

GUIA PER ACOMPANYAR INFANTS QUE PATEIXEN UNA PÈRDUA EN TEMPS DE

CORONAVIRUS

- Les persones més properes són aquelles que haurien de comunicar les males notícies, se'ls ha d'explicar allò que ha passat.
- Parlar-li de que ha mort i que no el/la tornarà a veure estant pendent de la seva reacció emocional tot acollint-la i validant-la.
- No amagar les nostres emocions davant seu
- Respondre a les seves preguntes de manera senzilla i adaptada a la seva edat.
- Els infants necessiten ser inclosos, autoritzats, validats, escoltats, cuidats i acompanyats.
- Estar disponible per tal de resoldre els seus dubtes.
- Se li ha d'explicar perquè ara no teniu tant contacte amb persones significatives i perquè no s'han pogut acomiadar d'aquest familiar.
- Permetre que expressi els seus sentiments i emocions: ràbia, ira, tristesa, impotència, etc.
- De la mateixa manera que els adults, als infants se'ls acompanya des de la seva necessitat i els seus tempos. No els heu d'imposar la vostra manera de sentir-ho. Davant el dubte millor preguntar i aclarir: "Quan em dius que tens un nus a l'estomac com és per tu? M'ho pots explicar? M'ho vols dibuixar?..."
- S'ha de validar la seva emoció i expressió dels seus sentiments amb la nostra com a adults: "per mi també està sent difícil", "és normal plorar i estar trist", etc.
- Se'ls ha de dedicar més temps: proporcionar-los companyia i afecte, augmentar les mostres d'afecte.
- Garantir l'atenció i afecte. Si els pares estan molt afectats seria bo que demanin ajuda a un professional.
- Mantenir una rutina diària per donar-los seguretat.
- Reduir el contacte amb imatges o missatges d'allò succeït a través dels mitjans de comunicació. Si no és possible atendre aquells dubtes que tingui, preocupacions i emocions al veure aquestes notícies.

- De vegades poden creure que són culpables de part o totalment d'allò que ha passat. És important que permeteu expressar i que us expliquin perquè i com creuen que són responsables d'aquest fet.
- És normal que durant els primers moments tornin a fer coses que ja tenien superades: no voler dormir sols, fer-se pipí o caca a sobre, fer la pipa, tornar al gateig,...
- També és normal que alguns infants mostrin l'impacte inicial just després de rebre la notícia jugant com si no hagués passat res.
- D'altres en canvi, mostraran una preocupació contínua per allò que ha passat, arribant en ocasions a ser excessiva i obsessiva. Se'ls ha de facilitar l'expressió de la por i la preocupació, acompanyar les emocions i després, fer servir d'altres tècniques que l'ajudin a regular-se i siguin més adaptatives per ells/elles (relaxació, meditació, ...).
- Poden mostrar canvis de comportament i d'estat d'ànim: mostrar irritabilitat, agressivitat, tristesa, falta d'interès per coses que li agradaven, reclamar més atenció i afecte, tenir malsons o insomni, por a la foscor, etc.
- Davant situacions d'estrès i impacte emocional és normal tenir reaccions i símptomes físics com: perdre la gana, nàusees i/o vòmits, menjar en excés, mals de panxa o de cap, cansament,...
- En aquests primers moments, la nostra tasca com a adults és la d'observar i acompanyar les necessitats emocionals dels infants.
- Afavorir els comiats, d'acord amb cada edat i situació.
- Existeixen múltiples recursos per tal de poder abordar el concepte de pèrdua i mort i el procés del dol en infants: vídeos de Youtube, pel·lícules, jocs, ...
- Si veiem que els símptomes persisteixen es pot sol·licitar assessorament i/o intervenció psicològica especialitzada.

Diversos autors(2020).Adaptació Fabregà, A. *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del Coronavirus (Covid-19)*