

15 IDEES PER TRACTAR LA MORT AMB UN MENOR

(Document elaborat a partir de la *Guia i orientacions per a l'atenció al dol dels centres educatius* de la Generalitat Valenciana)

1. Comuniquem-li la notícia el més aviat possible en un lloc tranquil i privat. Triem la persona adequada per fer-ho. És un moment delicat tant pels adults com pels menors.
2. Utilitzem un to de veu serè i pensem atenció en si té la necessitat d'un contacte físic, potser suau però proper.
3. Parlem sobre les possibles reaccions després de la pèrdua (tristesa, enuig, confusió...). Recordem-li que no hi ha una única manera d'expressar el dolor. Deixem que expressi les emocions, tant les negatives com les positives.
4. Deixem que participi en els actes i reunions familiars i, si ho vol, en els rituals de comiat. Expliquem-li el que passarà a partir d'aquest moment (en què consisteix un funeral, una vetlla en un tanatori, les visites, la tristesa de les persones adultes, etc.).
5. Si el menor ho demana, i les circumstàncies ho possibiliten, es bo que li permetem veure el difunt/a, acompanyat per una persona propera que li expliqui prèviament la situació. Podem suggerir-li que prepari algun detall especial que expressi el seu amor per la persona morta: un dibuix, una carta, unes flors, etc. Qualsevol mostra d'afecte estarà bé. Cal preguntar-li què li agradaria fer amb la seva aportació, si posar-la al taüt, dur-la a la cerimònia, etc.
6. Animem al menor a fer preguntes, resoldre dubtes, pors i preocupacions.
7. No mentir és essencial; si no tenim una resposta concreta no hem de tenir por de reconèixer-ho.
8. Allunyem qualsevol sentiment de culpabilitat o responsabilitat que pugui sorgir per la mort d'un familiar.
9. No hem de parlar més enllà del nivell de comprensió de l'infant.

10. Si tenim temps abans de la mort de la persona estimada, és recomanable avançar-se i parlar-ne. Ajudarà al menor a preparar-se per elaborar el dol. Les morts sobtades acostumen a ser més difícils d'elaborar. Això significa també sempre hem de tenir present una educació de la mort, que no sigui un tema tabú a casa. Aprofitar la visita a una església de poble on hi ha un cementiri, o la mort d'un personatge en una pel·lícula, o la caiguda de les fulles a la tardor... No cal que siguem pesats, però tampoc obviar el tema. La mort forma part del procés natural de la vida.

11. Expliquem al menor què ha produït la mort, quines han estat les causes. Encara que no ho entengui, l'ajudarà a posar paraules.

12. Fem servir la paraula "mort" i no eufemismes ("ja descansa", "se n'ha anat de viatge", "està dormint", etc.). És important que quedi clara la irreversibilitat de la mort i no donar peu a falses expectatives de retorn.

13. Hem de donar a l'infant l'oportunitat de parlar de la persona morta i respectar el seu dolor emocional.

14. Mai no hem d'amagar el nostre propi dolor, ni tancar-nos per plorar d'amagat. És bo mostrar que les persones adultes també som vulnerables i que podem compartir la tristesa.

15. Fem-li saber de totes les maneres possibles que estem al seu costat, amb paraules i/o amb gestos.