorar, jo també ho faig", "jo també em sento enfadat/trist"...

## RECOMANACIONS PER EDATS:

En la nostra cultura, no estem acostumats a parlar de la mort als nens i adolescents, fins i tot ens espantem quan són ells els que ho fan. Tendim a protegir-los de les situacions difícils, però quan algun ésser estimat mor, els nens també passen per un procés de dol.

El concepte de "mort" és una construcció que el nen adquireix al llarg del seu desenvolupament cognitiu i emocional, i per tant serà important conèixer quin concepte en té en funció de l'estadi evolutiu en què es troba, a la fi de poder comprendre les seves reaccions davant la mateixa.

### Dels 0 als 2 anys:

En aquesta edat encara no comprenen la mort, però sí que són sensibles a l'absència de la persona i a les respostes emocionals de l'entorn. En un dol durant aquesta etapa pot sorgir irritabilitat (plors o protestes), problemes amb l'alimentació (negativa a menjar), alteracions en el son i lleugeres regressions.

- El que NO hem de fer: actuar com si no passés res, fer com si el nen no se n'adonés dels canvis.
- El que SÍ ajuda: preservar la seva cura, mantenir les rutines (en la mesura del possible) i anticipar els petits canvis (si n'hi ha), assegurar que hi hagi figures de referència conegudes pel nen si les habituals han d'absentar-se i explicar-li que no



es quedarà sol, utilitzant un llenguatge adaptat a la seva edat. Quan comencen a utilitzar paraules, és important utilitzar els termes adequats per tal que entenguin els aspectes principals de la mort. No passa res per emocionar-se davant seu, però si les emocions són extremes, protegiem al menor mitjançant una xarxa de suport que conegui les seves rutines i ens pugui ajudar quan sigui necessari.

### **Dels 3 als 6 anys:**

El concepte de mort encara és incomplet i pateix oscil·lacions, com per exemple els pot resultar complicat entendre la irreversibilitat de la mort i pensar que els que han mort poden tornar. És molt habitual que a aquesta edat hagi confusió i preguntin per la mort, i serà necessari respondre de manera sincera perquè puguin elaborar-ne el concepte; si no sabem respondre, és important reconèixer-ho. El llenguatge ha de ser el més clar i concret possible. Evitem les metàfores o exemples ambigus ("se'n va anar", "ja no hi és", "està adormit"), que poden generar confusió i por. Posarem atenció al sentiment de culpabilitat que pugui sorgir com a resposta al dol, que pot portar a l'infant a responsabilitzar-se del que va succeir (creure que ell ha causat la mort). Donarem seguretat a l'infant i explicarem la insensibilitat *post mortem* (les persones que moren ja no senten, veuen ni escolten).

En aquesta etapa poden sorgir conductes per comprovar la realitat de la mort, fantasies i pensaments màgics sobre el difunt, rebequeries, ansietat de separació de les figures afectives, por a patir altres pèrdues, certa regressió en hàbits adquirits, malsons i pors, especialment els relacionats amb la mort o les malalties.

· El que NO hem de fer: ocultar-li la notícia, canviar-li de tema, dir-li que "no pensi en això".

· El que SÍ ajuda: utilitzar un llenguatge clar, no tinguis por de utilitzar les paraules "mort". Li explicarem que el nostre familiar es va posar "molt molt molt malalt". Pots utilitzar contes o pel·lícules. Acompanyar, permetre l'expressió emocional, no passa res per emocionar-nos davant d'ells, ja que així comprenen que és normal. Poden realitzar actes simbòlics de comiat, com dibuixos.

### **Dels 6 als 10 anys:**

En aquesta etapa els nens tenen més capacitat per comprendre progressivament que la mort és universal, irreversible i causada per una fallida orgànica. És important



que el nen arribi a comprendre les circumstàncies i fets que han envoltat la mort de l'ésser estimat. És una època en la qual els nens tendeixen a ser més temorosos (al voltant dels 5-6 anys emergeixen les pors socialitzades, entre elles, la mort), de manera que aclarir els aspectes reals de la pèrdua ajudarà a no incrementar les seves pors i limitar la imaginació del menor, que podria ser poc realista i angoixant, en un intent de resoldre els seus propis dubtes. Respondrem les seves preguntes de manera sincera i el més completa possible. Facilitarem a l'infant un espai d'expressió emocional i els mostrarem les nostres. En aquesta edat solen manifestar interès per participar en els rituals de comiat; la majoria dels experts coincideixen en que a partir dels 6 anys han de participar-hi si volen.

- El que NO hem de fer: Ocultar informació o explicar mentides piadoses, això genera molta desconfiança a mesura que creixen, no alleuja el dolor per la pèrdua i els provoca ràbia. Generar un tabú al voltant de la mort i el mort (no permetre parlar d'ell): de vegades podem pensar que no parlar-ne evita que el nen pateixi i el que estem fomentant és que no expressi les seves pors i preocupacions i per tant no pugui afrontar-les.
- El que SÍ ajuda: Expressar com ens sentim i posar paraules al que senten, aclarir els aspectes reals de la pèrdua, parlar de la víctima, recordar-lo, mirar fotos... Un dibuix o una carta pel ritual de comiat pot ajudar-los a sentir-se partícips i implicats en aquest.

## **Dels 10 als 13 anys:**

En la preadolescència és lògic que aparegui preocupació sobre la mort. Els pot ajudar compartir amb ells situacions similars i expressar sentiments per a que puguin explorar i validar els seus. És important afavorir els comiats (que participin en el ritual quan aquest es dugui a terme) i animar-los a compartir l'experiència amb els seus iguals (no per haver viscut una pèrdua són diferents). En aquesta edat solen ser reservats, pel que ha de procurarse un equilibri entre proximitat i intimitat. Pot aparèixer certa negació i reticència a parlar-ne, no hem de forçar-los però sí oferir-nos i estar disponibles per fer-ho quan vulguin.

- El que NO hem de fer: evitar parlar-ne o forçar-los a parlar, ocultar informació o amagar-nos per parlar-ne, excloure'ls dels rituals de comiat.



- El que SÍ ajuda: Expressar com ens sentim i oferir-los un espai per a què expressin els seus sentiments, sense forçar, però garantint que poden parlar-ne quan vulguin. Aclarir els aspectes reals de la pèrdua. Parlar de la víctima, recordar-lo, mirar fotos... Permetre participar en els rituals de comiat.

## **Adolescència:**

En l'adolescència la comprensió i vivència de la mort s'assimila a la de l'adult, en relació a dubtes, preguntes, desitjos... Tanmateix, l'expressió emocional pot resultar molt diferent: poden mostrar irritabilitat, aparença d'indiferència, preocupació per altres assumptes, inseguretats sobre el futur, confusió... Hem de permetre'ls continuar amb la seva quotidianitat i no penalitzar manifestacions diferents de la nostres. Recorda, cada dol és diferent, així com les estratègies d'afrontament que cadascú intenta posar en marxa davant d'aquesta situació, però això no es tradueix en menor sentiment o patiment.

-El que NO hem de fer: ocultar informació. Pensar que no pateixen perquè la seva expressió és diferent o recriminar que segueixin fent coses que realitzaven (parlar amb amics, escoltar música, veure sèries...).

-El que SÍ ajuda: Incloure'ls en rituals i comiats amb un paper actiu si ells ho volen, tenint en compte la seva opinió. Deixar-los espai per a l'expressió emocional, respectant els seus temps. Si el difunt era central per a l'adolescent, és important que sigui un dels primers a rebre la notícia. Validarem les seves emocions i evitarem que assumeixi responsabilitats que no li corresponen.