

## El dol: com ho explico als infants?

És important que expliquem als infants el més clarament possible què està passant, sense dir mentides ni alarmar i els ajudem a normalitzar i gestionar les seves emocions.

En aquests durs moments apareixen i es barregen diferents sentiments i emocions: solitud al estar en aïllament, tristesa per la pèrdua, impotència, negació, sentiments d'irrealitat, por, apatia, ràbia, culpa, frustració... És important no bloquejar-les, hi són, i és bo escoltar-les, dedicar-les-hi un temps.

Estratègies que ens poden ajudar:

- Ser amables amb nosaltres mateixos/es, compartir el que sentim amb aquells i aquelles que estimem.
- Considerar tota la vida de la persona, i no només els últims dies de malaltia.
- Cuidar-nos especialment: mantenir rutines, menjar, beure aigua/infusions. Procurar descansar, trobar moments per distreure'ns, no aïllar-nos i expressar els nostres sentiments.
- Podem trobar altres formes de dir adéu: dedicar un espai especial amb fotos, alguna flor, una espelma, algun escrit, el que sentiu i decidir conjuntament una forma d'acomiarar-se des de casa.
- Involucrar a tota la família: "els infants poden fer dibuixos o manualitats, escriure algun text i així també es senten participants de la cerimònia; els/les adolescents poden fer un petit reportatge amb fotos i vídeos o buscar la música, per exemple..."

Pautes per comunicar la mort d'un familiar:

- Qui parli amb l'infant que sigui una persona de referència (mare, pare,...), si pot ser els dos millor.
- Buscar un lloc tranquil i sense possibilitat d'interrupcions, per poder parlar-hi amb calma.
- Triar un moment en que l'infant estigui còmode, receptiu i tingui les necessitats bàsiques cobertes (menjar, beure, son...)
- S'ha d'estar en disposició de passar una bona estona per parlar i sobretot preparat/da per parlar del fet tant dolorós com és perdre aquella persona que tant s'estimaven.
- Podem començar dient que hem de comunicar una notícia molt trista. És important deixar temps perquè vagin assimilant el que anem comunicant.
- Cal normalitzar les emocions de tristesa, ràbia, frustració, por... i s'ha d'estar preparat per diferents tipus de reaccions.
- Caldrà explicar que perdre un ésser estimat és dolorós i és normal plorar i no fer-ho també, que cadascú ho passarà com podrà i que és important parlar-ne i fer-se costat en els moments més dolorosos.
- Els infants de curta edat el concepte de mort encara no s'entén com quelcom irreversible, per tant poden fer preguntes poc esperades, és normal. Contestem amb naturalitat i dir que "no ho sabem", si realment no tenim resposta.

Finalment, us recomanem aquest **recull de contes** per treballar el dol, que us poden ajudar.