

Orientaciones en el afrentamiento del duelo

en niños y adolescentes ante la
pandemia COVID19

Guía elaborada por la unidad
de salud mental Infanto-Juvenil
del Hospital Universitario Río Hortega



Por la noche mirarás las estrellas (...)
Cuando mires el cielo por la noche, dado
que yo estaré en una de ellas, dado que
yo reiré en una de ellas, entonces será
para ti como si rieran todas las estrellas.
Tú tendrás estrellas que saben reír.

El principito,
Antoine de Saint-Exúpery

Cuando mi voz calle con la muerte,
mi corazón te seguirá hablando.

R. Tagore

“Vivir en el corazón de los que dejamos
detrás de nosotros no es morir”

T. Campbell.



Duelo en crisis sanitaria COVID 19.

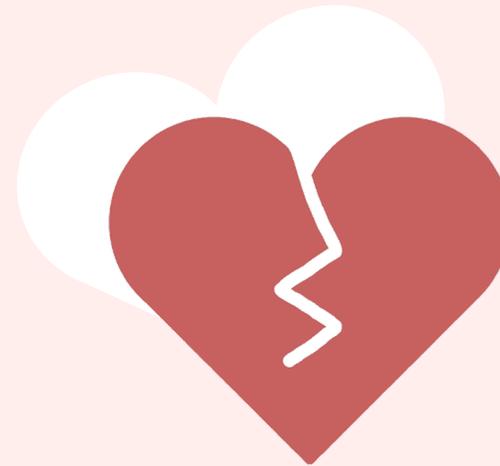
Aspectos diferenciales

- Debido a la pandemia por COVID -19 muchos niños y adolescentes vivenciarán por primera vez la pérdida de seres queridos.
- La pérdida de un ser querido, especialmente si son los padres, es un hecho traumático, un “vacío evolutivo” que debe ser atendido (en principio por sus allegados y red de apoyo y con atención especializada si aparecen signos de duelo patológico), para asegurar el desarrollo saludable del menor tanto a nivel físico como psicológico.
- Es una pérdida repentina, sin posibilidad de anticipación ni preparación del menor.
- La situación de aislamiento actual impide que puedan beneficiarse del apoyo familiar, social y comunitario.
- Los niños y adolescentes están en una situación de pérdida de rutinas habituales, que favorecen el control y seguridad.
- La situación de confinamiento puede intensificar las emociones propias de la pérdida.
- Se da una dificultad para realizar el acompañamiento al fallecido y llevar a cabo los rituales funerarios.

Duelo en crisis sanitaria COVID 19.

Aspectos diferenciales

- En niños es habitual que sientan miedo a perder a otros seres queridos simultáneamente. Este miedo al contagio tiene una cualidad de realidad en esta situación por lo que será importante manejar las medidas preventivas para favorecer un ambiente de control y seguridad en el menor.
- En el caso de que el menor pierda a ambas figuras parentales, es importante que el niño o adolescente sepa quien va a cuidarle, donde va a vivir...
- A la pérdida de la protección y seguridad del progenitor perdido, en niños se suma la des/reestructuración familiar (si más familiares están aislados por ser COVID +).





Orientaciones para facilitar el duelo en menores

Informar del fallecimiento

- **¿Quién?** Es importante que lo haga una persona significativa y de referencia para el niño o adolescente.
- **¿Cuándo?** Cuanto antes mejor. Es importante que no se entere por descuido, terceras personas, llamada de teléfono... el niño necesita saber que está pasando y tener control sobre la situación.
- **¿Dónde?** Buscar un lugar tranquilo, sin interrupciones. Disponer de tiempo para estar con el menor cuanto sea necesario. Tratar de ponernos a su altura con una disposición de escucha y confianza.
- Es importante que el menor no perciba que está solo y se sienta acompañado, aunque, si él lo prefiere puede quedarse solo en algunos momentos.



