

Afrontamiento del duelo en la infancia y la adolescencia en el contexto de la pandemia de la COVID-19



Pautas para la familia

Poder despedirse de una persona querida es necesario para garantizar un duelo saludable.

La pandemia del nuevo coronavirus está generando muertes repentinas sin posibilidad de despedida, por lo que muy probablemente deberemos afrontar procesos de duelo más complicados.

/ COMUNICAR LA MUERTE DE UN FAMILIAR A UN MENOR

Quién: la persona con más vínculo (los progenitores siempre que sea posible).

Cuándo: lo antes posible, pero se debe hacer de forma presencial.

Dónde: en un lugar íntimo y seguro, donde pueda expresar libremente lo que sienta.

Cómo: de manera clara y concisa, dando espacio para responder a las preguntas que tenga.

Recomendaciones en función de la edad

Menos de 2 años:

- / Mantener las rutinas en la medida de lo posible.
- / Garantizar su seguridad y cuidado; explicar que no se quedan solos, sin cuidadores.

De 3 a 6 años:

- / Utilizar un lenguaje concreto y claro cuando hablemos de la muerte.
- / Si es necesario, se aconseja usar cuentos, películas o historias para que pueda entender qué pasa, siempre ajustado a la realidad.
- / El día de la despedida pueden hacer actos simbólicos: llevar un dibujo, juguete o alguna cosa que les sea relevante.

De 6 a 12 años:

- / Aclarar aspectos reales de la pérdida para no potenciar miedos.
- / Dar un espacio para la expresión emocional y para la realización de preguntas.
- / Hablar de la persona que ha fallecido, mirar fotos o recordar anécdotas y momentos de convivencia es positivo para elaborar este duelo.

Adolescencia, a partir de 13 años:

- / Ofrecer algún ejemplo de cómo nosotros hemos elaborado un duelo anterior o cómo ellos lo hicieron en otro momento (con algún ser querido, animal de compañía, etc.).
- / Estar disponibles al mismo tiempo que respetamos que tengan su espacio.

Aspectos que se deben recordar

- / **Todos los niños y adolescentes tienen derecho a recibir la información que sea ajustada a la situación real**, teniendo en cuenta el momento de desarrollo en el que se encuentran.
- / **No hay una forma única y universal de expresión del malestar**. Todos tenemos la nuestra y todas son válidas.
- / **No hablar sobre un hecho doloroso, no quiere decir que no exista**. Si evitamos hablar de ello no ayudamos a los niños y adolescentes a comprender lo que ha sucedido y, además, limitamos su expresión emocional y evitamos que puedan activar recursos personales que les serán útiles a lo largo de la vida.

Para más información, consultad canalsalut.gencat.cat/coronavirus

