

# Infancia en tiempos de coronavirus

**Asun Sola Sirón.** Psicóloga de las escuelas infantiles municipales de Pamplona.

Los niños y niñas, en ocasiones, son los grandes olvidados en cuestiones de duelo y los excluimos por nuestro propio miedo. Pensamos que son pequeños o pequeñas, que no se enteran, que son vulnerables y no queremos que sufran. Es un reto para nuestra mente y corazón de personas adultas. Nos asusta no encontrar la manera de hablar, transmitir malas noticias, su dolor, y tenemos miedo de dañarlos y traumarlos. Las personas adultas nos defendemos evitando hablar, apartándolos en ocasiones del dolor, maquillando la realidad, no dando sitio y lugar a las emociones.

Tanto padres, madres como profesionales estamos sedientos de herramientas que, de forma mágica, resuelvan la ansiedad o dificultades del día a día en el acompañamiento al duelo, pero previo a esto es más importante pararme y reconocer qué me está pasando a mí con la muerte o duelo: qué sentimos, de qué nos defendemos, qué evitamos hacer, qué necesitamos. Solo mirándome a mí y reconociendo lo que me pasa puedo acompañar e identificar mejor lo que le pasa a mi hija o hijo. Si no me muestro y hablo con mi hijo o hija del duelo es difícil que él o ella hable de ello.

A las niñas y niños hay que decirles siempre la verdad, adaptándola con cuidado. Suelen estar en el aquí y en el ahora. En casa nos cuidamos para que no pase nada y les cuidamos para estar bien. En este proceso pueden ayudar los cuentos, dar espacio a las emociones, decirles que la vida te regala que tú estés bien, permitir que den forma al miedo, dar contacto físico para poder atenderlo, expresarles que su malestar es normal y que, desde casa, hacemos muchas cosas para que no pase nada. Y sobre todo creer con confianza en sus capacidades para, si se sienten seguros y seguras, crecer con bienestar y también con resiliencia. Cuando hablamos de resiliencia infantil nos referimos a la capacidad de los niños y niñas de sobreponerse a todo tipo de situaciones, incluso las traumáticas durante sus primeros años de vida y desarrollar elementos positivos a partir de esas experiencias.

## HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS: PENSANDO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

**1. Quien tiene edad para querer, tiene edad para afligirse.** Hay que reconocerles en su capacidad de sentir y afrontar la realidad.

**2. El niño y la niña que crece con verdad es capaz de estar en lo vital.** No decir la verdad es mentir. Adaptar las explicaciones a las diferentes edades es decir las cosas con verdad y sinceridad.

**3. Mirar a las niñas y niños con capacidad.** Si los miramos como seres vulnerables y frágiles, tal vez, los hacemos así. Hay que dar la vuelta y verlos con posibilidad de adaptabilidad con su forma y su ritmo.

**4. Maquillar la realidad no ayuda.** Evitar palabras, en caso de fallecimiento, como “papá está de viaje”, no les ayuda a comprender la realidad. Darles información clara, concisa, sincera y llena de cariño ayuda a que lo integren mejor y a protegerlos con la verdad.

**5. También puedes llorar.** Dar lugar como padre o madre a tu propio dolor y emociones. A veces tenemos miedo a mostrarnos y compartir el dolor de los hijos e hijas para no dañarlos. Para ellos y ellas somos sus referentes y aprenden de nuestros propios sentimientos. Otra cosa es desbordarte. Si perdemos el control de lo que sentimos habrá que dejar a otras personas participar en ese momento

para más tarde volver con la suficiente fuerza. Si me ayudo y me atiendo podré acompañar mejor.

**6. A veces las personas adultas insistimos en hacer oír nuestros pensamientos.** Puede ser más importante el poder mostrarnos disponibles o abiertos a lo que puedan necesitar. Significa estar y acompañar lo que hay, dando lugar a lo que sienten. Explorará, descubrirá e integrará mejor la pérdida y sus emociones.

