




GUIA#DolCOVID-19

o de com tractar el dol en moments difícils

*Per a totes les famílies de BetàniaPatmos;
i, especialment, per aquelles que durant aquests dies
han perdut una persona estimada.*

Recomanacions per afrontar
la mort d'una persona estimada
durant el confinament per COVID-19



Des de l'Escola BetàniaPatmos i amb la voluntat de continuar aportant eines útils per a la comunitat educativa, hem elaborat un conjunt de recomanacions amb l'objectiu de facilitar, en la mesura que sigui possible, l'acompanyament en els processos de malaltia o pèrdua de familiars que s'estiguin produint especialment durant aquesta situació de confinament. Fins i tot, o potser més que mai, dins d'aquesta excepcionalitat, és important poder elaborar el dol de la pèrdua de les persones estimades.

Aquest document ha estat elaborat per l'equip DOIP (Departament d'Orientació i Intervenció Psicopedagògica) de l'Escola, a qui volem donar una vegada més les gràcies.

SUMARI

- QUÈ ÉS EL DOL
- EL RITUAL DEL COMIAT
- COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS
- QUINS SÓN ELS SIGNES D'ALARMA DEL DOL EN ELS FILLS
- RECURSOS

QUÈ ÉS EL DOL




El dol és un procés d'adaptació que ens permet restablir l'equilibri personal i familiar trencat per la mort d'un ésser estimat. Es caracteritza per l'aparició de sentiments com la tristesa, l'enuig o el cansament, així com de sensacions físiques com pot ser la percepció d'opressió al pit o la hipersensibilitat a estímuls externs.

A red dashed line graphic that starts at the top left, goes down, then right, then down again, ending in a small red dot.


QUÈ ÉS EL DOL

El patiment que comporta el procés de dol és un patiment normal i esperat en aquesta situació, i ens ajuda a adaptar-nos a la pèrdua i a integrar-la d'una manera compatible amb la realitat present. La duració d'aquest patiment és molt variable; cada persona té el seu propi ritme i necessita un temps determinat per adaptar-se a la nova situació. Alhora, la vivència del dol és també molt diferent per a cada persona.

A vertical red dashed line graphic that starts from the right side of the text block and ends in a small red dot.

QUÈ ÉS EL DOL

En primer lloc, depèn del nivell evolutiu en què es troba la persona, és a dir, el punt de maduresa respecte al concepte de la mort; és evident que els infants no poden entendre igual la mort que els adolescents o evidentment els adults. En segon lloc, la història de vida, les pròpies creences personals o les experiències prèvies de cadascú de nosaltres en relació amb la mort també poden ser aspectes determinants en el tipus de vivència del dol.



A continuació presentem algunes recomanacions que ens poden ser útils als adults per suportar i/o acompanyar el procés de dol:

A red dashed line starts at the top left, goes right, then down, ending in a red dot.

QUÈ ÉS EL DOL

En un mateix

- Poder parlar amb les persones que viuen amb nosaltres o bé amb altres persones amb qui tinguem confiança ens pot ser molt beneficiós.
- És important permetre que els del nostre voltant, que també han viscut la pèrdua, puguin expressar com se senten.



QUÈ ÉS EL DOL

En un mateix

- Donar-nos permís per estar de dol, per experimentar les sensacions que això comporti en nosaltres ens ajudarà a anar integrant el record de la persona estimada.
- Si no ens sentim del tot forts, no cal prendre decisions importants, ja que poden ser precipitades.
- Si els sentiments dolorosos persisteixen en el temps i la nosuperació de la pèrdua provoca dificultats en la vida quotidiana, es pot valorar contactar amb un professional especialitzat en dol.

En la família i amics

És possible que els diferents membres de la família visquin la pèrdua de forma diferent a nosaltres, i també la manifestin diferent. Algunes recomanacions per viure la situació amb tranquil·litat poden ser:

- Intentar parlar amb naturalitat del tema, permetent que tots expressin emocions i sentiments. Poder parlar lliurement de la mort, del dolor, de l'absència o de l'angoixa pot ajudar a aportar serenor als membres de la família.
- No jutjar la forma de sentir-se i expressar-se dels altres.

A red dashed line graphic consisting of a vertical line on the left, a horizontal line extending to the right, and a vertical line on the right ending in a solid red dot.

QUÈ ÉS EL DOL

En la família i amics

- Procurar que tots els membres de la família o l'entorn sàpiguen que ens tenim els uns als altres, donant valor al fet d'estar junts, físicament o telemàticament.
- Respectar els moments de soledat per a qui els necessiti.



EL RITUAL DE COMIAT


Realitzar algun tipus de ritual per acomiadar la persona que ha mort o està a punt de morir és també una part inicial però rellevant del procés de dol.

