

Acompañar a niños y niñas en el duelo por la muerte de un ser querido, por covid-19



La pérdida de seres queridos por el COVID-19 está suponiendo un impacto para las familias, incluidos los pequeños de la casa. La situación que estamos viviendo hace que podamos tener dificultades para ayudar a niños y niñas a enfrentar estas pérdidas.



Cada miembro de la familia atravesará su propio duelo, pero es importante no dejar a las y los niños 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 del familiar:

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.

Si en la familia practicáis alguna religión, puedes explicarle vuestras creencias religiosas o espirituales respecto a la muerte.

Permite que exprese sus emociones, enfado, rabia, tristeza...escúchale y ayúdale a entender que es normal que las sienta y que es bueno hablar sobre ellas. Expresar tus emociones puede ayudarle a compartir las suyas.

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.

Transmítele tranquilidad dejando claro que, aunque jueguen y se diviertan, esto no significa que no sientan la pérdida.

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.

Anímale a que haga todas las preguntas que le surjan e intenta responderlas de manera sincera.

Explica por qué 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...

