

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES FRENTE A DUELOS POR COVID-19

Autoras / Alejandra Caqueo Urizar, Josefina Martínez y María Pía Santelices

La muerte siempre ha sido parte de la vida; el Covid-19 sólo la pone frente a nuestros ojos. Niños y jóvenes necesitan integrar esta realidad, por lo tanto, no los podemos marginar.

ORIENTACIONES PARA ABORDAR LOS DUELOS CON NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

Manifestaciones esperables del duelo

En niños menores de seis años:

- **Temores intensos** que los pueden llevar a tener un retroceso en **aprendizajes ya logrados**.

En niños mayores de seis años:

- **Malestar emocional y físico** como dolor de estómago, pérdida del apetito y desregulación de las horas de sueño.
- **Problemas de atención y concentración, enojo, problemas de comportamiento y confusión**.

En adolescentes:

- **Cambios de ánimo y conducta**.
- **Rabia e ira generalizada**.
- **Frustración y retraimiento**.

Todas las reacciones anteriormente descritas son esperables. En el caso de niñas y niños, es motivo de preocupación cuando éstas alcanzan una intensidad y frecuencia exacerbadas, que interfieren su bienestar emocional y desarrollo.

En el caso de los adolescentes, será motivo de preocupación la presencia de conductas marcadamente desadaptativas tales como el inicio o incremento del consumo de alcohol o drogas, el distanciamiento severo de su grupo frecuente de pares o pensamientos suicidas.



¿Cómo apoyar a niños, niñas y jóvenes frente al duelo?

Comúnicales la noticia de la muerte:

- Genera un espacio de intimidad emocional para comunicar esta noticia, con tiempo y sin interrupciones.
- Relata los hechos partiendo por algún elemento que ya esté en conocimiento del niño o joven y que le permita anclar la noticia que se le va a dar. Ej. “¿Recuerdas que te conté que el abuelo se había contagiado de coronavirus?”.
- Utiliza una explicación directa y sencilla, comunicando los hechos de manera clara. Ej. “El abuelo falleció, sus pulmones ya no podían seguir funcionando”.
- Evita frases abstractas o vagas, que se presten para confusiones. No es buena idea decir “se nos fue”, “lo hemos perdido”.
- Asegura a los niños que ellos no tienen la culpa de lo ocurrido.
- En las familias que comparten credos religiosos, las explicaciones religiosas favorecen la elaboración del duelo, dándole un sentido a la experiencia de pérdida del ser querido.

Ofrece contención emocional:

- Recuerda que las emociones asociadas a la muerte son múltiples: tristeza, rabia, miedo, angustia, entre otros, y que es válido expresarlas.
- Considera que tú como adulto a cargo también estás viviendo el duelo. No pretendas suprimir la expresión de tus emociones y ofrece tu apoyo sin llegar a desbordarte.
- Deja abierto el espacio para que te hagan preguntas sobre lo ocurrido. Asegúrales que cuentan contigo, en el momento que lo necesiten.

Promueve un sentido de seguridad:

- Si un niño o joven siente miedo de perder a otro ser querido, comunícale que como familia todos están tomando las precauciones necesarias para cuidarse.
- Si un niño o joven expresa temor a enfermarse o a morir, reitera que el Covid-19 es una enfermedad de bajo riesgo para esas edades.
- Evita cambios y cualquier pérdida adicional a la ya sufrida a causa del fallecimiento del ser querido.
- Intenta conservar o restablecer rutinas básicas de comida, sueño, etc., pues estas entregan un sentido de control y predictibilidad.

Permite la participación en rituales, pues estos permiten:

- Ayudar a tomar conciencia de la ocurrencia de una muerte.
- Expresar emociones.
- Despedirse y hacer la transición a una vida sin el ser querido que ha muerto.
- Visibilizar a toda la red de apoyo con la que cuenta una familia.
- Si la realidad del Covid-19 ha impedido la asistencia a funerales, es importante crear otros rituales en la casa, que permitan detenerse en la ocurrencia de la muerte y dar espacio a integrar la noticia y expresar los propios sentimientos.

