
CUESB

CENTRE D'URGÈNCIES
I EMERGÈNCIES SOCIALS

BARCELONA.CAT/SERVEISSOCIALS

COM COMUNICAR LA MORT D'UNA PERSONA PROPERA ALS INFANTS?



Ajuntament de
Barcelona



COM COMUNICAR LA MORT D'UNA PERSONA PROPERA ALS INFANTS?

Quan?

Quan mor una persona propera, independentment de les circumstàncies, **és aconsellable informar** els infants tan aviat com sigui possible, **però preferiblement durant el dia** i no tot just abans d'anar a dormir.

Qui?

Els pares i mares dels infants són qui els ho han de comunicar, sempre que les circumstàncies ho permetin. En cas que no sigui possible, ha de ser **una persona emocionalment propera**. Els infants han de sentir-se acompanyats, saber que no estan sols.

QUÈ DIR?

- Cal **parlar a poc a poc i de manera clara**, sense entrar en detalls ni mentir, i evitant l'ús d'eufemismes que poden confondre'ls. Per exemple, es pot iniciar la conversa dient: “he d'explicar-te una cosa” o “Ha passat una cosa molt trista”.
- **Donar respostes concretes, curtes i comprensibles** i, si alguna cosa no se sap, admetre sincerament que se'n desconeix la resposta, **però informar-los que el tema està pendent de resposta**.
- **Deixar clar als infants que no tornaran a veure mai més la persona que ha mort**. Remarcar que el seu record el tindran sempre.
- **Evitar la culpa**. Acostumats a relacions de causa-efecte, els infants poden pensar que si s'haguessin portat millor, haurien evitat la mort.
- **Els infants necessiten situar la persona morta en algun lloc**. Si es decideix fer referència al cel, els infants de menys de 5 anys l'interpretaran com un lloc físic i real. A partir dels 6 anys ja poden entendre el cel com un canvi d'estat i no com un lloc físic. Els majors d'onze anys ja tenen capacitat per entendre el concepte de “res”.

On?

Cal buscar un espai on els infants se sentin **còmodes i segurs**, i evitar interferències i interrupcions.

Com?

Seient **al seu costat**, mantenint el contacte físic i mirant-los als ulls, donant-los temps per assimilar la notícia, evitant l'excés d'informació.

En circumstàncies especials, cal tenir en compte:

- **Morts sobtades:** cal explicar la realitat, però ometent els detalls innecessaris.
- **Suicidis:** destacar que la persona que ha mort estava molt i molt malalta i no podia pensar amb claredat.
- **Morts violentes:** remarcar que, encara que una persona s'enfadi, no és habitual que en mati a una altra, no és un comportament acceptable i no s'ha de fer.

QUÈ NO DIR?

- **Està adormit.**
Interpretaran el fet de dormir com una cosa perillosa i poden desenvolupar por a dormir.
- **Se n'ha anat /Ens ha deixat.**
Podrien sentir-se culpables i pensar que han fet alguna cosa que ha provocat que hagi marxat.
- **Déu se l'ha emportat.**
Percebran Déu com un ésser maligne i tindran por davant de la possibilitat que faci el mateix amb ells/elles o amb algun altre familiar.

COM REACCIONEN?

DE 0 A 2 ANYS

Desconeixen el concepte de mort.

Perceben l'absència de la persona cuidadora com un **perill per a la supervivència**.

Reaccionen al seu entorn i al canvi de rutines.

Reaccions: plors descontrolats, irritació, ansietat i alteracions de la son i la gana.

Què fer?

Escolta activa i explicacions simples.

Carícies i abraçades.

Recuperar rutines.

Jugar.

Mantenir rutines, horaris i ritmes.

DE 3 A 5 ANYS

La mort és un concepte **temporal i reversible**.

Es fan preguntes sobre el patiment de la persona difunta. (Té fred? Té por? Està sol?)

Se senten responsables de la mort.