**7. Seguridad frente al miedo.** A veces nos confrontan con nuestros propios miedos. Darle seguridad expresando que sus referentes vinculares se cuidan para poder protegerlos. Hacer un inventario de las personas importantes. Recordarles continuamente que las personas se mueren cuando son muy muy muy mayores o cuando están muy muy muy enfermos o enfermas. "En casa nos protegemos porque también tenemos miedo a enfermarnos, pero estamos sanos". "No sabemos cuándo acabará esto, pero un día volveremos a la escuela y al parque. Seguro". "Ahora estamos en casa porque nos podemos contagiar de los bichitos y no podemos estar con todas las personas, con los amigos, amigas, primos... En otro momento, sí, ahora no".

**8. Respirar y ser creativos** para atravesar este proceso: cuentos, músicas, dibujos, hablar, deporte, cocina, fotos familiares, juegos, imágenes virtuales, manualidades y hacerles partícipes de rituales como encender una vela o construir una flor infinita que simboliza a la persona que se ha ido.

---

#### Bibliografía:

- III Jornadas de buen trato en la infancia.
- *Acompañar el duelo*. Asociación Goizargi.

**Asun Sola Sirón**

✉ a.sola@pamplona.es

☎ 626 338 501

# Duelo en tiempo de coronavirus

**Asun Sola Sirón.** Psicóloga de las escuelas infantiles municipales de Pamplona.

Estos días tan difíciles nos tocan cambios en la forma de despedirnos y en cuanto a nuestra visión del duelo, ya que se elimina la dimensión social de las relaciones humanas. Cualquiera de nosotras y nosotros podemos pasar por el duelo e incluso la muerte y necesitamos estrategias de adaptación a todos los niveles.

El mensaje más importante que queremos transmitir a las familias es que juntos y juntas podemos. Hay que recordar que el dolor no mata, ayuda a sanar. Tenemos capacidad para afrontar el duelo, aunque a veces dudemos. Es importante dejarse cuidar para poder ayudarnos. La escuela está cerca a pesar de la distancia para acompañaros en las pérdidas que nos hacen transitar por emociones tan intensas.

El duelo es un proceso natural, pero nos encontramos con factores que dificultan el proceso de duelo; la no despedida, no contacto con nuestras familias, amigos y amigas y red de apoyo. Tenemos que adaptarnos y crear formas nuevas. Podemos tomar decisiones sobre la forma de vivir y la forma de despedirnos, pero no sobre la forma de morir.

## ALGUNAS PAUTAS ANTE LA MUERTE DURANTE EL AISLAMIENTO

Buscar despedidas y rituales diferentes a las de siempre, ya que no podemos ir al tanatorio o al funeral. Podemos mandar al enlace que puede acudir a la despedida un video o una carta para la persona que se ha ido.

**A nivel personal** tengo que pensar mi forma de hacer la despedida con respeto a otras maneras. Buscar qué nos ayuda y da tranquilidad por medio del auto cuidado; escribir, ordenar, hacer deporte, atender mis emociones, pedir ayuda, crear rituales y homenajes.

**A nivel familiar** es buena la búsqueda de apoyo con vías como video-conferencias y generar situaciones de calma.

**A nivel social** se pueden hacer varias cosas dentro del hogar como crear un rincón de recuerdos dentro de la casa o seleccionar fotos significativas de esa persona. Hablar con amig@s que nos pueden entender.

Es importante ser consciente de las **diferentes manifestaciones del dolor** para conectarse con lo que está pasando, ya que la búsqueda de respuestas pocas veces nos tranquiliza. El dolor es una manifestación del amor y sirve para sanar pasando por fases de conexión y desconexión. Nos puede ayudar:

**Manifestaciones emocionales** como angustia, tristeza, rabia. Podemos ver una película, hablar con una persona con la que tengamos empatía o dibujar la tristeza.