Orientaciones para facilitar el duelo en menores

Informar del fallecimiento

- **¿Qué?** Poder hablar de la muerte ayuda a comprender que ha sucedido y permite expresar las emociones que siente el niño y adolescente.
- Decir en palabras sencillas, sin excesivas explicaciones lo que sucedió, va a permitir una prueba de realidad al niño que le facilite la aceptación de la pérdida.
- **¿Cómo?** Adaptar el lenguaje a la edad del niño para que pueda comprenderlo. Evitar detalles que no entienda o no necesite saber en este primer momento.
- Romper el silencio pero sin interrogatorios o preguntas continuas, persecutorias a lo largo de todo el día. Tratar de buscar momentos de escucha y encuentro, promoviendo que el niño sepa que estamos disponibles para cuando quiera hablar.
- El adulto significativo que se encuentre con el niño actúa como un modelo.
- No ocultes tus propias emociones para que el pequeño sienta que es legítimo y válido lo que está sintiendo, podéis llorar o enfadaros juntos, verá que luego estáis más tranquilos y esto ayuda a desahogarse.
- No te preocupes si a veces no sabes bien qué decir o qué hacer, tú, lógicamente, también estás afectado por lo que está sucediendo: lo importante es que el niño/adolescente perciba que estás ahí para escucharle, ayudarle y apoyarle.



Algunas cosas a tener en cuenta...

- Los niños necesitan saber y comprender, evitar o negar lo que ha pasado no minimiza el sufrimiento, aunque puede ser un mecanismo que inicialmente “sirva” para afrontar el dolor por la pérdida.
- Es aconsejable que evitéis situaciones de dolor excesivo, innecesario o difícilmente gestionable por el niño Ej. Situaciones de mucho impacto, dolor emocional que se pueda preveer en determinadas reuniones, rituales...
- No usar eufemismos (“se ha ido de viaje”, “está dormido”, “se ha ido al cielo”...). Hablarle de que ha muerto y que no podéis volverle a ver. Estar pendiente de su reacción emocional, acogerla, validarla.
- Explícale, que vuestro familiar se puso muy, muy, muy, muy malito / grave, para que cuando alguien se ponga enfermo, no crea que va a morir
- Los niños/as y personas con discapacidad no necesitan ser rescatados ni excluidos de la realidad que viven, necesitan ser incluidos, autorizados, validados, escuchados, cuidados, acompañados. De esta manera, les estamos ayudando a sostener y superar situaciones difíciles en su vida. “No hay peor entorno que aquel que no acompaña e incapacita”. Lo adecuado es que se les informe y que ellos elijan si desean o no participar y de qué manera.



Posibles reacciones ante la noticia del fallecimiento

- En niños y especialmente en adolescentes pueden mostrar indiferencia o aparente normalidad ante la noticia del fallecimiento.
- Es importante evitar forzar la expresión de emociones. También es muy probable que esté en shock emocional si ha sido de manera repentina. En este momento acompañar al menor en su necesidad actual sin interrogatorios. Preguntar si necesita algo.
- Ofrecer un espacio para hablar de la muerte de manera sencilla, clara y natural. Conocer las preocupaciones y explorar ideas inadecuadas o conceptos irreales.
- La expresión emocional es muy diversa, evitar juzgar o culpabilizar ante las distintos modos de reacción emocional.
- En general, tras la noticia del fallecimiento suelen aparecer, tanto en adultos como en niños y adolescentes.

FASES DEL DUELO: NEGACIÓN

Las fases del duelo es un concepto teórico orientativo que no todas las personas tienen que hacer ni en ese orden ni pasar por todas las fases. Facilita para conocer emociones y tareas habituales durante el acompañamiento en la pérdida de un ser querido.

Es una fase en la uno se resiste a creer lo que ha pasado, hay un estado de shock y/o la persona actúa como si no hubiera sucedido la muerte del ser querido.

“No puede ser verdad”.

- En la situación actual, en la que no es posible llevar a cabo los habituales ritos funerarios, esta fase puede ser más larga.
- De todas formas, no hay que forzar la expresión emocional ni el reconocimiento de la “verdad”, sino dar tiempo y respetar el proceso de cada persona

“Había sido un sueño. ¿Qué otra cosa podía haber sido?

“Ni siquiera ahora era capaz de decirlo (...) Porque claro que lo sabía, claro que lo había sabido, por mucho que hubiera querido creer que no era verdad, claro que lo sabía. Pero aun así, no podía decirlo”

Un monstruo viene a verme. Patrick Ness

FASES DEL DUELO: IRA

En esta fase, aparece sobre todo la ira y la rabia por lo sucedido.

Esta ira se puede volcar en los médicos, en los responsables políticos en la situación actual, en las personas cercanas, en uno mismo y/o en la persona fallecida.

En adolescentes y adultos, esta rabia puede ser más clara y explícita; en niños, pueden aparecer rabietas, oposicionismo y/o mala conducta.

Es importante admitir estos sentimientos en uno mismo y en los demás y no culpabilizar por ellos. En algunos casos en los que la culpa ocupa un lugar importante, pueden aparecer conductas autodestructivas o autolesiones.

