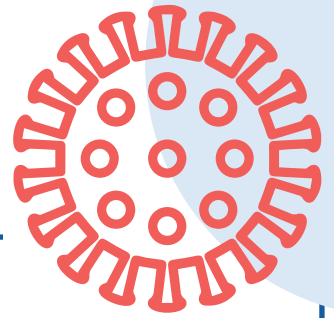


Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19



Pautes per a la família

Poder acomiadar-se d'una persona estimada és necessari per garantir un dol saludable.

La pandèmia del nou coronavirus està generant morts sobtades sense possibilitat d'acomiadament, per la qual cosa molt probablement haurem de fer front a processos de dol més complicats.

/ COMUNICAR LA MORT D'UN FAMILIAR A UN MENOR

Qui: la persona amb més vincle (els progenitors sempre que sigui possible).

Quan: al més aviat possible, però cal fer-ho de forma presencial.

On: en un lloc íntim i segur, on pugui expressar lliurement el que senti.

Com: de manera clara i concisa, donant espai per respondre les preguntes que tingui.

Recomanacions en funció de l'edat

Abans dels 2 anys:

/ Mantenir les rutines en la mesura que sigui possible.

/ Garantir la seva seguretat i cura; explicar que no es queden sols, sense cuidadors.

Dels 3 als 6 anys:

/ Fer servir un llenguatge concret i clar quan parlem de la mort.

/ Si és necessari, s'aconsella usar contes, pel·lícules o històries per tal que pugui entendre què passa, sempre ajustat a la realitat.

/ El dia del comiat poden realitzar actes simbòlics: portar un dibuix, joguina o alguna cosa que els sigui rellevant.

Dels 6 als 12 anys:

/ Aclarir aspectes reals de la pèrdua per no potenciar pors.

/ Donar un espai per a l'expressió emocional i per a la realització de preguntes.

/ Parlar de la persona que ha mort, mirar fotos o recordar anècdotes i moments de convivència és positiu per tal d'elaborar aquest dol.

Adolescència, a partir dels 13 anys:

/ Oferir algun exemple de com nosaltres hem elaborat un dol anterior o com ells ho van fer en un altre moment (amb algun ésser estimat, animal de companyia, etc.).

/ Estar disponibles alhora que respectem que tinguin el seu espai.

Aspectes que cal recordar:

/ **Tots els infants i adolescents tenen dret a rebre la informació que sigui ajustada a la situació real,** tenint en compte el moment de desenvolupament en què es troben.

/ **No hi ha una forma única i universal d'expressió del malestar.** Tots tenim la nostra i totes són vàlides.

/ **No parlar sobre un fet dolorós, no vol dir que no existeix.** Si evitem parlar-ne no ajudem els nens i adolescents a comprendre el que ha passat i, a més, limitem la seva expressió emocional i evitem que puguin activar recursos personals que els seran útils al llarg de la vida.

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

