

EL DOL DURANT EL CONFINAMENT PEL CORONAVIRUS

Aquesta situació d' excepcionalitat que estem vivint pel Coronavirus està portant a molts infants i a les seves famílies a afrontar el dol per la mort sobtada d'un ésser estimat i, probablement, sense poder-se acomiadar.

Des del CDIAP del Maresme, hem elaborat aquest document per aportar reflexions i orientacions perquè les famílies puguin fer el procés de dol de la manera més saludable possible.

Val a dir que el context de confinament per la pandèmia, pot generar un nivell d'angoixa més elevat, i això influeix en el procés de dol. Al mateix temps el fet de no poder-se acomiadar de la persona estimada també implica una càrrega emocional major.

El dol és un procés d'adaptació després d'una pèrdua, i entra dintre de la normalitat.

Adaptar-nos a la pèrdua d'una persona estimada és una de les adaptacions més significatives de la vida, i serà proporcional al vincle que tenim amb la persona. El nen manifestarà una reacció més profunda, encara que no l'exterioritzi, quan la pèrdua sigui d'una persona més propera.

Quan diem que un nen està fent el dol hem de pensar que el més probable és que la seva família també estigui en procés de dol per una pèrdua. Per això, la reacció del nen estarà molt lligada als mecanismes d'expressió del dol de la família.

Cada infant ho viurà i ho manifestarà d'una manera diferent, dependrà de l'edat i de l'etapa evolutiva en la que es troba.

En tot cas, el dol s'ha de poder experimentar, s'han de poder respectar totes les manifestacions, i en cap cas s'han d'evitar.

Davant una pèrdua, els infants de qualsevol edat són vulnerables, però també són resilients i adaptables. Els infants poden manifestar plor, queixa, irritabilitat, por a estar sol, pèrdua d'interès per les activitats diàries o pel joc, apatia, aïllament, desig d'estar amb el difunt, regressió a comportaments d'un nen immadur, insomni, pèrdua de gana, etc.

Hem elaborat unes orientacions bàsiques a tenir en compte:

- ✓ **Explicar la veritat de la mort**, sense amagar-se'n, i amb una actitud calmada, utilitzant un vocabulari ajustat a l'edat del nen, amb **paraules clares i simples perquè sigui comprensible**; «l'avi s'ha mort, no el podrem veure mai més, però podrem parlar d'ell i recordar-lo». Evitant eufemismes (ha desaparegut, se n'ha anat, ens ha deixat ...), perquè poden donar lloc a interpretacions allunyades de la realitat i a sentiments d'abandó o de culpa.
- ✓ Poder **parlar amb els nens de la mort i que facin preguntes**. Sovint aquestes preguntes incomoden als grans i els nens ho capten aviat i aprenen a no preguntar. Però negar-les, evitar-les o ignorar-les és refusar un dels aprenentatges vitals més necessaris.
- ✓ **Poder parlar de la persona morta**, recordar-la, mirar fotografies, mirar vídeos.
- ✓ Poder fer **un petit ritual de comiat**. Aquest moment és especialment important atès que amb el confinament pel Coronavirus moltes famílies no s'estan acomiadant dels seus difunts. Fer-ho a casa pot alleugerir el malestar. Es pot escriure una carta, fer un dibuix, fer una capsa de records, encendre una espelma...

- ✓ **Expressar i compartir les emocions amb sinceritat**, de tal manera que si l'adult pot plorar la pèrdua, sense amagar-se'n, també dóna permís al nen per fer-ho. Amagar-se a plorar és ensenyar al nen que no està bé plorar, i distreure'l tampoc l'ajudarà.
- ✓ A partir dels dos anys els infants viuen el moment present amb més intensitat que els adults, cosa que fa que malgrat experimentar un dolor acusat mantingui la possibilitat de jugar, riure i passar-ho bé. Als pares a vegades els costa d'entendre, perquè són moments dolorosos. **Que no mostri dolor en tot moment, no vol dir que no el senti.**
- ✓ Passar amb ell tot el temps que ens sigui possible, recolzant-lo i consolant-lo, donant-li amor i transmetent-li que l'escoltem, amb mostres d'afecte, abraçades, carícies, mirades, petons i jocs, sense ser invasius i **respectant en cada moment el que va expressant.**
- ✓ Poder mantenir el **contacte telemàtic amb altres persones** properes que li donin mostres d'afecte.
- ✓ Intentar mantenir uns horaris i una rutina, però amb flexibilitat, per **permetre al nen que expressi el que va sentint**, tolerar i no forçar.
- ✓ **Afavorir el dibuix i el joc també són mecanismes d'expressió** a través dels quals els nens expressen les seves emocions i elaboren la seva realitat, i ens pot ajudar a entendre com ho estan vivint.
- ✓ Si la causa de la mort ha estat pel Covid19 és possible que el nen estigui espantat per si algú més de la família es pugui posar malalt o morir d'aquesta malaltia. Expliqueu-li que molta gent que pateix aquesta malaltia es cura, així **evitarem que pateixi en excés** per si els pares o algun altre familiar s'infecta.

- ✓ Utilitzar **eines didàctiques per facilitar la comprensió de la mort**. El conte és una bona eina per ajudar a entendre allò que és molt difícil d'entendre amb la raó. Les pel·lícules infantils que tracten el tema de la pèrdua també poden ser un bon recurs, sobretot si el compartim.

[Us fem arribar un petit llistat de contes i pel·lícules que us poden ajudar:](#)

Contes

- ✓ **On és el iaio?**. Mar Cortina. Tandem Edicions.
- ✓ **La Júlia té un estel**. Eduard José. Ed. La Galera.
- ✓ **T'estimaré sempre, petitó**. Debi Glori. Ed. Estrella Polar.
- ✓ **El Buit**. Anna Llenas. Ed. Barbara Fiore.
- ✓ **L'Edu, el petit llop**. Gregoire Solorareff. Ed. Corimbo.

Pel·lícules

- ✓ **Buscando a Nemo**
- ✓ **Bambi**
- ✓ **Como entrenar a tu dragón 2**
- ✓ **Up**

Si esteu fent el dol per la mort d'una persona estimada, us enviem el nostre suport més càlid i esperem que aquestes recomanacions us puguin ser d'utilitat durant aquests dies.

Si teniu alguna consulta podeu contactar amb el vostre terapeuta referent del CDIAP del Maresme.