La expresión artística puede resultar de ayuda. Es frecuente la rabia por que a los demás “no les haya tocado” y la vida siga “como si nada”

Hay golpes en la vida, tan fuertes... ¡Yo no sé! Golpes como del odio de Dios; como si ante ellos, la resaca de todo lo sufrido se empozara en el alma... ¡Yo no sé! Son pocos; pero son... Abren zanjas oscuras en el rostro más fiero y en el lomo más fuerte. Serán tal vez los potros de bárbaros Atilas; o los heraldos negros que nos manda la Muerte.

Los heraldos negros. César Vallejo

“Por increíble que pudiera parecer, el tiempo seguía pasando para el resto del mundo”.

Un monstruo viene a verme. Patrick Ness

FASES DEL DUELO: NEGOCIACIÓN

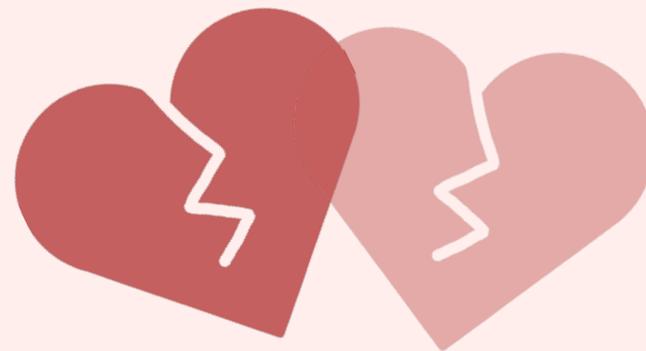
En esta fase, la negación ya no aparece tanto y se va siendo más consciente de lo que ha pasado.

De alguna forma, se intenta “negociar” con Dios o con la muerte, como si se pudiera dar marcha atrás o uno pudiera cambiar el curso de los acontecimientos.

Los niños de hasta 7 años, pueden pensar que la persona fallecida puede volver si ellos hacen algo o a cambio de algo.

En niños más mayores o adolescentes (también en adultos), puede suceder algo similar.

Hay una parte de uno mismo que se resiste a aceptar lo sucedido y otra que es consciente de ello.



FASES DEL DUELO: TRISTEZA

En esta fase, la tristeza es más clara. En adolescentes y niños, puede aparecer de forma evidente pero en algunos casos lo que se muestra más es la pasividad, la baja energía, la indiferencia o la falta de expresión emocional. También es frecuente que la tristeza se exprese a través de la mala conducta o la irritabilidad.

En la situación de crisis actual, puede servir de ayuda contactar con asociaciones o grupos que hayan surgido de familiares y afectados.

La escritura, el dibujo, la música, etc. suelen ser un buen recurso para poder expresar sentimientos.

La verdad es como una manta que te deja siempre los pies fríos.

El club de los poetas muertos.

Tanto dolor se agrupa en mi costado, que por doler me duele hasta el aliento.

*Un manotazo duro, un golpe helado,
un hachazo invisible y homicida,
un empujón brutal te ha derribado.*

*No hay extensión más grande que mi herida,
lloro mi desventura y sus conjuntos
y siento más tu muerte que mi vida.*

Elegía a Ramón Sijé, Miguel Hernández

FASES DEL DUELO: ACEPTACIÓN

Esta fase es fundamental para la elaboración del duelo.

Ya se acepta el hecho de la muerte, aunque esto no significa que no aparezca la tristeza y otros signos de malestar emocional.

Como ya se ha dicho, es importante no intentar acelerar el proceso y llegar “enseguida” a esta fase.

Para poder alcanzar esta fase, es fundamental tener en el interior una imagen eminentemente positiva de la persona fallecida, llevarla en el corazón y poder haber hecho “las paces con ella” si la relación era conflictiva o demasiado ambivalente.

Para todo el proceso y también para esta fase, es importante la propia creatividad y que cada persona encuentre sus propios recursos y sus propias “respuestas”.

