



"Llorar es hacer menos profundo el duelo"

William Shakespeare



Afrontar el duelo con niños y niñas en tiempos de pandemia



Recomendaciones generales sobre cómo abordar con los niños y niñas el fallecimiento de un familiar por COVID-19

- El duelo es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante de momento a momento. Podríamos decir que hay tantos duelos como personas en el mundo, pues es variable de una persona a otra, entre familias, culturas, sociedades...La elaboración del duelo es más o menos larga y dolorosa, hasta que el doliente consigue adaptarse a la nueva situación. Por todo ello, no podemos concretar su duración e intensidad.
- Cada miembro de la familia atravesará su propio duelo. Pero es importante no dejar a las y los niñas/os fuera, sino hacerles partícipes del proceso. Aunque resulte doloroso y difícil es necesario comunicar al menor la noticia lo antes posible.
- La manera de entender la muerte variará según la edad que tengan, sus vivencias y su personalidad, pero hay algunas cuestiones comunes que puedes tener en cuenta para ayudarles a afrontar la pérdida familiar.

Orientaciones para explicar la pérdida según la edad del niño o niña

- Puedes explicar que la muerte forma parte de la vida, que todos los seres vivos mueren algún día y que no es culpa de nadie.
- Evita utilizar expresiones como se ha ido o se fue a dormir que pueden generar confusión. No temas utilizar las palabras muerte o muerto. Puedes apoyarte en cuentos o dibujos para ayudar a los más pequeños a entenderlo.



Afrontar la pérdida

- No te olvides que, si hay niño/as pequeño/as, ellos, al igual que tú, necesitan compartir el dolor y las emociones. Lo más importante es la seguridad que da el amor de personas que le sostienen y les explican las cosas para que las entiendan.
- Busca un momento y un lugar adecuado para comunicar la noticia y cuenta lo sucedido utilizando un lenguaje sencillo, adaptado a su nivel de desarrollo.
- Explícales que aunque en estos momentos no sea posible, tendrá un homenaje. Hasta entonces, puede expresarse con una carta, un dibujo...

Después de la despedida

- Explica que no habéis podido despediros de vuestro familiar y proponle hacer juntos un ritual que os ayude a despediros, como hacer un dibujo, encender una vela, escribir una carta de despedida, hacer un álbum de fotos, o escribir un diario de la persona fallecida, con detalles de cómo era, las cosas que le gustaban.
- Transmítele tranquilidad dejando claro, que aunque jueguen y se diviertan esto no significa que no sientan la pérdida.
- Anímale a que haga las preguntas que le surjan e intenta responderlas de manera sincera.
- En los días siguientes, anímale a recordar a la persona, viendo fotos, compartiendo anécdotas y recuerdos felices... Es una manera de demostrar que siempre estará en vuestra memoria.



Para más información y recursos visita eps.aragon.es/duelo o captura este código QR con tu dispositivo

