

Acompanyant el dol a la primera infància

I què hi ha dels petits?

Els bebès o nens/es fins a 3 anys experimenten sensacions i emocions, que en la majoria dels casos encara no poden posar en paraules. De fet, els pot resultar molt difícil identificar com se senten, perquè, etc.

Malgrat siguin molt petits, les sensacions, la confusió o la buidor que els pot generar un procés de dol d'una figura referent poden ser molt intenses perquè tenen menys possibilitat d'elaborar-les verbalment.

Com ho manifesten?

Les manifestacions dels petits poden ser diferents de les d'un infant més gran o un adult. Expressions com el plor, per exemple, que són habituals en la majoria d'etapes poden no ser-ho en els petits.

Aquesta especificitat en l'expressió del malestar també dependrà tant de l'edat com del caràcter de cada nen/a i de les experiències prèvies de vincle i relació.

Si es tracta d'un bebè?

Si es tracta d'un bebè, es podrien observar:

- Irritabilitat i dificultats per ser calmats.
- Problemes amb la son: tant per no dormir (dificultats en conciliar o despertar-se més vegades de l'habitual) com per excés de la son (com a forma de desconnectar de la situació dolorosa).
- Dificultats en l'alimentació: rebuig del menjar, disminució de la gana, o avidesa per ansietat.
- Actitud evitativa o passiva, de poc interès en l'altre o en l'entorn.
- Excés de reclam, necessitat de contacte constant.
- Reaccions del cos com a signes d'estrès: irritacions a la pell, mals de panxa, emmalaltir...

* Aquestes manifestacions també es poden donar en nens entre 18 mesos i 3 anys)

En nens entre 18 mesos i 3 anys, es podrien observar:

- Irritabilitat, rebequeries freqüents, conducta més provocadora com a forma d'expressar el malestar.
- Inquietud i dificultat per a calmar-se o contenir-se.
- Actitud evitativa, de poc interès en l'altre o en l'entorn, així com en la comunicació i llenguatge (l'infant pot parlar menys o no voler parlar)
- Aspectes regressius: retrocés en aspectes evolutius ja assolits, com per exemple fer-se pipí, no voler menjar o dormir sols...
- Dificultat per regular-se (moviment excessiu, ansietat, verborrea)
- Actitud molt complaent o necessitat d'afecte i atenció constant i/o exclusiu.

Algunes recomanacions pels més petits...

- En els bebès, tenir en compte la importància del contacte físic. Acaronar, massatges, joc de falda. Les emocions passen molt pel cos, per tant les respostes també.
- Encara que siguin bebès, parlar-los-hi. Tot i que potser encara no entenen el significat de les paraules una veu tranquil·la acompanya, transmet calma i conté.
- Mantenir al màxim la seva estabilitat horaris i rutines.
- A partir de 2 anys, allò que els nens no saben, ho imaginin o ho inventen, per tant, explicar la situació real de forma senzilla, clara i coherent.
- Utilitzar llenguatge entenedor i adequat a l'edat i amb altres recursos que ens hi ajudin com contes, imatges, cançons...
- Donar espai i posar paraules a les emocions, fent-los sentir que ho poden compartir amb l'adult.
- Fer activitats de lleure que els connectin a experiències de quotidianitat.

A partir dels 3 anys...

- Lligat a l'explosió del llenguatge, els nens es poden començar a fer preguntes sobre la mort. Durant aquesta etapa, la diferenciació entre realitat i fantasia és encara difusa i sovint poden tenir la sensació que la mort és quelcom reversible.
- Al voltant dels 5 anys, poden començar a tenir una idea més real i irreversible del que és la mort, fet que sovint els genera un sentiment de tristesa, i la por de pensar que pugui morir algú estimat, pregunten molt al respecte.

On consultar?

Centres de Desenvolupament i Atenció Precoç (CDIAP) del Districte.