“Tú eres el que tiene las respuestas para esas preguntas”

Ni siquiera ahora era capaz de decirlo (...) Porque claro que lo sabía, claro que lo había sabido, por mucho que hubiera querido creer que no era verdad, claro que lo sabía. Pero aun así, no podía decirlo” “O dices la verdad o no saldrás nunca de esta pesadilla” “Decirlo me matará” “Lo que te matará es no decirlo”

Un monstruo viene a verme. Patrick Ness



Concepto de muerte en función de la edad

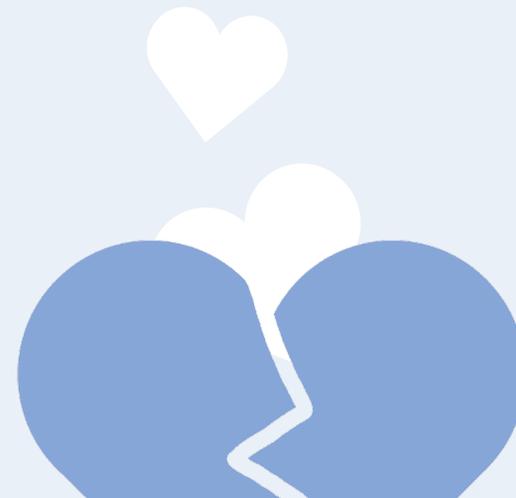
Primera infancia: antes de los 2 años

- Se trata de un estadio de gran dependencia
- No comprenden el concepto muerte todavía pero si vivencian con peligro y angustia la separación y ausencia de la persona querida.
- La constancia del ambiente será una de las cosas que más le pueden ayudar.
- Es importante utilizar un lenguaje adaptado y decirles lo que ha pasado: aunque no hablen, les permitirá ir entendiendo lo que ha sucedido.
- Explicarles que no se va a quedar solo y que va a estar cuidado por figuras de referencia.
- Se pueden hacer juegos, cuentos para facilitar la comprensión de la pérdida.

Concepto de muerte en función de la edad

El niño pequeño (2-7 años)

- Posee un pensamiento animista, egocéntrico, mágico.
- Comprende la muerte como algo reversible, gradual e incompleto. Es probable que viva la muerte como un efecto de sus actos, pensamientos o deseos, en muchas ocasiones asociado con culpa.
- El menor de 5 años lo va a vivir como una separación prolongada, cargada de tristeza y angustia. Su aflicción suele ser intensa pero breve y recurrente.
- A partir de 6 años podemos hablar con mejor comprensión de lo sucedido.
- Es importante saber que piensa y que siente y poder responder a preguntas, a menudo inacabables. Por eso es importante, aunque resulte duro hablar del tema, mostrarse disponibles y abiertos al diálogo.



Concepto de muerte en función de la edad

El niño pequeño (2-7 años)

- Facilitará acompañarle con palabras claras y sencillas.
- Aprovechar momentos en los que espontáneamente verbaliza emociones, conductas o pensamientos en relación a la pérdida.
- Darle seguridad y protección.
- Hacer énfasis en ayudarle a reconocer sus sentimientos y no sentirse culpable por el fallecimiento.
- Es habitual que piensen que es reversible y la persona fallecida volverá. Es relevante aclarar que no vuelven y la muerte no es reversible, pero que están dentro de nuestros corazones, en nuestra memoria con los recuerdos que tenemos con ellos... Si se tienen ideas religiosas o espirituales se pueden compartir con los niños.



Concepto de muerte en función de la edad

Latencia (7-11 años)

- A esta edad, los niños ya saben que somos mortales, aunque entienden mejor la muerte de los seres próximos que la propia. Entiende la irreversibilidad y permanencia de la muerte.
- Es importante estar atento no sólo a las verbalizaciones sino también a otras manifestaciones a través de las cuales el niño puede expresar sus emociones: el dibujo, el juego simbólico, los sueños...
- Es probable que se puedan abrir a personas que no son de la familia y con los que le resulte más fácil hablar del tema Ej. Profesores de confianza, papás de amigos...
- Es habitual que pregunten aspectos que les preocupan como dónde está la persona fallecida, que pasa con el cuerpo...Es aconsejable poder clarificar estos aspectos de la pérdida.
- Resulta adecuado implicarles en rituales y tareas de despedida adaptados a su edad.



Concepto de muerte en función de la edad

Prepúberes y adolescentes (11-18 años)

- Conocen el proceso completo de la muerte, su irreversibilidad y universalidad.
- Posee mayor capacidad elaborativa psicofísica y existencial, pero también por su propia etapa está inmerso en un momento de crisis y duelo evolutivo.
- Las actitudes de evitación son frecuentes, así como de negación y aislamiento en su habitación. También es frecuente la ira intensa, la pérdida de confianza, la culpa, la vergüenza, el temor a quedarse solo y en ocasiones los pensamientos depresivos o suicidas.
- Suelen reaccionar de manera contradictoria, con conductas impulsivas pero también con otras de cuidado o destinadas a evitar el malestar a sus familiares.
- Que no cuenten o manifiesten dolor no significa que no lo sientan. Es importante por ello tratar de acompañarles y sintonizar con lo que sienten. Sin juzgar ni reprochar. Validar sus opiniones y pensamientos.

