

Consells per a pares de nens i adolescents sobre com afrontar el dol per COVID-19

El dol

La mort d'un avi o àvia, mare o pare, germà o germana, un familiar proper o un amic és un moment dur i difícil pel que passen desafortunadament alguns nens i adolescents. El terme "dol" s'utilitza per descriure al procés que apareix com a conseqüència de la pèrdua d'un ésser estimat. El dol és una resposta **universal** i es tracta d'una resposta **natural** a la pèrdua.

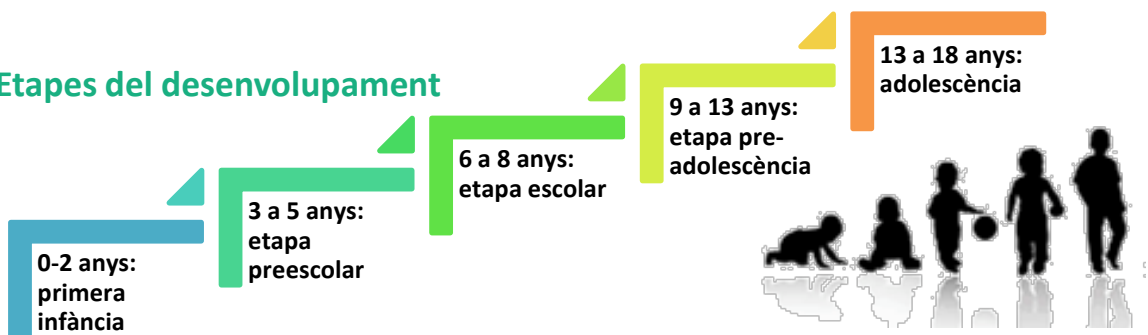
Entendre com els nens i adolescents veuen la mort

Cada nen i cada adolescent expressa el dol d'una manera diferent. Alguns poden estar tristos, plorar i verbalitzar la pèrdua, com molts adults. No obstant, segons les edats, poden mostrar tristesa només en alguns moments i en períodes breus. Alguns nens poden mostrar-se enfadats, amb molta ràbia, neguitosos o irritables amb els altres. Altres poden queixar-se de malestars físics, com mals de cap o d'estomac. Altres poden tenir problemes per dormir o tenir malsons. Altres poden expressar la por i ansietat sobre alguns reptes, com l'escola o els esports. Cada nen viurà la pèrdua a la seva manera i tots els sentiments i emocions son vàlids i normals en aquest moment tant difícil per a tots.

Tenir sempre en compte l'edat del nen

El procés de dol i la comprensió de la mort estan determinats principalment per l'edat de cada nen o nena. Segons els anys que tingui el nen/a, es trobarà en una etapa del desenvolupament evolutiu i un nivell maduratiu específic que canviarà a mesura que el nen es desenvolupa emocionalment i socialment.

Etapes del desenvolupament



El dol en el context de COVID19

La pandèmia per **coronavirus** fa que no sigui possible l'**acomiadament**. El dolor per la pèrdua d'un ésser estimat s'incrementarà encara més els primers dies degut a les normes d'aïllament de 'estat d'alarma que impedeixen l'acomiadament al tanatori, el contacte físic habitual amb familiars i amics i la falta de calidesa del entorn. Per totes aquestes circumstàncies excepcionals, és de vital importància el **recolzament familiar, social i comunitari**. És important buscar moments per estar amb la família tot i que sigui a través de dispositius mòbils, trobar espais per parlar de la persona que ha mort, recordar-la, compartir experiències per no sentir-se sol. Mostrar-se disponible per a què preguntin, respectar, acompanyar i normalitzar les expressions emocionals dels nens i adolescents.