



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL DUELO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ANTE LA PANDEMIA COVID-19

En las últimas semanas se están produciendo fallecimientos repentinos debido a la pandemia del COVID-19. A ello debe sumarse el confinamiento, que en muchas ocasiones impide poder despedirse del difunto y realizar ritos funerarios. Este contexto excepcional genera ansiedad e inestabilidad y probablemente incrementará de forma natural la intensidad y duración de las manifestaciones de duelo.

En este documento se describen recomendaciones básicas para que los padres faciliten el proceso de duelo en niños y adolescentes dadas estas circunstancias.



ANTES DE NADA HAY QUE TENER EN CUENTA QUE...

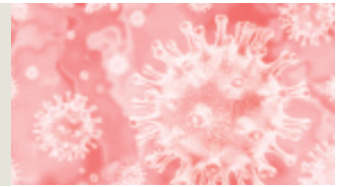
- El duelo ante el fallecimiento de un familiar o persona querida es un proceso natural y adaptativo, que es bueno experimentar y que no hay que evitar.
- Cada persona vivirá la pérdida de manera diferente, con manifestaciones distintas: físicas (molestias, dolores, insomnio, etc.), emocionales (tristeza, rabia, culpa, etc.) o incluso del estado de consciencia (sentir que no es real, tener la sensación de ver u oír al difunto, etc.). Todas estas manifestaciones son normales.
- Es un proceso muy variable en cuanto a su duración, hay gente que necesita más tiempo que otra en superarlo, esto también forma parte de la normalidad.

RECOMENDACIONES

- Explíquelo la verdad a su hijo/a de modo sencillo y claro, adaptando la información a su edad y capacidad de comprensión.
- Hable con naturalidad de los sentimientos y emociones que nos produce el fallecimiento. Acepte y comprenda su proceso de duelo sea como sea, sin juzgarlo.
- Comparta su dolor y el del otro para estar unidos en este proceso. Hágale saber que no estará solo.
- Recuerde con él/ella los buenos momentos vividos con la persona querida, y explíquelo que los podrá mantener siempre. Hable de vez en cuando y con naturalidad del fallecido/a, mire fotos, recuerde anécdotas, etc. Si su hijo/a se resiste a hablar de ello, tolérela, no lo/la fuerce.
- Responda a sus preguntas con sinceridad. Si le hace preguntas para las que no tiene respuesta, es mejor reconocerlo sin miedo.
- Mantenga vías de comunicación con otras personas próximas, aunque sea de forma telemática. Esto hará que su hijo/a reciba más muestras de afecto y se sienta más respaldado/a y entendido/a.
- Se pueden utilizar cuentos o películas para facilitar la comprensión de lo ocurrido.

Coronavirus SARS-CoV-2

Información para los familiares



- Si su hijo/a quiere y es posible, es mejor que se despidiera del difunto de forma telemática antes del fallecimiento.
- Facilite su participación en los rituales funerarios, de despedida o conmemorativos, siempre que su hijo/a esté de acuerdo, anticipando la situación con anterioridad.
- Si la situación de confinamiento no permite rituales funerarios, realice un ritual de despedida simbólico en casa (con dibujos, escritos, fotos, videos, etc.). Cuando acabe el confinamiento, celebren el ritual funerario o de despedida.
- Si su hijo/a se muestra muy preocupado por el COVID-19, puede explicarle que la mayoría de personas con esta enfermedad se curan. Para disminuir su ansiedad por la incertidumbre de la situación, puede fomentar su sensación de control a través de señalarle la importancia de seguir las recomendaciones sanitarias de higiene y confinamiento en la prevención del contagio.
- Intente en la medida de lo posible mantener las rutinas y hábitos del día a día, y compartir tiempo con su hijo/a.

NO SE RECOMIENDA...

- Esconder el fallecimiento.
- El exceso de dramatismo y de detalles que puedan asustar.
- Impedirle llorar o expresar emociones negativas.
- Reaccionar con silencio, indiferencia o distancia ante su malestar.
- Negar o distraer su sufrimiento.

RECUERDA LO ESENCIAL...

- COMUNICAR
- ESCUCHAR
- ACCEPTAR
- ACOMPAÑAR
- COMPARTIR
- COMPRENDER

Y POR ÚLTIMO, SI TIENES DUDAS...

- Escríbenos con la máxima concreción posible a la siguiente dirección de correo electrónico (xxxx@xxx) y un profesional del equipo de psicología infanto juvenil se pondrá en contacto contigo lo antes posible.