

## EL DOL

### Com acompanyar els infants en el dol?

Per protegir els infants, i des de l'amor, els adults sovint evitem parlar de la mort de la persona estimada i dels canvis que suposa en tots els àmbits. Però cal tenir present que el silenci, lluny de protegir els nens del patiment, l'accentua: saben que passa alguna cosa greu i no tenir possibilitats de compartir-ho pot fer-los sentir exclosos i incompresos. Caldrà trobar espais on compartir-ho amb ells i acompanyar-los en el camí de l'adaptació a la nova realitat; i això es pot aconseguir dins d'una relació de confiança, de diàleg i d'intercanvi, tant en el si de la família com en l'àmbit social.

**Per afavorir que l'infant faci un dol saludable, caldrà:**

#### Informar-lo i fer-lo partícip des del primer moment

- Informar de la mort al més aviat possible, en un moment i un lloc adequats, amb un llenguatge senzill, clar i comprensible per al nen/a.
- Ser honestos amb les explicacions.
- Participar als actes funeraris i de comiat el pot ajudar a iniciar millor el procés de dol. Si no vol, no obligar-lo a res ni culpabilitzar-lo per no haver-hi assistit. S'aconsella que si vol veure el cadàver se li expliqui abans quin aspecte tindrà i acompanyar-l'hi.
- Insistir en el fet que la persona que ha mort no sent dolor, no té gana, ni fred..., el seu cos "ha deixat de funcionar"; la mort no és una espècie de son i és irreversible.

#### L'expressió d'emocions i sentiments per part de l'adult ajuda a fer que els infants expressin més fàcilment els seus

- Ajudar-lo a comprendre que el dolor que sent és normal i legítim, parlar de les seves angoixes i temors.
- Cal dir-li que res del que hagi pensat o fet ha provocat la mort de la persona estimada; que no és culpa seva.
- Evitar frases com: "No ploris"; "no estiguis trist"; "has de ser valent, fort"; "no està bé enfadar-se així", etc.
- Parlar i recordar la persona estimada que ha mort i de les circumstàncies, facilitar que preguntí, al costat de familiars o persones properes.
- Implicar-lo, si ho desitja, en determinats processos del dol; fer un àlbum amb fotos de la persona perduda, escoltar les seves cançons, acompanyar-lo al cementiri...
- Compartir estones i estar atents al seu comportament, no només al que el nen diu (o calla) amb paraules, sinó al que fa per mitjà del joc, expressa en dibuixos...

#### Acompanyament

- Mantenir-se a prop de l'infant, tant físicament com emocionalment amb mostres d'afecte; abraçar-lo, escoltar-lo, plorar amb ell...
- Buscar moments per estar separats, deixar-lo sol a l'habitació, deixar-lo sortir a jugar amb amics...
- Insistir i aclarir-li que, malgrat que estiguem molt tristos, seguirem ocupant-nos d'ell tan bé com puguem.

#### Recuperació de certa normalitat quotidiana

- Amb les rutines, com anar a l'escola, activitats extraescolars..., i per mitjà de les relacions amb els seus amics, la família i les persones que estima. Garantir-li el màxim d'estabilitat.
- Evitar l'aïllament.
- Parlar amb els seus professors i els adults del seu entorn perquè estiguin atents a qualsevol senyal.

