

El dol a l'edat preescolar al context del COVID-19

Infants de 3 a 5 anys, edat preescolar

Els infants d'aquesta edat són inquietos i curiosos. Comencen a guanyar autonomia i la reclamen. El llenguatge ja s'està consolidant, diuen i entenen frases cada vegada més complexes. Apareixen la fantasia i les pors. El seu pensament és *egocèntric*, és a dir, que entenen el món a partir d'ells mateixos i les seves pròpies experiències. El pensament és poc flexible encara, de vegades *màgic* en la seva interpretació de les coses.

El dol a l'edat preescolar

- No entenen que la mort és *universal* (tots morim)
- Creuen que la mort és *reversible*, no es per sempre
- *Pensament màgic*: confonen pensament amb fet (si ho penso, passarà)
 - poden donar interpretacions *personals* a la mort i sentir-se culpables
 - no els enganyeu i eviteu metàfores, són literals: el podem trobar *esperant que torni* del viatge, o *buscant-lo* als núvols
 - pors relacionades amb no comprendre que el cos *ja no funciona* (por a què el difunt passi fred, gana o pateixi a l'enterrament)
- Poseu paraules a les pròpies emocions, no us n'amagueu (ploro, perquè estic trist)
- Faciliteu que facin preguntes encara que siguin repetitives, investigueu què pensen



Particularitats del dol per COVID-19

Si es coneix el pronòstic amb anterioritat, intenteu preparar-lo progressivament. Poden aparèixer pors sobre el contagi i la mort, ja sigui la pròpia o la d'altres persones properes. Aclariu les circumstàncies que han fet que la malaltia s'hagi manifestat en el difunt *de forma molt i molt greu*.

La necessitat de mantenir la distància física pot dificultar el consol, busqueu formes d'expressar l'afecte, el consol i el contacte de forma segura. Ho necessiten.

Proposeu fer un ritual familiar de comiat a casa i impliqueu-los. (ex. amb un dibuix)

Com comunicar la mort d'un familiar

- Qué:** explicació concreta i real, basada en la seva quotidianitat, la seva experiència i la natura
- Qui:** cuidador principal o habitual, que estigui tranquil
- On:** a un lloc familiar, confortable i segur per a ell
- Quan:** tan aviat com es pugui, no espereu
- Com:** amb calma i claredat, doneu-li espai perquè faci preguntes

Reaccions normals en infants preescolars, després de patir una pèrdua

- Ansietat de separació del cuidador
- Pors: malaltia, mort, la nit...
- Irritabilitat o tristesa
- Major inquietud
- Tossuderia, negatives o rebequeries
- Plor o crits
- Problemes per dormir tot sol
- Retrocés en autonomia/ habilitats
- Canvis a la gana
- Insomni o malsos
- Intents de *provocar que torni*
- Aparent manca de reacció (a l'inici)