

EL DUELO EN EL CONFINAMIENTO

Escuela de familia Educare

El duelo desde una perspectiva psicológica, es el proceso que se produce tras una pérdida, una ausencia o una muerte. Es diferente para cada persona. Durante este proceso son comunes síntomas emocionales y físicos como: miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, etc.

Muchos niños, en función de su edad y personalidad, pueden vivir el confinamiento en sí como un duelo ante la pérdida de su rutina anterior, la relación con sus amigos, el dejar de ver diariamente a los abuelos... provocándoles las manifestaciones anteriores.

Estos días de emergencia sanitaria, también hay familias que han vivido la pérdida de un ser querido.

Uno de los aspectos más duros de esta situación, es la imposibilidad que tenemos de estar con el familiar enfermo en sus últimos momentos de vida. Esta circunstancia hace que el proceso de duelo sea más complicado, por la sensación de no haber podido apoyarle, de no haber podido despedirnos.

Cuando nos ocurre una experiencia tan impactante emocionalmente, repentina, para la que no estamos preparados, es normal que sintamos emociones de manera más intensa incluso cambiantes a lo largo del día. Puede ser tristeza, enfado, irritabilidad, nerviosismo, ganas inmensas de llorar, culpa por no haber estado allí o haber

hecho más... También a nivel físico podemos notarnos doloridos,

aturdidos, cansados, sentir ganas de no hacer nada, de reducir nuestra actividad. Todas estas reacciones

son normales pues están ocurriendo en una situación especialmente dolorosa.



En esta situación, los adultos de la casa somos los que debemos mostrar el camino del duelo más sano a los niños mediante el ejemplo. Pero eso no significa ocultar o negar nuestro sentimiento. No debemos olvidar :

- Aceptar las emociones, no reprimirlas, son normales, y totalmente válidas.
- Ventilar los sentimientos, expresarlos con familiares o amigos de confianza y apoyo.
- Dejarnos acompañar. Aunque en este momento no nos puedan besar y abrazar sí podemos sentir cerca a las personas importantes de nuestra vida.
- Escribir: Coger una hoja y un boli, apuntar objetivos realistas, alcanzables, por pequeños que sean, que motiven, que ilusionen.

- Dentro de las posibilidades actuales, preparar una despedida de la persona fallecida, recopila fotos, recuerdos agradables, recordar lo que ha aportado en el tiempo de vida que habéis compartido con él o ella y sentirse agradecido por todo lo aprendido gracias a esa persona. Comparte con otros familiares y amigos anécdotas y experiencias juntos.

- Planificar una rutina que ayude a organizar las horas de sueño, horas para comer, el tiempo para hacer las tareas y también para hacer actividades gratificantes.

¿CÓMO LO VIVEN LOS NIÑOS Y CÓMO PODEMOS AYUDARLES?

Los niños que también están sufriendo la pérdida, explícales lo que ha ocurrido, y cómo van a ser las cosas a partir de ahora, siempre adaptado a su edad.

Hasta los 3 años, la muerte se asocia al abandono, al temor de quedarse sólo. La palabra “muerte” no les dice nada puesto que a esta edad todavía están pendientes de cómo nacen y se desarrollan los seres humanos. Conviene dejarles claro que ellos no tienen culpa de nada.

De los 4 a los 5 años aparece una ligera evolución. Entre los 3 y los 5 años, los niños suelen considerar a la muerte como algo reversible y temporal. Es una etapa de vivo interés hacia la muerte y todavía no la entienden como un suceso irreparable y definitivo. Como el niño de 4 o 5 años atribuye vida a todas las cosas que existen creen que los muertos acabarán por vivir. Relacionan

la muerte con la vejez y enfermedad, así como con la guerra y sucesos violentos. La experiencia de la muerte a esta edad puede acarrearles algún tipo de miedo. Los adultos deben cuidar en extremo su vocabulario: *“morir” no es “dormir”!* En esta edad, no comprenden la muerte como despedida definitiva.

De los 6 años en adelante, los niños comprenderán el carácter definitivo e irrevocable al que nos referíamos antes. Hasta los 10 años, no creen que pueda pasarles a ellos generalmente.

¿Cómo se lo comunicamos?

