

EL DUELO EN LA INFANCIA durante el confinamiento

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

MITOS

1 "Seguro que no se entera de nada de esto" >>>>>>>>

Los niños perciben, comprenden y elaboran su propio duelo de manera diferente en función de la edad.

2 "Le traumatizará más aún realizar cualquier ritual de despedida" >>>>>>>>

Los rituales forman parte del proceso del duelo y ayudan a integrar y procesar la pérdida y despedirnos del ser querido.

3 "Mejor ocultarlo para que no sufra" >>>>>>>>

Al ocultárselo solo dificultaremos el proceso de duelo e impediremos que desarrolle las habilidades para enfrentarse a los sentimientos naturales ante la pérdida.

4 "El tiempo todo lo cura" >>>>>>>>

Dependerá de lo que se haga durante ese tiempo y de cómo les ayudemos a realizar el duelo.



Debería decírselo pero...

¿Quién?

FAMILIAR O CUIDADOR LO MÁS CERCANO POSIBLE

¿Dónde?

ELIGE UN LUGAR ÍNTIMO

¿Cuándo?

LO ANTES POSIBLE

¿QUÉ PUEDO ESPERAR?

3-6 años aprox.

- Ansiedad por separación
- Regresión de hábitos ya adquiridos
- Comprobación de la realidad de la pérdida
- Alteración del sueño y alimentación
- Confusión, llanto e irritabilidad

6-10 años aprox.

- Primeros sentimientos de culpa
- Dudas, curiosidad y confusión
- Temor por la muerte
- Descenso del rendimiento académico
- Negación
- Ira, agresividad

10-13 años aprox.

- Negación, reticente a hablar del tema
- Angustia por el fallecimiento propio
- Dudas espirituales
- Descenso del rendimiento académico
- Tristeza, desesperación, rabia
- Similitud con duelo en adultos



SIGNOS DE ALARMA

- Pérdida de peso significativa
- Apatía constante
- Aislamiento extremo
- Insomnio prolongado en el tiempo
- Terror ante cosas cotidianas

- Pérdida de peso significativa
- Somatización prolongada
- Descenso prolongado de la actividad
- Pérdida prolongada del interés social
- Alteración del sueño prolongada

- Aislamiento extremo
- Cambios de conducta extremos
- Incapacidad prolongada para retomar las actividades cotidianas
- Somatización prolongada
- Insensibilidad emocional: no es capaz de expresar nada

No le digas...

- > Mentir o maquillar la verdad: "Se ha ido, está de viaje, está en un lugar mejor que este..."
- > "No llores, sé fuerte, no pasa nada, de nada servirá estar tristes..."
- > "Es mejor que no hablemos del tema, no te tortures así..."
- > "Ahora tienes que ser fuerte por tu madre, al abuelo no le gustaría verte así, tienes que dar ejemplo a tus hermanos..."
- > "Como era tan bueno, el cielo se lo llevó; le querían tener allí..."

Mejor di...

- > Explicación física de la muerte con lenguaje adaptado a su edad y ejemplos de la naturaleza
- > "Es normal que te sientas así, te entiendo, llora lo que necesites, estoy a tu lado..."
- > "¿Quieres que lo hablemos? Puedes preguntarme lo que quieras..."
- > "Es normal que sientas miedo o estés enfadado, yo también le echo mucho de menos, ojalá estuviera aquí, yo también estoy muy triste..."
- > "La muerte es incontrolable, ojalá supiera la respuesta a eso..." Y aclarar que no tiene ningún tipo de responsabilidad al respecto.

Respecta sus emociones y bríndale tu apoyo

Ayúdale a comprender...

1. Cuéntale un cuento: [aquí](#) un ejemplo
2. Resuelve todas sus dudas
3. Covisionado de películas donde vea ejemplos
4. Pon nombre a sus emociones
5. Ayúdale a expresar. P.ej: "Haz un dibujo de cómo te encuentras ahora y ponle un título"

RITUALES DE DESPEDIDA

1. Haz un dibujo de esa persona y añade las palabras "gracias" y "adiós"
2. Caja de recuerdos "Lo que aportaste a mi vida".
3. Álbum de fotos de la huella que dejó en tu vida
4. Celebra una ceremonia familiar online donde cada uno diga unas palabras.
5. Escríbele una carta y léela a tus familiares, quémala, entiérrala en una maceta/jardín o guárdala en la caja de recuerdos
6. Haz un diario donde vayas escribiendo cómo te sientes cada día.
7. Graba un vídeo diciéndole lo que desees y despidiéndote