**Manifestaciones físicas.** Cuidarnos con hábitos de alimentación, sueño o ejercicio adaptado.

**Manifestaciones cognitivas.** Nos podemos unir a la persona desde el amor con recuerdos positivos. No anticipar el futuro. Creer en nuestra capacidad y pensar que el duelo dura lo que a uno le dura. Convivir con el stress para aceptar el nuevo escenario.

**Manifestaciones sociales.** Utilizando cualquier medio de comunicación a distancia.

**Manifestaciones espirituales.** Dependiendo de las creencias individuales.

## PAUTAS PARA QUIÉN ACOMPAÑA

Puede ayudar: Puede ayudar: el contacto verbal, la participación desde la distancia por medio de la tecnología, escuchar, encender muchas velas para iluminar, empatizar con la persona que sufre.

No ayudan: las frases hechas que suenan a desconexión emocional como: "Se fuerte", "no llores", "es ley de vida", "no sufre".

## ¿CÓMO COMUNICAR A MI HIJO O HIJA LA MUERTE DE UN SER QUERIDO?

1. Transmitirle la noticia lo antes posible y siempre por medio de una persona en la que confíe y sienta cercana, a ser posible por sus propios padres o madres. Buscar un sitio tranquilo, hablarle con cariño, cuidado, afecto siendo claros y sinceros. Ajustar el lenguaje a su nivel de comprensión.

2. Las explicaciones se pueden dar poco a poco y completarlas con la escucha de las preguntas que quiera hacer. Es bueno dejar que cuente lo que ha entendido y lo que se imagina. Siempre transmitir la verdad de lo sucedido en función de su capacidad de comprensión. Explicar la muerte en términos reales, como algo definitivo. Nos puede ayudar, por ejemplo, la muerte de una mascota que en alguna ocasión ha presenciado o la vida de una semilla.

3. La primera verdad que tiene derecho a saber es que la persona ha muerto y que nunca más volveremos a verla, aunque podemos imaginarla o soñarla. Los recuerdos, el amor y el deseo de no olvidarla nunca, guardar sus objetos o hablar de ella será importante para poner en marcha su proceso de duelo. Usar frases como "está durmiendo", "se ha ido de viaje" le pueden confundir ya que pueden querer ir a ese lugar para acompañarles aumentando la angustia.

4. Asegurarse de que tengan claro que no han sido responsables. Puede predominar el pensamiento mágico en los pequeños y pequeñas y pensar que han tenido algo que ver porque un día, por ejemplo, se portaron mal con esa persona.

5. Darles seguridad, protección y canalizar el temor de que otro familiar pueda morir.

6. Explicarles que podemos tener a la persona en la memoria, no vamos a dejar de hablar de ella, tener objetos suyos, fotos y crear rituales de despedida bonitos para recordarla, aunque ya no la podamos ver. No ayudan expresiones como "no te preocupes porque estaba ya malita"(la persona).

7. Es una ocasión para aprender a escuchar, sin juzgar, cómo expresan lo que sienten mostrando nuestros sentimientos. Si lloramos pueden aprender que llorar no es malo. Les dotamos de herramientas para afrontar su propio dolor. Pueden aparecer manifestaciones de tipo fisiológico como alteraciones del sueño y alimentación como expresión de sus emociones.

8. Importante darnos cuenta que a esta edad la muerte es una palabra y que puede que no haya comprensión de ese concepto de la misma manera como las personas adultas lo entendemos. La perciben como una ausencia, sobre todo si se trata de una figura de referencia. Se dan cuenta de los cambios que se producen en su entorno y son sensibles al estado de ánimo que puedan experimentar las personas que los cuidan. Por ello, es importante mantener el ritmo del día, los horarios, espacios, ya que necesitan dar continuidad y seguridad a su mundo.

9. Emplear cuentos:

“Un día todo cambió”

Raquel Mateo e Itziar Goñi.

“Siempre”. Ana Galán.

“Te echo de menos”. Paul Verrept.

**Asun Sola Sirón**

✉ a.sola@pamplona.es

☎ 626 338 501