Comiat durant l'hospitalització de la persona estimada

En el cas de malaltia per COVID-19, no podrem acompanyar la persona malalta com estem acostumats i ens agradaria. Malgrat no poder-hi ser personalment, sí que probablement puguem trucar per telèfon a la persona estimada i demanar a l'hospital, si és possible, habilitar un dispositiu electrònic perquè puguem tenir contacte visual amb ella durant els darrers dies i, així, ens en puguem acomiadar de la manera més propera possible.

Comiat durant l'hospitalització de la persona estimada

És recomanable fer participar l'infant o adolescent d'aquest acompanyament al malalt, en la mesura del possible, ja que això li donarà l'oportunitat d'entendre el procés de la malaltia i preparar-s'hi. Viure-ho amb la família l'ajudarà a no sentir-se sol i a saber-se cuidar en una situació de dol. Si els donem eines per afrontar aquest moment vital, ajudarem a fomentar un dol saludable en tots ells.



Comiat quan mor la persona estimada

Davant la mort d'un familiar, es recomana als nens a partir de 5 anys que puguin participar dels rituals de comiat que es fan a la nostra societat. La situació actual fa que aquests rituals que ajuden tant a fer un tancament no es puguin dur a terme, però és important que es busquin alternatives que permetin a la família i amics acomiadar-s'hi.

Comiat quan mor la persona estimada

Quan mor una persona estimada necessitem expressar el que sentim i els rituals es converteixen en una de les millors formes de fer-ho; per tant és important que preguntem a l'infant, nen, nena o adolescent què vol fer en aquest sentit, quin tipus de participació vol tenir. No és recomanable obligar-los a participar en els rituals, però sí que podem explicar-los la importància d'acomiar-nos i participar del rituals familiars i socials que es facin en memòria de la persona amb qui ha mantingut un vincle. És important que els expliquem com serà el procés de comiat i que estarem al seu costat per respondre a les seves preguntes.

Comiat quan mor la persona estimada

És cert que en el context en què ens trobem, el comiat no serà potser com nosaltres o el nostre familiar havia imaginat, però podem mirar de reproduir-lo amb els recursos que disposem. També podem permetre a altres persones que assisteixin a aquest comiat a través de videoconferència o per telèfon. A més, quan el confinament acabi, la família tindrà l'opció de celebrar la cerimònia amb altres amics i familiars.



COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

Escollir el moment adequat per comunicar la mort d'una persona estimada a un infant, nen, nena o adolescent és complex. Com ja hem avançat anteriorment, la capacitat del nen, nena o adolescent per entendre la mort i la manera en què els pares han d'enfocar l'explicació de la mort d'un familiar o persona estimada variarà en funció de la seva edat:



COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

- Dels 2 als 6 o 7 anys, pel desenvolupament cognitiu dels infants d'aquest rang d'edat, els és molt complex entendre la irreversibilitat de la mort, tot i que serà important explicar-ho i acompanyar-los.
- Entre els 6 i els 10 o 11 anys ja entenen la mort com un fet definitiu i poden associar-la a l'absència total de les funcions vitals.
- A partir dels 12 i amb l'entrada de l'adolescència, comencen a relacionar la mort amb el sentit de la vida.



COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

Tenint en compte aquests aspectes, hi ha un seguit de recomanacions que poden ajudar-nos, com a adults, a comunicar la mort i a gestionar les emocions que es deriven d'aquesta pèrdua:

COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

- Comunicar la mort al més aviat possible, creant una atmosfera de confiança i obertura. És important que ho faci un familiar proper amb qui el nen, nena o l'adolescent tingui un vincle afectiu fort. Si hi ha més d'un germà, és important comunicar la notícia conjuntament, encara que siguin d'edats diferents.
- Explicar la veritat del que ha passat, fent servir la paraula 'mort' i no altres eufemismes. En aquests casos, la veritat és un mecanisme de protecció.

COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

- Utilitzar un llenguatge senzill i apropiat a l'edat de l'infant i la seva capacitat de comprensió. Hem d'evitar explicacions complicades.
- Donar l'oportunitat al nen, nena o adolescent de parlar de la persona morta, ajudant a posar paraules a les seves emocions i sentiments, permetent-vos plorar junts i per separat. No amagar el nostre propi dolor l'ajudarà a entendre que els altres també som vulnerables i que compartim la seva tristesa.

COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

- Si l'infant mostra preocupació pel fet que la mort sigui per COVID-19, podem explicar-li que la majoria de persones amb aquesta malaltia es curen i que cal dipositar molta confiança en els metges. D'aquesta manera podem evitar que pateixi excessivament si algun altre conegut o familiar s'infecta.
- Si és possible, parlar i buscar el suport d'altres adults propers (familiars, mestres, professors...) que estiguin en contacte amb el nen o la nena.

COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

- Anar resolent els dubtes i les preocupacions a mesura que sorgeixin, fent-li saber que estarem al seu costat i tindrem cura d'ell o d'ella.
- Amb els nois i noies més grans, és important no sobrerresponsabilitzar-los i recordar que cal tractar-los com nens o adolescents i no com adults.

COM COMUNICAR LA MORT ALS INFANTS I ADOLESCENTS

- En la mesura que sigui possible, és molt recomanable tornar a les rutines i normes que havíeu establert abans, com l'hora d'anar a dormir i despertar-se o l'horari de dedicació a les tasques escolars.

A red dashed line graphic that starts as a vertical line on the left, moves horizontally to the right, and then continues as a vertical line down to a red dot.

QUINS SÓN ELS SIGNES D'ALARMA DEL DOL EN ELS FILLS

En els nens, nenes o infants més petits solen predominar les manifestacions més de tipus fisiològiques en mostrar una major dificultat a expressar emocions i sentiments de forma verbal. En el cas de nois i noies més grans o adolescents, és més freqüent un malestar de tipus psicològic. En general hi ha una sèrie de signes d'alerta que ens indiquen que els nostres fills estan passant per una situació de dol. Aquests senyals són completament normals i sobretot saludables en aquests moments, però cal estar atents per detectar si s'allarguen en el temps.

QUINS SÓN ELS SIGNES D'ALARMA DEL DOL EN ELS FILLS

Quins poden ser aquests senyals?

- Manifestar enuig davant la mort d'una persona estimada, que es pot posar de manifest amb jocs violents, malsons i irritabilitat cap a altres membres de la família.
- Experimentar por o ansietat davant la possible malaltia o a la mort d'un altre familiar.


QUINS SÓN ELS SIGNES D'ALARMA DEL DOL EN ELS FILLS

- Viure regressions a etapes anteriors en el desenvolupament emocional fent, per exemple, conductes més infantils (una major demanda d'atenció, expressar-se com un bebè, regressions en el control d'esfínters, por a la foscor...).
- Sentir culpabilitat derivada de no haver-se pogut acomiadar del familiar que ha mort o d'un sentiment de no haver-se portat prou bé amb ell o ella.

QUINS SÓN ELS SIGNES D'ALARMA DEL DOL EN ELS FILLS

- La tristesa per la pèrdua també es pot manifestar amb insomni, pèrdua de la gana, falta d'interès per les coses que abans ens agradaven o per relacionar-se amb els amics o, fins i tot, amb una disminució del rendiment escolar (no voler participar de teleconferències de grup, mostrar-se disruptiu, no entregar treballs a temps ...).

RECURSOS



Per acabar, us deixem un conjunt de recursos que us poden ser útils per acompanyar els processos de dol.

Contes il·lustrats i llibres

El conte il·lustrat és una bona opció per parlar de la mort, el comiat i la pèrdua de forma tranquil·la i propera als nens i nenes. Malgrat ser un recurs habitualment emprat amb nens més petits, també es pot utilitzar per fer la reflexió amb nois i noies més grans.

Contes il·lustrats i llibres

- *El cor i l'ampolla*, Oliver Jeffers
<https://www.youtube.com/watch?v=yiZhTHYW2zM>
- *L'illa de l'avi*, Benji Davies
<https://www.youtube.com/watch?v=4Lyy--SZCp8>
- *L'arbre dels records*, Britta Teckentrup
<https://www.youtube.com/watch?v=ABOVyCsb-6c>
- *El buit*, Anna Llenas
<https://www.youtube.com/watch?v=KNgAcaomBg4>
- *La gota d'aigua*, Inés Castel-Branco
<https://www.youtube.com/watch?v=-4n2NDPMGh0>

Contes il·lustrats i llibres

- *La casa*, Paco Roca
- *Abans de néixer, després de morir*, Jaume Cela
- *El cor damunt la sorra*, Jordi Llompart
- *Doce preguntas a un piano*, Juan Kruz
- *El drac dels records*, Alexia Fernández Arribas

Altres recursos

- Fer un àlbum de fotos digitals o en paper.
- Escriure un diari de bons records o activitats viscudes amb tota la família o bé fer una caixa de records amb petits objectes, dibuixos, escrits...
- Veure vídeos familiars.
- Escriure una carta a la persona difunta.

Altres recursos

- Fer un dibuix o una altra representació artística en honor al familiar.
- Escoltar cançons que recordin la persona estimada.
- Celebrar una cerimònia a casa, establint un dia i una hora per fer-la, i utilitzant fotografies, una petita lectura o poema.
- Encendre una espelma en memòria del familiar.

#DolCOVID-19

Barcelona, abril de 2020

**3 Escola
3 BetâniaPatmos**