Fan ús del **pensament màgic** per donar respostes.

Molt vulnerables a la desorganització de l'entorn.

Reaccions: culpa, por a l'abandonament, plor, ràbia, comportaments regressius (no control d'esfínters, xuclar-se el dit, demanar ajuda per vestir-se), trastorns de l'alimentació, malsons.

Què fer?

Parar atenció a les reaccions i conductes.

Fer escolta activa i oferir espais d'expressió.

Donar explicacions concretes i senzilles.

No fer ús de metàfores.

Mantenir rutines, horaris i ritmes.

DE 6 A 10 ANYS

Dels **6 als 8** és difícil assumir la **mort**. Són conscients de les conseqüències però no tenen eines emocionals.

Dels **9 als 10** són plenament conscients de què és la **mort**. Necessiten saber-ne les causes.

Comprensió del concepte mort com a "**causa-efecte**". Hi ha distinció entre fantasia i realitat.

La resposta davant la mort d'un ésser estimat pot ser de **negació i/o idealització**.

Preocupació excessiva pel futur. Es poden preguntar: "qui ens cuidarà si mor l'altre progenitor?".

Reaccions: por, ràbia, impotència, tristesa, ansietat, inseguretat, culpabilitat. Pèrdua de gana i dificultats per dormir (malsons). Mal de cap, mal de panxa.

Què fer?

Retorn a la rutina al més aviat possible.

Animar-los a expressar pensaments i emocions. Facilitar informació del succés (sense detalls).

Escolta activa sense jutjar ni aconsellar.

Possibilitar que escriguin o dibuixin sobre el succés.

Informar-los i fer-los partícips dels projectes familiars.

A PARTIR DELS 11 ANYS

Comencen a entendre la **mort** com a **concepte universal**. Poden prendre consciència de la seva pròpia **mort**.

Hi ha interès pels aspectes **biològics** de la mort. Pensaments **filosòfics** sobre la mort i el sentit de la vida.

Els costa exterioritzar la tristesa per por a sentir-se **dèbils** davant dels altres.

Poden assumir el **rol de cuidadors** i fer tasques per a les quals no estan preparats.

Reaccions: tristesa, ansietat, ràbia, culpa, nostàlgia, sentiment de solitud i problemes amb alteracions de la son. Distracció i desorientació. Rebel·lia amb la família i l'autoritat en general. Rebuig de l'escola.

Què fer?

Deixar-los participar en la preparació de rituals.

Cal parlar de com els afectarà personalment la pèrdua.

No amagar les nostres pròpies emocions.

Fomentar la connexió entre iguals.



QUÈ FER PER AJUDAR-LOS?

- **Tornar a la normalitat** i mantenir rutines tan aviat com sigui possible.
- **Buscar vies de comunicació** (conte, joc, lectura, conversa...).
Escoltar les seves fantasies, pors i inquietuds.
- **Expressar verbalment** sentiments per ajudar-los a fer el mateix.
- **És saludable plorar** davant dels infants sempre que el plor no sigui histriònic o incontrolable. Se'ls ha de transmetre que poden plorar sempre que ho necessitin i que això els ajudarà a sentir-se millor.
- **Dedicar-los temps**, ser comprensius amb les seves reaccions i prestar atenció als seus dubtes i necessitats de consol.
- És molt important **reforçar l'amor cap als infants** amb abraçades, petons i carícies.
- Realitzar **tasques que els facilitin el comiat**: escriure una carta amb allò que els agradaria dir, fer un dibuix, crear un àlbum de fotos i records...
- Mostrar-los que **la pèrdua forma part de l'existència**, i que aquesta continua tot i el dolor.
- **Intercanviar informació** amb els/les tutors/ores del col·legi per fer el seguiment d'alteracions en el comportament.
- **Respectar** els seus silencis i els moments en què necessitin estar sols.