Es una de las decisiones más complicadas de tomar, pero lo más importante es que se haga estando juntos y solos. Podemos expresar el mensaje sin necesidad de utilizar la palabra muerte ya que probablemente dificultemos la comprensión por parte del niño. El mensaje a transmitir es que esa persona se ha marchado y no va a volver. Intentar expresar vuestras emociones de manera tranquila y segura y, sobre todo, transmitiendo mucho amor hacia la persona fallecida. Podéis ayudarlos de un cuento que cuente una historia parecida y que él va a poder leer cuando lo desee.

- Decírselo lo más pronto posible. No dejéis pasar el tiempo y que puedan escuchar algún comentario.
- Ofrecerle información clara, simple y adaptada a su edad. Nunca debemos ocultar lo que ha pasado ni negárselo.
- Permitir que el niño pase por sus propias fases de duelo: choque,

negación, síntomas físicos, rabia, tristeza...

- Ayudarle a expresar sus sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc. Ser conscientes que los expresarán de forma distinta a como lo hacemos los adultos.
- Permitirle el llanto y el enfado. No esconderle nuestro propio dolor.
- Recordar que los niños también tienen derecho a reír y ser felices.
- Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto da seguridad al niño.
- Dejar que se queden con algún recuerdo de su esa persona.

¿Cuándo acudir a un profesional?

Si después de unos meses, los niños muestran alguno de los siguientes comportamientos:

- Tristeza permanente.
- Excitación fuera de lo habitual.
- Desinterés por ellos mismos.
- Cansancio y dificultad para dormir de manera prolongada en el tiempo.
- Deseo de estar solo en aumento.
- Indiferencia respecto a la escuela y aficiones anteriores.

¿Qué comportamientos pueden aparecer?

- Regresiones
- Llamadas de atención
- Demandas de cariño "exageradas"
- Explosiones de ira ante negativas y/o sensaciones de frustración
- Prueba de límites y normas, de una manera más importante que en situaciones anteriores

- Pérdida de intereses por actividades que antes disfrutaba mucho
- Imaginación desmedida

Todas estas conductas se relacionan con sensaciones de inestabilidad emocional e inseguridad y debemos tener paciencia en este sentido y comprenderle. No pensemos que es algo personal contra nosotros, sino una manera de contar lo que le está pasando, lo que siente y piensa.

¿Cómo podemos ayudarles?

Lo más importante es ayudar a nuestro hijo a que reconozca y exprese lo que siente y ofrecerle espacios de intimidad para ello. Debemos ayudarle a poner palabras a los pensamientos y sensaciones y contestar a sus preguntas con cariño y seguridad, no queriéndole explicar más de lo que nos esté preguntando.

El proceso de duelo lleva tiempo y las heridas se sanan gradualmente. Lo importante es ofrecer un entorno lo más seguro y lo más estable posible para que el proceso sea más fácil para él.

Se recomienda:

- No cambiar los límites establecidos anteriormente.
- No cambiar las rutinas de horarios establecidos.
- Intentar pasar el máximo tiempo posible con vuestro hijo y a solas.
- Fomentar la comunicación y la expresión de emociones. Ponerle nombre a los que sentimos.

Uno de los mensajes más importantes que debéis transmitir a vuestro hijo es que él no se va a marchar de vuestro lado y que vais a estar con él cuando os necesite.

A tener en cuenta en el diálogo:

El diálogo será importante, pero debemos tener en cuenta algunas consideraciones para que este momento no sea una situación incómoda:

Antes

- Conversar con otros miembros de la familia acerca de lo que se le va a decir para que todos manejen una misma idea y evitar confundir al niño.
- Prepararse para brindar la mejor información al niño.
- Decidir quién estarán a cargo del diálogo, así como el momento en que se abordará.

Durante

- Mostrarse siempre receptivos y abiertos a lo que el niño nos diga.
- Respetar sus emociones.
- Usar un lenguaje sencillo y adecuado a la edad del niño.
- Ser concisos.

Después

- Observar si el diálogo produce alguna reacción fuera de lo común en el niño durante los días posteriores.
- Estar atentos a posibles preguntas que desea hacernos sobre el tema.
- Brindarle afecto y seguridad.

Bibliografía:

- *Guía temática, recomendaciones sectoriales: GUÍA DE APOYO*

PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS- Colegio de Psicólogos, Madrid.

- *Guía: Explícame qué ha pasado. Loreto Cid.*



Dpto. de Orientación Educare