

CONCEPTOS BÁSICOS PARA TRABAJAR EL DUELO EN NIÑOS (COVID- 19)

Ante la situación que estamos atravesando por la pandemia del Covid-19, el confinamiento en los hogares y las miles de muertes que se están produciendo a nivel mundial y que está afectando a cada familia en particular, se hace necesario dar pautas de cómo tratar el duelo en los menores en esta realidad tan excepcional.

Entendemos como “**duelo**” al proceso que sigue a la pérdida de un ser querido. Conlleva tiempo, aunque cada duelo es “individual” y no existe un período de tiempo determinado para superarlo.

La muerte de un ser querido no se supera por el paso del tiempo en sí mismo, si no por las actuaciones que hagamos con ese tiempo.

Evitaremos frases como: “el tiempo lo cura todo”.

Los niños suelen superar con mayor facilidad el duelo que los adultos. Su duelo es distinto al adulto. Les afecta por áreas en vez de a nivel global. Por ejemplo bajan en el rendimiento académico, mientras que se mantienen adaptados en las otras áreas de su vida. Es muy importante intentar mantener una “rutina” en casa, aunque no puedan salir al exterior en estos momentos.

CONCEPTOS BÁSICOS GENERALES PARA ASISTIR AL DUELO DEL MENOR.

1. Irreversibilidad.

Hasta la edad de 6 años, los niños no entienden la irreversibilidad de la muerte. Creen que la muerte es algo “temporal” y que el fallecido puede volver.

Hay que evitar expresiones como: “está en el cielo”, “se ha ido a un sitio mejor”. Con estas frases pueden creer que el fallecido volverá . Debemos decirles que ha muerto y que no vamos a volver a verle nunca más.

2. Universalidad.

Hasta los 9 o 10 años los niños no entienden que la muerte es “universal”. Piensan que la muerte afecta a determinados grupos de forma selectiva. Por ejemplo sólo a los ancianos.

Hay que evitar expresiones como: “se ha muerto de lo bueno que era”... Pueden pensar entonces mueren los “los buenos”.

Cuando comprenden que la muerte es universal, aparece el “miedo” a la muerte de ellos mismos o familiares.

Hay que decirles que lo normal es que sus familiares mueran cuando sean muy muy mayores y

ellos sean muy mayores y se puedan cuidar solos.

En esta etapa también piensan que la muerte puede ser algo voluntario y que pueden influir en ella debido a su egocentrismo. Así se pueden mostrar enfadados con quien ha muerto porque creen que lo ha elegido y lo ha dejado solo. Y también se pueden sentir culpables porque creen que la persona ha muerto por algo que ellos han dicho, pensado o sentido. Hay que acompañarlos en el proceso hasta que entiendan que no pueden influir en la muerte de sus allegados y que éstos tampoco la eligieron.

3. El cuerpo deja de funcionar

Hay que explicarles que la muerte se produce por una causa física. Que el corazón se para, no se ve, no se oye, etc. Los muertos no tienen cualidades de vivos. Evitar frases como: “papá siempre va a estar contigo, te va a ver...”. Son frases que le pueden ocasionar miedo e intranquilidad al menor.

Podemos decirle que el fallecido está en nuestro “recuerdo”. Está allí donde lo recordamos.

4. Hay una causa física.

Hay que evitar decirle al menor que el familiar ha muerto de un accidente, de repente. Hay que explicarles que se muere de las lesiones del accidente por ejemplo, pero no del accidente.

PAUTAS CONCRETAS PARA TRATAR EL DUELO EN NIÑOS ANTE LA SITUACIÓN PARTICULAR DEL COVID-19

1. No ocultar la muerte de familiares por coronavirus

Conocer el fallecimiento del familiar le facilitará formular preguntas que debemos responder y le permitirá expresar el dolor. En caso de no conocer la respuesta, decirles que no la sabemos pero que cuando tengamos respuesta se la daremos.

Explicarles que su “ abuelo o familiar” ha muerto a causa de la neumonía que produce el virus en los pulmones, pero no del virus en sí mismo. Explicarles que hay personas con el virus que no tienen síntomas y que si él resultase infectado lo más probable es que pasara la enfermedad con pocos síntomas.

2. Dar información sanitaria al menor adaptándola a su edad.

No ocultar al menor la situación de emergencia sanitaria que se está atravesando. Dar la información adaptándola a su edad y sin alarmismo. Hacer hincapié en que es una situación transitoria .

Explicarle las medidas higiénicas que puede seguir para protegerse y la necesidad de que las sigan.

3. Dar seguridad al niño.

Explicarle que tanto en la familia como a través de los médicos, policías se están tomando medidas para protegernos. Que es “normal” tener miedo a veces, pero que se hace todo lo posible para que estemos protegidos. Aplaudir a las 8:00 de la tarde les puede servir para que aprendan a valorar la labor de los profesionales y a ser conscientes de que se está trabajando para salir de esta situación.

4. Permitir al niño rituales de despedida

Aunque no se pueda asistir a funerales es necesario facilitar a los niños rituales para despedirse de sus seres queridos. Pueden por ejemplo realizar una carta de despedida, hacer un dibujo o cualquier otra expresión artística que les permita elaborar el duelo.

5. Facilitar la expresión de emociones.

Expresar nuestras emociones o llorar delante del niño es aconsejable si se da el caso. No es necesario que los adultos se hagan los fuertes. Al contrario, al ver el niño el dolor del adulto les facilitará que expresen los suyos. Es normal que sientan: tristeza, rabia, culpa, vergüenza, miedo. A través de la música, el juego, películas, cuentos podemos facilitar la expresión de emociones .

6. Mantener un discurso positivo en casa

Es importante mantener una actitud positiva en casa. Es duelo también la pérdida de la vida cotidiana que llevábamos hasta el decreto de alarma. Transmitirles siempre que es una situación transitoria y que nos servirá para aprender a valorar la salud y cómo la cooperación entre todos nos ayuda a superar las dificultades.