Concepto de muerte en función de la edad

Prepúberes y adolescentes (11-18 años)

- Escucharles, a veces no podemos contestar todas sus preguntas porque no tenemos respuesta, hacerles ver que compartimos emociones. A veces proyectan su enfado hacia otras personas, instituciones. Es normal en un principio. Están tratando de buscar una explicación a lo inexplicable, un orden al caos (por el propio suceso pero también por su situación vital).
- Respetar sus momentos y silencios. También verbalizaciones que nieguen el dolor. Les ayuda a sobrellevar el sufrimiento Ej. Si no me importa tanto...tampoco pasábamos mucho tiempo juntos...
- Intentar que mantengan una rutina diaria, no dejarles que se abandonen, ni abandonarnos nosotros. Darle alguna responsabilidad dentro de la casa. Eso les da seguridad y un cierto orden y les hace sentirse útiles. Es importante tenerles en cuenta de manera clara y genuina. Tanto durante el proceso de enfermedad, muerte como si se realiza algún ritual de despedida.
- Intentar que no asuman excesiva responsabilidad, sin dejar de mantenerles al día y en cuenta con aspectos importantes familiares.
- Pueden aparecer conductas desadaptativas o consumo de determinadas sustancias.
- Incluso conductas de riesgo “la vida es algo efímero y no merece la pena esforzarse” o ideación suicida.
- Si vemos que solos no podemos, buscar ayuda entre los recursos online o telefónicos que estos días se han puesto a disposición de los/as ciudadanos/as.

Concepto de muerte en función de la edad

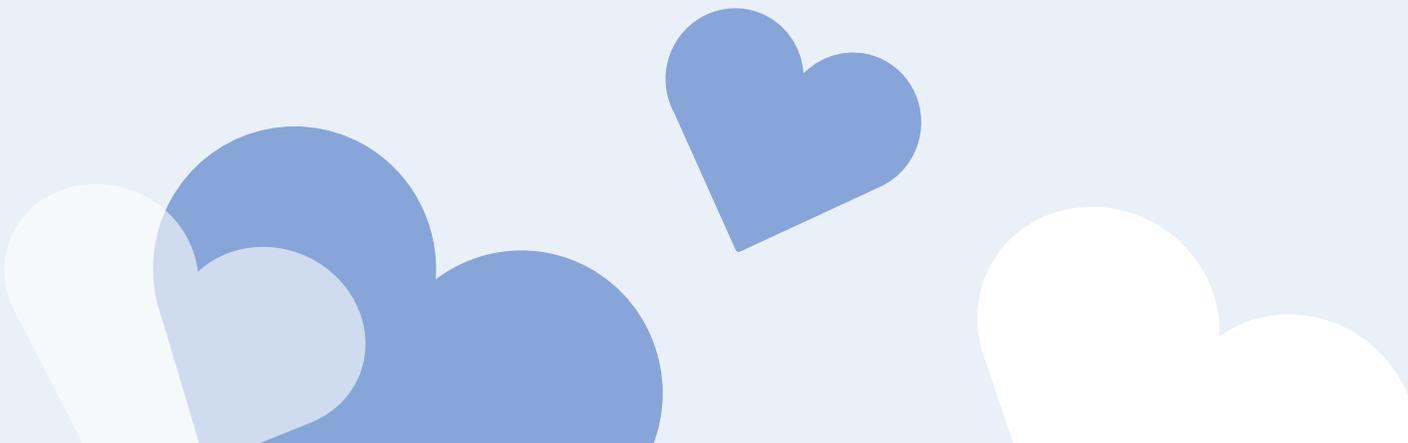
Prepúberes y adolescentes (11-18 años)

- Promover red de apoyo con amigos, primos...
- Respetar los tiempos, al principio puede haber reacciones más desmedidas y progresivamente se puede ir canalizando a otras que permitan sentir de forma más asumible.
- Tratar de no negar o anular con sus emociones “ahora eres el hombre de la casa”; “tenemos que seguir adelante sin mirar atrás”; “tienes que ser valiente”
- Es normal que se angustien si ven a sus seres queridos enfermos. Es bueno hablar con ellos y diferenciar que estar enfermo, incluso contagiado con COVID_19 no significa que vaya a morir.
- El progenitor que sobrevive carga con un doble duelo, el de la pérdida de su pareja, pero también recolocarse como ser padre/madre en solitario frente a hijos huérfanos, que le pueden posicionar en una situación de desvalimiento frente a la ausencia.
- El/la adolescente puede tener mucho miedo a olvidar y por tanto es importante reforzarles cómo tener presente a su ser querido a lo largo de su vida. Por ej: Creando un video libro del recuerdo con la historia de vida del abuelo, en esta tarea de duelo puede participar toda la familia.
- Utilizar recursos tales como libros, películas, cortometrajes, ... sobre la muerte y la pérdida de un ser querido que puedan ayudarles a comprender e integrar lo sucedido y aprender alternativas de mejora.

Concepto de muerte en función de la edad

Prepúberes y adolescentes (11-18 años)

- Si hay cambios a nivel familiar y organizativo, es importante que lo sepan antes. La seguridad e información, especialmente en necesidades básicas, va a hacer sentir a los niños cuidados y protegidos.
- Es importante tener en cuenta la reacción de los vínculos disponibles para el menor después de la pérdida. Si están muy desbordados o con sobrecarga emocional por el luto, valorar más apoyos.
- Permitir que exprese sus sentimientos y emociones: rabia, ira, tristeza, impotencia, etc...
- Pasados los primeros momentos del impacto y la expresión inicial del mismo, ofrecer otras alternativas que ayuden al niño/a a canalizar su dolor, por ejemplo: hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, un cuento sobre lo ocurrido, etc...O la que el niño/a nos diga que le apetece.





Personas con discapacidad intelectual

- No engañarles ni ocultarles situaciones de enfermedad y muerte, sino prepararles y apoyarles en función de sus posibilidades.
- Pueden aparecer síntomas físicos relacionados con la ansiedad u otras emociones que les pueda costar verbalizar. Favorecer su expresión y manifestación. Acogerla y validarla.
- Mantener rutinas habituales que les dan estabilidad.
- Informarles acerca del futuro y de las posibilidades que tendrían (como con quién quieren vivir, qué desean, etc.).
- Preparar su futuro, tanto legalmente como en términos de dependencia, favorecer relaciones amplias para que tengan un círculo que vaya más allá de la familia.
- Tratar de establecer con ellos metas y objetivos, ayudarles en la toma de decisiones y la resolución de problemas fomentando su autonomía.
- Con respecto al duelo, conviene del mismo modo, dejarles que decidan si quieren acudir y participar en los ritos, que expresen sus propios sentimientos, que decidan posteriormente si acudir o no al cementerio, etc.

Libros y cuentos

Infantil

- “El jardín de mi abuelo” : habla sobre el ciclo de la vida a través del huerto del abuelo.
- “El pato y la muerte”: Habla sobre las vivencias de un pato hasta que se encuentra con la muerte.
- “Nana vieja”: la historia de unas cerditas con su abuela.
- “No es fácil pequeña ardilla”: analiza las emociones de una ardilla que ha perdido a su madre acompañada por el relato del padre.

Primaria

- “El árbol de los recuerdos” : habla sobre los rituales de despedida hacia un amigo perdido.
- “Mamá se ha marchado” aborda la pérdida y los cambios consecuentes tras la pérdida de la madre.
- “Gajos de naranja”: trata sobre la pérdida del abuelo y las emociones asociadas al recuerdo.

Secundaria

- “Mejillas rojas” homenaje al abuelo con el recuerdo de los cuentos narrados.
- “Un monstruo viene a verme”: aborda el miedo a la pérdida y sus manifestación a través de la pesadillas.

Películas

Infantil

- “Bambi”: aborda la pérdida de la madre de manera repentina.
- “El rey León”: pérdida del padre, las consecuencias de su fallecimiento y trata emociones asociadas ej. Culpa
- “En busca del valle encantado”: trata del apoyo entre personas que han sufrido la pérdida de un ser querido.

