

Orientaciones sobre el duelo en niños durante la emergencia del COVID-19

Es previsible que durante la emergencia sanitaria algunos niños tengan que enfrentarse a la muerte de seres queridos. Tendrán que hacerlo en una situación estresante de confinamiento y sin poder participar en los actos habituales tras la pérdida.

CONSIDERACIONES GENERALES

El proceso de duelo depende de la edad del niño, su contexto y su forma de ser. Los niños no ven el mundo igual que un adulto, por lo que su proceso de duelo puede ser un poco distinto.

El adulto debe comprender esto para ponerse en su situación y poder darle un buen apoyo tras la pérdida.



¿Cómo puede ayudar el adulto en el proceso de duelo?

1



DAR SEGURIDAD AL NIÑO

La inseguridad genera miedo, especialmente en situaciones de emergencia. Como adulto debes dejar claro que tanto en la familia como en el entorno se están poniendo medidas para protegernos y que hay mucha **gente trabajando** para que todos estemos bien: sanitarios, autoridades, cuerpos de seguridad.

El momento diario del aplauso puede servir para agradecer ese trabajo y además para generar rutinas.

2

NO OCULTAR INFORMACIÓN

El adulto debe adaptar y filtrar la información adecuada sobre la situación de emergencia y sobre el fallecimiento del ser querido, pero no debe ocultarla. Esto podría hacer que el niño se sintiera apartado, dificultándose así el proceso de duelo. Para informarle mejor puedes encontrar en internet muchos materiales, cuentos y vídeos.



3



COMUNICARLE EL FALLECIMIENTO

Debes controlar primero tus emociones, para transmitirle al niño tranquilidad y seguridad. El niño puede tener muchas preguntas, algunas incluso absurdas. Trata de contestarle todas y si no sabes la respuesta, no te la inventes. Dile que la buscarás y se lo resolverás cuando puedas.

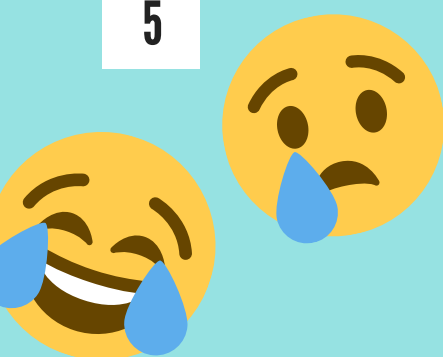
4

RITUALES DE DESPEDIDA

Los funerales y otros rituales sirven para dar sentido de finalización, asumir la pérdida y comenzar a elaborar el duelo. En la situación actual puede ser imposible llevarlos a cabo, pero puedes proponer al niño actividades que sirvan de despedida como escribirle una carta al fallecido o hacerle un dibujo. Podéis hacer en casa algún ritual sustitutorio en recuerdo de la persona. Una vez se normalice la situación, es recomendable llevar a cabo las acciones ordinarias de acuerdo con las creencias familiares: funeral, acudir al cementerio, etc.



5



EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Los niños pueden tener dificultades para expresar sus emociones hablando. Durante el duelo pueden experimentar: tristeza, enfado, la culpa (a los demás o a él mismo), vergüenza o desesperación. La expresión de estas emociones de manera correcta va a facilitar la elaboración del duelo. Dale la oportunidad de expresar, respeta sus tiempos y necesidades, permítele llorar si lo necesita, usa momentos de juego en los que esté más relajado para preguntarle, pero no le interrogues. Actividades creativas como la escritura, el dibujo y la música también pueden ayudarle a expresar.

6

CONDUCTAS DURANTE EL DUELO

Las conductas más comunes en niños durante el duelo son: la agresividad, conductas mimosas y caprichosas, mutismo, aparición de temores -miedo a la oscuridad o a dormir solo- o pesadillas, aumento de los llantos, somatización (dolores de estómago o cabeza) y la aparición de conductas que el niño ya no realizaba, como hacerse pis en la cama. La expresión de emociones de la que hablábamos en el punto anterior puede servir para prevenir estas conductas.



7



LECTURAS RECOMENDADAS

Hay varios libros y vídeos que pueden ayudarte en estos momentos. Uno de ellos es el titulado "Cómo abordar la muerte y el duelo con los niños" de la Editorial Síntesis.