



ESTRATÈGIES PEL MANEIG DEL DOL EN NENS I ADOLESCENTS DAVANT LA PANDÈMIA COVID-19

En les últimes setmanes s'estan produint defuncions sobtades a causa de la pandèmia del COVID-19. A això cal sumar-hi el confinament, que en moltes ocasions impedeix poder acomiadar-se del difunt i realitzar ritus funeraris. Aquest context excepcional genera ansietat i inestabilitat i probablement incrementarà de manera natural la intensitat i durada de les manifestacions de dol.

En aquest document es descriuen recomanacions bàsiques per tal que els pares facilitin el procés de dol en nens i adolescents en aquestes circumstàncies.



EN PRIMER LLOC CAL TENIR EN COMPTE QUE ...

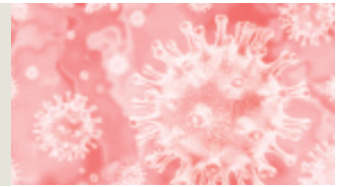
- El dol davant la defunció d'un familiar o persona estimada és un procés natural i adaptatiu, que és bo experimentar i que no s'ha d'evitar.
- Cada persona viurà la pèrdua de manera diferent, amb manifestacions diverses: físiques (molèsties, dolors, insomni, etc.), emocionals (tristesa, ràbia, culpa, etc.) o fins i tot de l'estat de consciència (sentir que no és real, tenir la sensació de veure o sentir al difunt, etc.). Totes aquestes manifestacions són normals.
- És un procés molt variable en quant a la seva durada, hi ha gent que necessita més temps que altra en superar-ho, això també forma part de la normalitat.

RECOMANACIONS

- **Expliqueu la veritat** al vostre fill/a de manera senzilla i clara, adaptant la informació a la seva edat i capacitat de comprensió.
- **Parleu amb naturalitat dels sentiments i emocions** que ens produeix la defunció. Accepteu i compregueu el procés de dol del vostre fill/a sigui com sigui, sense jutjar-lo.
- **Compartiu el dolor** propi i de l'altre per estar units en aquest procés. Feu-li saber que no estarà sol.
- **Recordeu** amb ell/ella els **bons moments** viscuts amb la persona estimada, i expliqueu-li que els podrà mantenir sempre. Parleu de tant en tant i amb naturalitat del difunt/a, mireu fotos, recordeu anècdotes, etc. Si el vostre fill/a es resisteix a parlar-ne, tolereu-ho, no el/la forceu.
- **Respongueu** a les seves preguntes amb **sinceritat**. Si us fa preguntes per les que no teniu resposta, és millor reconèixer-ho sense por.
- **Manteniu vies de comunicació** amb altres persones pròximes, encara que sigui de forma telemàtica. Això farà que rebi més mostres d'afecte i se senti més sostingut/da i entès/a.
- Podeu utilitzar **contes o pel·lícules** per facilitar la comprensió del que ha passat.
- Si el vostre fill/a vol i és possible, es recomana que s'**acomiaadi del difunt** de forma telemàtica abans de la defunció.

Coronavirus SARS-CoV-2

Informació per als familiars



- **Faciliteu la seva participació** en els rituals funeraris, de comiat o commemoratius, sempre que el vostre fill/a hi estigui d'acord, anticipant la situació amb anterioritat.
- Si la situació de confinament no permet rituals funeraris, realitzeu un ritual de comiat simbòlic a casa (amb dibuixos, escrits, fotos, vídeos, etc.). **Quan acabi el confinament**, feu el ritual funerari o de comiat.
- Si el vostre fill/a es mostra molt preocupat pel COVID-19, li podeu explicar que la majoria de persones amb aquesta malaltia es curen. Per disminuir la seva ansietat per la incertesa de la situació, podeu **fomentar la seva sensació de control** explicant-li la importància de seguir les recomanacions sanitàries d'higiene i confinament en la prevenció del contagi.
- Intenteu en la mesura del possible **mantenir les rutines i hàbits** del dia a dia, i compartir temps amb el vostre fill/a.

NO ES RECOMANA ...

- Amagar la defunció.
- L'excés de dramatisme i de detalls que puguin espantar.
- Impedir plorar o expressar emocions negatives.
- Reaccionar amb silenci, indiferència o distància davant el seu malestar.
- Negar o distreure el seu sofriment.

RECORDA L'ESSENCIAL ...

- COMUNICAR
- ESCOLTAR
- ACCEPTAR
- ACOMPANYAR
- COMPARTIR
- COMPRENDRE

I PER ÚLTIM, SI TENS DUBTES ...

- Escriu-nos amb la màxima concreció possible a la següent adreça de correu electrònic (covid.csmij@mutuaterrassa.cat) i un professional de l'equip de psicologia infantil i juvenil es posarà en contacte amb tu al més aviat possible.