

CRISIS SANITARIA | DIVULGACIÓN



Los funerales con presencia mínima de allegados no facilita la gestión del duelo. / AGENCIAS



El niño tiene que saber lo que ha sucedido para poder expresar sus emociones. / DP

Cómo gestionar el 'duelo sin abrazos' en los niños y adolescentes

Una de las situaciones más crueles relacionadas con el confinamiento por coronavirus es la pérdida de personas mayores, puesto que como todos sabemos la gravedad aumenta en función de la edad y otras patologías asociadas, lo que hace que sean nuestros abuelos los más afectados en la pandemia.

Además, el hecho de que no haya posibilidad de que haya despedida y acompañamiento a los familiares en estos difíciles momentos termina afectando no solo a los adultos, sino también a los niños y adolescentes, que sufren la situación si cabe con más fuerza.

Es difícil abordar la situación de niños y adolescentes en estos casos, sobre todo porque nosotros también estamos afectados y desbordados emocionalmente. La mayoría de los adultos intentamos ocultar el dolor con el fin de no aumentar el de nuestros niños, de manera que nos ponemos un disfraz para parecer más fuertes, lo que lleva a obviar lo sucedido y a enseñarles a nuestros hijos que «de eso no se habla».

Pero el efecto de esa **incomunicación**, lejos de aliviar el dolor de los niños, **trae consigo efectos negativos**, ya que en los niños se produce el mismo dolor que en los adultos, y si evitamos hablar del tema y expresar ese dolor les estaremos enseñando a no hablar de lo que sienten.

Con esta actitud, no les aportamos las herramientas necesarias para poder gestionar el dolor, y les proponemos un modelo de aprendizaje que no expresa emociones ni tristeza, evitando la manifestación de amor hacia la persona fallecida.

Nuestra **gestión del duelo** es importante para una buena gestión del duelo de los niños, que saben cuando algo va mal en su entorno, cuando cambia algo en su vida y cuando los adultos sufren o hay tensión familiar.

Es entonces cuando, de repente, aparece el famoso elefante del que nadie habla pero todo el mundo ve, y aprenden erróneamente que hablar de ello está mal.

Del mismo modo que se plantean otros aprendizajes como hacer tareas escolares, hacer la cama, leer... también **debemos enseñarles a expresar sus emociones**, la tristeza en este caso, la ansiedad, el enfado o la rabia.

Es en estos momentos cuando debemos usar frases sinceras en las que reconozcamos nuestros sentimientos, tales como «¡lloro porque echo de menos a la abuela», lo que ayuda a que ellos también manifiesten y expresen sus emociones, o «estoy enfadada porque no quería que muriera el abuelo».

Podría parecer que solo es necesario el tiempo para superar una pérdida, pero no es así, ya que **necesitamos validar ese dolor y las emociones que emergen de ese**

HOY... DESDE CASA

ANA SÁNCHEZ CANTERA

{Psicopedagoga y terapeuta emocional}

«Nuestra gestión del duelo es importante para una buena gestión del duelo de los niños»

«Ante un fallecimiento, es necesario explicarle la situación para que integre la realidad»

duelo, y para ello es necesario hablar y mostrar los sentimientos, aunque en ocasiones pueda ser incómodo, lo que ayuda a desbloquear a los más pequeños

Para paliar las posibles consecuencias de esta situación, podemos poner en práctica algunas tareas que nos ayuden a normalizar el proceso, siempre desde la naturalidad y la necesidad de las mismas, y sin forzar. Estas son:

Comunicar siempre la verdad al niño, es decir, cuando él exprese sus miedos y preocupaciones, debemos explicarle en qué consiste la enfermedad y trasladarle todas las posibilidades. Por ejemplo, si pregunta sobre si el abuelo que está enfermo puede morir, será necesario explicarle lo que puede pasar, aunque se hará todo lo posible para que no pase.

Ante un fallecimiento, es necesario **explicarle la situación para que integre la realidad**. Por ejemplo, se le puede decir «Hijo, sabías que tu abuelito/a estaba muy enfermo/a por el coronavirus. Sus pulmones no han podido funcionar porque estaban gastados, y ha muerto. Él/ella sabía que le queríamos mucho, y si quieres podemos hacer un dibujo o algo especial dedicado a él/ella».

Los niños siempre pueden **escribir una carta** diciéndole lo importante que ha sido para ellos, lo que han aprendido y disfrutado con él y como se sienten ahora que ya no está.

Soltar globos como rito, ya que ahora no podemos despedirle de forma normal, esperando a que se pueda celebrar el funeral. Lo importante que los niños acudan y ayuden a integrar esa pérdida, explicándoles previamente lo que se van a encontrar.

Crear una caja de los recuerdos, en la que guarden todas sus pertenencias, objetos o recuerdos importantes que le vinculen con el fallecido, pudiendo acudir a ella siempre que lo necesiten. Esta herramienta también podría utilizarse en familia.

Realizar un álbum de fotos donde intervengan todos los miembros de la familia y donde cada uno busque fotos especiales con la persona fallecida, dando pie a contar anécdotas que quizá el resto pueda desconocer, siempre hecho desde la naturalidad y no forzado.

En el caso de los **adolescentes**, se puede **realizar un homenaje supervisado en las redes sociales**, ya que estas permiten recibir mensajes de acompañamiento y expresar lo que uno siente. Sin embargo, al ser entornos no controlados, se podrían generar mensajes erróneos que podrían complicar la situación, por lo que se hace imprescindible la supervisión y control. Los niños y adolescentes también pueden compartir sus sentimientos a través de **llamadas y videollamadas**, ya que estamos aislados pero no solos, y muchas personas se preocupan por nosotros, nos escuchan y nos acompañan.

Crear una **máquina del tiempo imaginaria**, donde se pueda **viajar al pasado** y encontrar la escena o momento más grato que se compartió con el fallecido, explicando lo que necesite, lo mucho que le quiere... etc. Los menores elegirán algo que demuestre una cualidad del fallecido y lo representarán con dibujos, plastilina... etc.