Primaria

- “Ponette”: aborda la pérdida repentina de la madre y las emociones asociadas a su fallecimiento.
- “Frankemweenie”: aborda la pérdida de la mascota y la reversibilidad de la muerte.
- “Coco”: Trabaja el concepto de muerte.
- “El viaje de Arlo”: A raíz de que el pequeño dinosaurio Arlo que pierda a su padre, inicia un viaje junto a un humano donde aprendera a afrontar sus miedos y temores y volver junto al resto de su familia.
- “El árbol de los recuerdos” : habla sobre los rituales de despedida hacia un amigo perdido.
- “Mamá se ha marchado” aborda la pérdida y los cambios consecuentes tras la pérdida de la madre.
- “Gajos de naranja”: trata sobre la pérdida del abuelo y las emociones asociadas al recuerdo.

Películas

Secundaria

- “Mi chica”: Trata sobre la sucesión de duelos en una adolescente y su manejo en su propio proceso de pérdida adolescentes.
- “Planta 4”: Habla sobre las fortalezas y dificultades de un grupo de adolescentes que están afrontando la enfermedad (cáncer).
- “El niño con el pijama de rayas”: habla sobre la amistad de dos niños con circunstancias aparentemente contrapuestas (un niño judío y el hijo del comandante de un campo de concentración), que viven la pérdida y el peligro con aspectos compartidos.
- “Up”: trata como un niño acompaña a un anciano a afrontar el duelo por su mujer.
- “Los descendientes”: Aborda las diferentes reacciones de los familiares ante la pérdida de la madre y la toma de decisiones sobre su despedida y las consecuencias ético-legales que conlleva.
- “Mejillas rojas” homenaje al abuelo con el recuerdo de los cuentos narrados. “Un monstruo viene a verme”: aborda el miedo a la pérdida y sus manifestación a través de la pesadillas.
- “Un monstruo viene a verme”: aborda el miedo a la pérdida y sus manifestación a través de la pesadillas.

Algunos aspectos habituales en la elaboración del duelo

- Es normal que siga teniendo una imagen, representación del familiar perdido, que le sirva como guía, piense como lo haría, o que pensaría de determinados aspectos. Esto es positivo y “necesario”.
- Posteriormente se ira desvistiendo de esa necesidad, pero en principio es adecuado tenerla en cuenta y aceptarla.
- Es fundamental evitar representaciones culpógenas, avergonzantes o persecutorias “tu madre (fallecida) está viendo que te estás portando mal...”

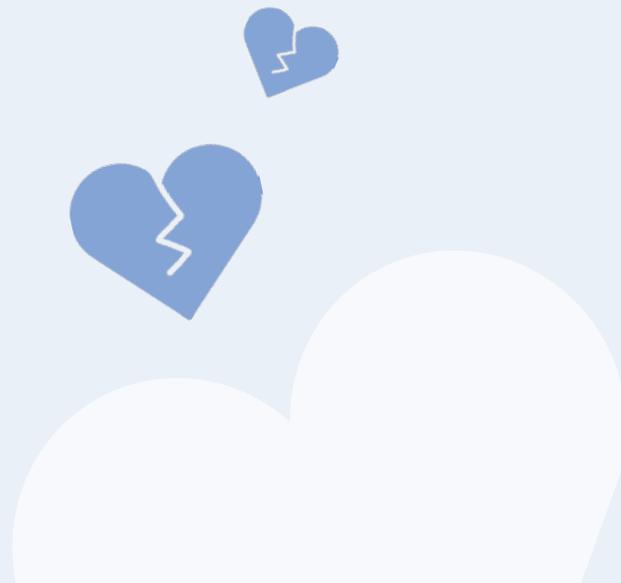


Rituales de despedida

- Facilitan la aceptación de la pérdida. Una de las mayores preocupaciones y dificultades de la crisis COVID 19 es no poder acompañar al familiar fallecido en sus últimos momentos.
- Algunos aspectos importantes son:
 - * Realizar algún tipo de despedida simbólica y en principio diferida facilita la elaboración de la pérdida.
 - * Se estima que a partir de los 7 años es adecuado que los niños participen en el funeral y otros actos de despedida. Con menores se puede hacer de manera privada y adaptado a sus necesidades.
- Respetar su decisión, tanto si quiere como si rechaza acudir.
- Es importante que haya un adulto de confianza siempre a su lado para sentirse acompañado.
- En caso de que se pueda acudir, en la mayoría de los casos será funeral con incineración. Es importante que el niño sepa como van a ser los actos previstos para que se prepare emocionalmente (se va para una despedida, la gente va a estar en silencio pero también es probable que haya gente llorando, triste, si hay algo que no entiende puede preguntar que está pasando en bajito a quien le acompañe, es normal pueda querer llorar, gritar u otras emociones...). Evitar la palabra quemar e incidir que el cuerpo no sufre.

