



El dol en infants de 10 a 13 anys d'edat al context del COVID-19

Preadolescents, dels 10 als 13 anys

Comencen a sentir els canvis de la pubertat. El pensament i el seu domini del llenguatge els permeten fer raonaments lògics i sobre situacions abstractes. Les relacions socials agafen progressivament més importància, i es converteixen en la referència per a com es valoren a sí mateixos. Identifiquen i poden expressar emocions complexes com l'alleujament o la decepció, i entenen que diverses emocions poden conviure simultàniament.

El dol entre els 10 i els 13 anys

- El concepte de mort ja s'ha desenvolupat de forma completa, comprenen que:
 - la mort ja *no té retorn*, i que és per sempre
 - el cos *deixa de funcionar*
 - tots morim, fins i tot ells mateixos* → por a altres pèrdues, angouxa
- Els preocupa l'impacte que tindrà sobre la seva vida
- Tenen les seves pròpies opinions i l'adult ja no és la única font d'informació
- No els enganyeu. Saben que l'adult de vegades els vol protegir i pot fer que desconfiïn d'una explicació que no els sembli lògica.
- Pels seus raonaments i actitud poden "aparentar". Intenten *semblar madurs* però encara necessiten el suport i la presència de l'adult
- Poden mostrar-se poc expressius. Faciliteu-los l'apropament. Pregunteu, però sense pressionar-los. Compartiu les vostres experiències.
- Eviteu dir "sigues fort, no ploris". Normalitzeu les emocions i la seva expressió



Particularitats del dol per COVID-19

Amb la "sobreinformatió" que hi ha, poden apareixen conclusions errònies i pors que ells poden "dissimular": no doneu cap informació per sabuda o superada (ho haurà sentit, s'ho imagina, "és molt madur per la seva edat"). Sigueu clars i oberts amb ells. Els ritus funeraris i de comiat estan alterats. Encara que no es facin de forma tradicional, necessitaran sentir-se inclosos. Convideu-los a participar i deixeu que ells triïn si volen fer-ho i de quina manera.

Com comunicar la mort d'un familiar

- Què:** explicació clara, breu i sincera
- Qui:** progenitor o cuidador habitual, que estigui tranquil
- On:** lloc íntim i tranquil, on es pugui expressar com vulgui
- Quan:** tan aviat com es pugui, no espereu
- Com:** amb calma i claredat, faciliteu que faci preguntes i s'expressi

Reaccions normals en aquesta etapa, després de patir una pèrdua

- Tristesa i plor (de vegades s'amaguen)
- Negació
- Ràbia i irritabilitat
- Cerca/ evitació del contacte de l'adult
- Problemes de comportament
- Retraïment
- Malestars físics: cap, panxa...
- Dificultats per a concentrar-se
- Davallada del rendiment escolar
- Canvis en el son i la gana
- Intents excessius de responsabilitat
- Actitud de "fortalesa aparent"