- **No fer xantatge** emocional amb frases del tipus “quan vivia el teu pare o la teva mare et comportaves millor”.
- **Recordar-los** que se'ls segueix estimant com sempre i que el nostre amor envers ells/elles no ha canviat.
- **Respectar** la manera com gestionen el seu dol, fins i tot quan facin manifestacions que no s'ajustin a les nostres creences.

Si passats uns mesos des de la mort l'infant té dificultats per seguir les seves rutines amb certa normalitat, convindria contactar amb professionals.

Alguns senyals d'alerta poden ser els següents: plora en excés, té canvis bruscos de l'estat d'ànim, vol estar sol/sola durant llargues estones, descuida la seva higiene, mostra apatia i falta d'interès per coses que abans l'atreien o presenta canvis en el rendiment escolar.

RESPECTE ALS I LES ADOLESCENTS:

- **Hauran de fer front a la pèrdua** a la vegada que als canvis propis de l'edat.
- Tot i semblar persones adultes, **poden presentar immaduresa afectiva**. Cal proporcionar-los suport en el si de la família, sense esperar que trobin suport en els amics o amigues, ja que aquests poden no saber com ajudar-los.

- **Cal mostrar interès per ells o elles i parlar amb naturalitat**, permetent que expressin les seves emocions.
- **Si de la mort es deriven canvis en la forma de vida o en els rols familiars**, caldrà parlar-ne, explicant-los els motius dels canvis, i fent-los-en partícips..

Indicadors de risc:

negació del dolor, voler demostrar força i maduresa, simptomatologia depressiva, dificultats per dormir, baixa autoestima, baix rendiment escolar, consum de tòxics, baralles...

Sempre és recomanable consultar amb professionals i mantenir el vincle amb l'escola per garantir el benestar de l'adolescent.

CERIMÒNIA

- **Preguntar als infants si volen assistir al funeral.** La decisió ha de ser seva, i se'ls ha de recordar que el que decideixin serà correcte. Explicar-los en què consisteix l'acte i què poden trobar si hi van.
- **Si van a la cerimònia**, especialment fins als 6-7 anys, és preferible que ho facin en moments de poca afluència i que no vegin expressions exagerades de dolor. Després és preferible que romanguin amb un adult de confiança fora d'aquell entorn.
- **Si són molt petits per preguntar-los què volen**, no és perjudicial que hi vagin, tenint en compte el que s'ha comentat al punt anterior.
- **Si decideixen anar al tanatori**, preguntar-los si volen veure la persona morta. Fer-ho els pot ajudar a acceptar la realitat de la pèrdua. Caldrà explicar-los on estarà el difunt (dins d'un fèretre) i com el trobaran (ulls tancats...) i recordar-los que ja no sent dolor ni cap altra sensació ni emoció. Si finalment entren a veure'l, ho han de fer sempre acompanyats d'un adult proper, preferiblement que no estigui tan afectat com els familiars més propers. Recordar-los que poden canviar de decisió en qualsevol moment i que serà correcte tot el que decideixin.
- **Tant si decideixen anar a la cerimònia com si prefereixen no fer-ho**, oferir-los elaborar alguna mena de comiat personal (carta, dibuix, peluix, objectes amb valor sentimental, flors...) que tant ells/elles com un adult de confiança poden dipositar al costat del fèretre.
- **Si s'escull la incineració**, explicar-los-en el procés de forma clara i senzilla, sense detalls innecessaris, deixant-los clar que el cos ja no té vida.

**TELÈFON
24 H**



900 70 30 30

Podeu contactar amb el telèfon
d'urgències i d'emergències socials,
preferiblement en el moment
inicial de la situació.

Per a qualsevol dubte, assessorament
o informació general, també podeu
rebre atenció en els centres de serveis
socials de referència.

Tel. 900 922 357

CUESB

CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES
SOCIALS DE BARCELONA

C/ LLACUNA, 25. BARCELONA
barcelona.cat/serveissocials