Rituales de despedida

- Es una situación excepcional. Piensa que más adelante, si lo necesitas, puedes llevar a cabo la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar en este momento, o alguna otra alternativa. Se trataría de aplazarlo un tiempo.
- Escribir una carta, dibujo al fallecido donde se puede expresar la relación que tenían, cosas que compartían. Aspectos que le gustaban y no gustaban de él/ella. Cosas que echa de menos o que le gustaría hacer, sentimientos que tiene cuando recuerda momentos compartidos...
- Si es usuario de redes sociales puede ser útil escribir un homenaje a su familiar querido en su muro que pueda ser compartido entre sus contactos. Ayudara a tener muestras de apoyo y cariño que actualmente no se pueden obtener por el confinamiento.
- Poner alguna señal de duelo en la ventana que muestre su aflicción.



Rituales de despedida

- Hacer un álbum familiar con fotos representativa de la persona fallecida y de las relaciones con sus allegados y seres queridos. Es como una huella de vida compartida.
- Hacer un diario con aspectos importantes de la persona fallecida y su relación con el menor: historias familiares, anécdotas, hitos del menor importantes en la familia... Así se podrá construir la narrativa del vínculo y será un recuerdo para cuando sea mayor.
- Hacer una caja de recuerdos: meter cosas que fuera importantes para la persona que ha fallecido, cosas que tuvieran en común, cosas que le gustasen, fotos de familia... se puede hablar de anécdotas compartidas y coger cuantas veces sea necesario.
- Escribir una poesía, plantar una flor o un árbol cuando termine el confinamiento...
- Hacer una suelta de globos.
- Hacer una videoconferencia con seres queridos donde se pueda hablar y despedir al familiar.



RECUERDA

- El duelo es un proceso largo y difícil y puede serlo más en una situación como la actual: no se puede evitar que los niños y los adolescentes sufran y lo pasen mal en un duelo, pero si acompañar en el proceso y aliviar un poco su dolor.
- Informa de lo sucedido con un lenguaje claro y sencillo, adaptado a la edad del niño/adolescente, evitando dar demasiados detalles o detalles demasiado dolorosos ni utilizando palabras técnicas.
- Asegúrate de mostrarle tu disponibilidad afectiva para apoyarle, escucharle y acompañarle.
- Muéstrate atento a los posibles sentimientos de culpa y dile de forma explícita que él no tiene la culpa de lo sucedido.
- Ayúdale a llevar a cabo rituales de despedida que puedan tener un significado para él: cartas, dibujos, escritos,...
- Respeta todas las posibles reacciones emocionales (incluso la aparente falta de reacción) y dale tiempo en el proceso de duelo.
- Cuida de ti mismo y busca ayuda si sientes que no puedes afrontar la situación: piensa que no es algo fácil, tampoco para ti y valora todo lo que estás siendo capaz de hacer.

Signos de alerta, ¿Cuándo pedir ayuda especializada?

1. En el plano físico o conductual

- Abuso de sustancias, principalmente alcohol y tabaco.
- Cambios en sueño y alimentación importantes
- Aumento de accidentes, lesiones o autolesiones. Somatizaciones: cefaleas, abdominalgias, mareos, anergia, dermatitis...
- Discontinuación de tratamientos médicos previos ej. En enfermedades crónicas

2. En el área emocional

- Hiperactividad, oposicionismo excesivo.
- Enfado y agresividad constante.
- Síntomas depresivos.
- Culpabilidad.
- Aislamiento o búsqueda de relación indiscriminada
- Irritabilidad de mucha intensidad y difícil manejo
- Pérdida de autoestima.
- Pesadillas.
- Preocupación por el pasado y excesiva por el futuro
- Exceso de autocrítica.
- Pensamientos o ideas de muerte y de suicidio.

3. En el ámbito académico

- Confusión constante.
- Incredulidad.
- Incapacidad para concentrarse.
- Pérdidas de memoria.
- Necesidad constante de conseguir logros y de ser reconocido.
- Elevado perfeccionismo o exigencia y responsabilidad.

¿Cómo pedir ayuda?

- Evitar acudir a la urgencia del hospital.
- Ponerse en contacto con la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil o a través de su pediatra.
- Los profesionales de la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil estamos disponibles a través de consulta telefónica o de urgencia si fuera necesario.

Mail: smental covid19.hurh@saludcastillayleon.es

Teléfono: **983413772**

