

Com podem explicar la mort per Coronavirus als infants?

Aquestes pautes tenen com a objectiu orientar i ajudar pares, mares i tutors/es de nens i nenes que malauradament no s'han pogut acomiadar dels éssers estimats com cal a causa d'aquesta pandèmia.



Qui

És important que qui parli amb l'infant sigui una persona de referència (mare, pare,...), si pot ser amb la parella, millor.

On

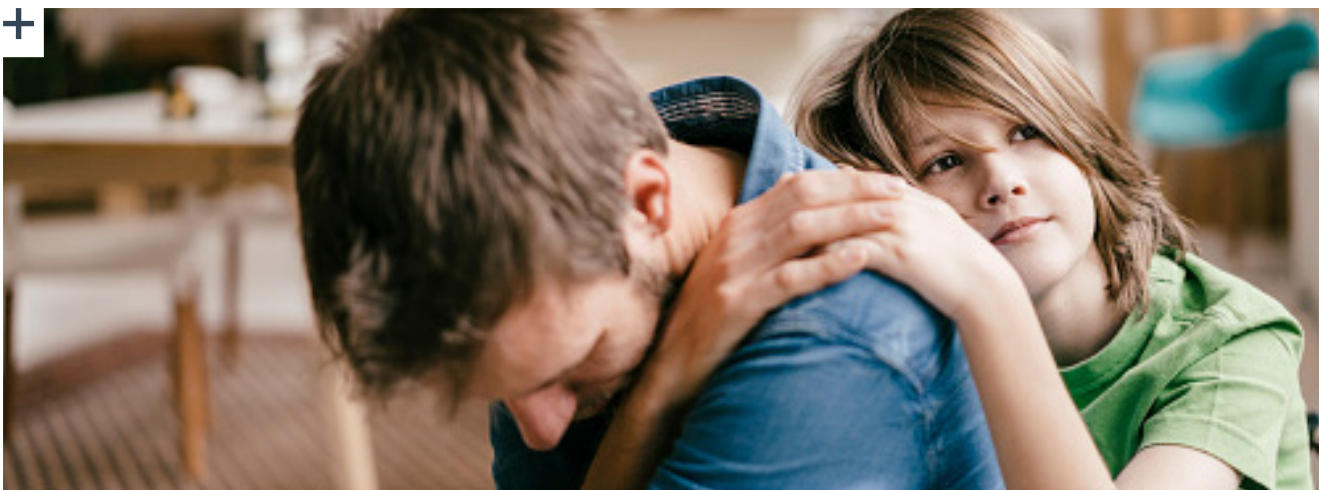
S'ha de buscar un lloc tranquil i sense possibilitat d'interrupcions per poder parlar-hi amb calma (si hi ha més d'un infant, les pautes són les mateixes però adaptades a l'edat).

Quan

S'ha de triar un moment en què l'infant estigui còmode, receptiu i amb les necessitats bàsiques cobertes (menjar, beure, dormir).

Durada

S'ha d'estar en disposició de passar una bona estona parlant i sobretot s'ha d'estar preparat/da per fer-ho d'un fet tan dolorós com perdre aquella persona que tant estimaven. Si durant el procés afloren les emocions, és bo donar-se permís per mostrar els sentiments propis.



Com

Podem començar dient que hem de comunicar una notícia molt trista. És important deixar temps perquè vagin assimilant el que els comuniquem. Intentarem que els infants també puguin preguntar i deixarem espais de silenci. Quan surti com, perquè i quan, podem parlar del Covid-19, o Coronavirus, i explicar-los què és un virus molt contagiós que fa que es compliquin les malalties que ja es pateixen anteriorment i que afecta sobretot les persones més vulnerables, com la gent molt gran, i les que ja tenen alguns problemes de salut.

Podem afegir també que quan s'està malalt de Coronavirus s'ha d'aïllar la persona malalta perquè no es contagii més gent, perquè és un virus que es passa entre les persones molt fàcilment (per això ara estem tancats a casa), i, tot i que els professionals de la salut fan servir totes les eines que poden per ajudar els malalts, hi ha gent que està més dèbil, es posen molt malalts/es, no són capaços de superar la malaltia i es moren. Si ens pregunten si nosaltres (o els infants) també podem emmalaltir, els podem dir que encara que agaféssim la malaltia, durant un dies ens trobaríem malament i potser hauríem d'estar al llit, però que ens posaríem bé.

Reaccions

És normal sentir tristesa, ràbia, frustració, por..., i s'ha d'estar preparat/da per a diferents tipus de reaccions, com ara indiferència, plors, crits, negació o altres. Tothom és diferent i ho viurà d'una manera única. Cal respectar i acompanyar aquestes reaccions, sempre que no es faci mal a ell/a mateix/a o a terceres persones.

Comiat

Si no es pot anar a veure a les persones que moren, ni anar al seu enterrament perquè també hi ha perill de contagi, la solució que ens queda és acomiadar-nos des del confinament a les llars.

Com ho podem fer?

Portant alguna cosa al tanatori perquè estigui a prop de la persona finada (millor si la idea surt d'ells mateixos).

Què podem portar?

Podem fer un dibuix, escriure una carta, un poema, una cançó...

Altres propostes

Es podrà fer un homenatge més endavant per acomiadar-se de la persona estimada amb la resta de la família.

A casa, podem encendre una espelma i pensar en la persona estimada i/o posar-hi una fotografia i fer com un petit altar amb flors o dibuixos. Aquest altar ens servirà per substituir la cerimònia d'enterrament. Pot durar uns quinze dies que pot ser suficient per no quedar-se bloquejat en aquesta fase del procés del dol.



Més coses

S'ha d'explicar que perdre un ésser estimat és dolorós, que és normal plorar i també no fer-ho, que cadascú ho passarà com podrà i que és important parlar-ne i fer-se costat en els moments més dolorosos. Cal que sàpiga que serem allà sempre que ens necessiti i li farem costat. És important que de mica en mica, amb certa flexibilitat al principi, segueixin les rutines habituals i no s'aïllin.

Cal recordar que en infants de poca edat (usualment de menys de 5 anys), el concepte de mort encara no s'entén com un fet irreversible, per tant, poden fer preguntes poc esperades, és normal. Cal que contestem amb naturalitat i els diguem que "no ho sabem", si realment no tenim resposta. No passa res, no saber una alguna cosa en concret, és normal; de fet, ens fa més humans.

De la mateixa manera, els infants tenen un dol molt natural del que van entrant i sortint. Per tant, s'entén com a reacció normal que un infant plori per la pèrdua de l'ésser estimat i tot seguit, amb un interval molt breu de temps, passi a jugar de manera alegre.



Ens trobaràs a:

Parc Científic i Tecnològic de la Universitat de Girona
Edifici Jaume Casademont

C. Pic de Peguera, 15 – La Creueta
17003 Girona- Tel. 972414720
info@dipsalut.cat

www.dipsalut.cat



ΑΞΙΟΣ
AXIOS.CAT
Suport Psicològic a l'Administració
UNITAT DE CRISIS I EMERGÈNCIES

 **Dipsalut**
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona