

## Qui et pot ajudar?

Pregunta als professionals que t'atenen.

Pregunta al teu centre d'atenció primària.

Et podran assessorar i adreçar als professionals especialitzats en dol.

La millor manera de parlar amb un nen és **escoltant-lo**.

Cal que el nen senti que **és natural estar trist** després de la mort d'algú que estima.

Aquest material ha estat elaborat íntegrament per la **Comissió de suport al dol** de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva.



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

# Algú molt especial ha mort

El dol en infants



Els nens senten una curiositat natural per la mort. Sovint els adults no sabem com parlar amb ells. Avui encara és un tema tabú per a moltes famílies. Amb l'objectiu de facilitar-te suport, **et donem unes pautes a tenir en compte:**

**Parla-hi tan aviat com es pugui i per una persona referent.** Hem d'intentar que la informació sobre la mort de l'ésser estimat la doni el parent més proper i no deixar passar molt de temps.

**Comprensió.** Cal assegurar-se que el nen ha entès tot el que se li ha dit, utilitzant les paraules adients a la seva edat.

**Entorn.** Buscar un lloc conegut, tranquil i que transmeti seguretat per conversar amb el nen pot ser de gran ajut tant per a l'Infant com per a l'adult.

**Sigues honest** pel que fa a la mort, parla amb l'Infant de forma simple i directa. Explica al nen el que ha passat sense mentides, amb explicacions senzilles i concretes. Permet que facin les preguntes que vulguin: Vols preguntar alguna cosa?

**Evita les metàfores** i termes com "s'ha adormit" (el nen pot tenir por a adormir-se) o "ha marxat de viatge" (ell pot esperar que retorni eternament...) poden confondre als nens. Si utilitzem la paraula "mort", estem reforçant la seva irreversibilitat i no donem falses expectatives de retorn al nen.

**Sigues sincer** Si la mort ha sigut per malaltia, explica quina era, posa-li nom. Si l'Infant et pregunta per què no s'ha curat, explica-li que els metges han intentat curar-lo però que no han pogut ja que tenia una malaltia "molt i molt" greu.

**Si la mort és sobtada** és important que entenguis que estàs en xoc i que per tant necessitaràs temps per entendre el que ha passat. Un cop siguis capaç de gestionar les teves emocions mínimament, podràs ocupar-te de compartir-ho amb l'Infant i atendre les seves emocions.

**Si es mor un company del nen,** l'acompanyarem en el seu dolor evitant comparacions amb el company mort. L'ajudarem a no idealitzar-lo i el protegirem de sentiments de culpa. El que ha passat no té a veure amb quelcom que hagi pogut fer, dir o pensar.

**Ajuda l'infant a expressar els seus pensament i sentiments.** Parla amb ell sobre el que pensa i sent de la mort.

Estigues alerta sobre les diferents manifestacions no verbals d'expressar el seu malestar: alteracions del son, canvis en l'alimentació/gana, i comportament en el joc. Cal ajudar-lo a expressar el seu dolor, la nostra actitud d'escolta i suport pot ajudar-lo a posar paraules al seu dolor. *Com et sents?, estàs trist?, tens pena?*

**Ofereix-li amor i seguretat.** Hem d'estar presents i disponibles, no el podem protegir dels sentiments dolorosos però si que el podem ajudar amb la nostra estimació. Evita que ocupi el lloc o rol de la persona morta com a forma d'omplir espais o rols sense cobrir.

**Informa a l'escola** del que ha passat; parla amb el tutor del nen. Des de l'entorn educatiu poden oferir-li suport i entendran millor les seves reaccions.

**No ocultis el teu dolor a l'Infant,** si compartim amb ell el nostre dolor estem donant permís al nen perquè també ho faci. Ha de sentir que comparteix la seva pena amb tu, i que fer-ho no l'augmenta.

**Permetre** i preguntar-li si vol participar en els rituals de comiat (funeral, cerimònia, etc.) i animar-lo a col·laborar-hi si ho desitja (dibuix, flor, fotos). Explicant-li en tot cas prèviament el que veurà i passarà durant el ritual.

**Consulta a un professional** si sents que no ho pots fer sol. Si observes algun canvi important en la conducta del nen, o bé alguna reacció emocional molt intensa i persistent, consulta tanmateix. Et poden ajudar.

## REACCIONS NORMALS EN ELS NENS

- Creure que tornarà.
- Tristor, que pot ser intermitent.
- Buscar a la persona perduda i sentir-la present.
- Pot tenir reaccions hostils cap a la persona morta.
- Experimentar sentiment de culpa.
- Por a patir altres pèrdues.
- Retrocés en hàbits ja assolits: control d'esfínters o altres.
- Incapacitat per concentrar-se en tasques escolars.