

# DUELO EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO

## CÓMO AYUDAR A NIÑOS Y NIÑAS ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

En estos días de aislamiento social, también hay niñas y niños experimentando la muerte de alguna persona querida, quizá un abuelo o abuela, alguna otra persona del círculo de familia o amistades. Aunque la reacción dependerá de su edad, características de personalidad, nivel de desarrollo y estilo de afrontamiento, también dependerá en parte de cómo abordemos esta situación en la familia.

### ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES EN ESTOS DIFÍCILES MOMENTOS?

#### COMUNICAR

Cuéntale qué ha sucedido, utilizando un lenguaje sencillo, adaptado a su edad y con sinceridad.

#### PREGUNTAR

Anímale a expresar cómo se siente, qué piensa, qué dudas tiene. Puedes utilizar el dibujo o el juego para facilitararlo.

#### EMPATIZAR

Demuéstrale que entiendes como se siente

#### APOYAR

Transmítele seguridad y apoyo.

#### AMAR

Demuéstrale mucho amor

#### COMPARTIR

Cuéntale cómo te sientes tú. Podéis compartir vuestros sentimientos y preocupaciones

#### EXPRESAR

Mostrar ira, enfado, rabia, tristeza... Permite el desahogo y la libre expresión de las emociones

#### ACERCAR

Si compartís el espacio de aislamiento, mantente físicamente cerca, abrázale. Si no, mantén contactos frecuentes a través de teléfono o videoconferencia. Muéstrale tu disponibilidad.

#### DESPEDIR

Hacer algún ritual de despedida, aunque sea en casa, algo bonito que os recuerde a la persona fallecida: podéis recordar lo que os ha enseñado, compartir anécdotas, leer un poema que le gustara o escuchar su música preferida.

### PRESTAR ATENCIÓN

más que nunca necesitará mucha atención y compartir sus actividades habituales. Si el padre o la madre no pudieran estar, es importante que les sustituya otra persona adulta de confianza.

#### DAR EJEMPLO

Las actitudes y reacciones de las personas adultas de referencia influirán en sus reacciones

#### DAR ESTABILIDAD

Es importante dar continuidad a la vida y mantener las rutinas habituales, incluso, las de aislamiento: los juegos, las tareas escolares, la higiene, la alimentación y otras.

### RECOMENDACIONES DE NO HACER, PORQUE NO CONDUCEN A DINÁMICAS SALUDABLES

No utilizar frases como "no llores", "no estés triste", "no te enfades", "ahora tienes que ser mayor".

No engañar, no utilizar eufemismos, no actuar como si no hubiera pasado nada extraordinario.

No saturar de información sobre la pandemia.

No transmitir ideas de venganza ni insistir en cómo hubiera sido en otra situación o si se pudiera haber evitado o en lo que os hubiera gustado hacer y no habéis podido.

**COMUNICAR, EMPATIZAR, EXPRESAR, COMPARTIR, AMAR, APOYAR... AL NIÑO O A LA NIÑA LE AYUDARÁN A HACER UNA DESPEDIDA LO MÁS SANA POSIBLE.**

WWW.REDPALES

Fuente Protocolo de atención a pacientes en situación de gravedad o últimos días y éxitos en la crisis del COVID-19. Unidad de Cuidados Paliativos. Servicio de Salud Mental. Hospital Universitario La Paz. Madrid.

Autoría: Equipo RedPAL Loreto Arcos Ocón. Psicóloga. Asociación Española contra el Cáncer. Granada.