

EL DIA A DIA

# Què hem de fer i què hem de dir a un infant quan perd un ésser estimat

Esperanza Bausela

**Josué i la seva família estan passant uns dies molt difícils: ha mort l'avi. Quan se'n va a dormir pensa què li diria a la seva mare, pare, germà... si pogués, per sentir-se acompanyat emocionalment...**

Estimat papa (mama, germà...),

En aquests dies en què hem perdut el meu papa (la meva mama, el meu germà...), és important:

- Que t'ajustis a la meva edat per mirar d'explicar-me què significa la pèrdua del meu ésser estimat. No me'n donis gaires detalls, solament els necessaris que em puguin servir per construir adequadament el concepte de mort.
- Que responguis els dubtes, les inquietuds i les curiositats que tinc. És millor que siguis tu qui m'hi doni una resposta veraç i comprensible, que no pas que siguin unes altres persones alienes a la meua pròpia família, perquè no les puc arribar a entendre.
- Que m'ajudis a mostrar, manifestar i verbalitzar els meus sentiments. Les criatures no som alienes als sentiments de les persones adultes i captem, molt ràpidament, que ha passat alguna cosa important.
- Que el joc, les cançons i el dibuix em permeten i em faciliten projectar les meves emocions, les meves inseguretats, les meves pors, les meves ansietats i els meus temors de manera més fàcil que les paraules. Podem cantar algunes cançons que ens ajudin a no reprimir allò que estem sentint tots dos. Això ens farà sentir una mica més animats.
- Que recuperem, de mica en mica, les nostres rutines (sortides, jocs, excursions...) i el nostre ritme de vida quotidià. Els canvis bruscos i inesperats em poden generar confusió i una mica d'estrès.
- Que entenguis que és probable que presenti algunes conductes disruptives, certs retrocessos o alguna pèrdua d'hàbits ja adquirits (control d'esfínters, autonomia, por de dormir sol, malsons...). Tingues una mica de paciència, potser no els saps interpretar adequadament, no són un acte de rebel·lia, sinó una manifestació que estic trist, que tinc por o que enyoro la persona que ha mort.
- M'agradaria que poguéssim mantenir el record de la persona difunta. No treguis, si us plau, bruscament o de manera inesperada totes aquelles fotos o pertinences a les quals em puc sentir afe-



Esperanza Bausela



Esperanza Bausela



rrat i no evitis les meves converses. Són objectes amb els quals mantinc un petit vincle de lligam amb l'ésser estimat. Recorda que alguns d'aquests objectes me'ls va regalar ell o ella i que aquestes fòtos les vam fer quan tots junts estàvem de vacances o en el seu darrer aniversari. No sé si tu te'n recordes, però jo no puc oblidar que bé que ens ho vam passar aquell dia.

- Que no em sobreprotegeixis. Encara que vegis que sóc petit i fràgil, haig d'aprendre a desenvolupar estratègies que em permetin afrontar les diverses situacions que se'm presentaran al llarg del meu cicle vital, i aquesta n'és una.

Ara sóc una criatura i potser no entenc què és l'eternitat, el més enllà, descansar en pau i descansar per sempre, però quan sigui gran tindràs l'oportunitat d'explicar-m'ho. Ara haig d'afrontar aquesta fase amb tot el teu suport i la teva estimació, sense que això em generi estrès, desassossec, incertesa, confusió, ansietat, por, angoixa..., o un episodi traumàtic de la meua infància i que incideixi en el meu desenvolupament posterior.

Ara més que mai necessito tenir-te al meu costat.

La pèrdua d'un ésser estimat és un esdeveniment vital estressant per a totes les persones, incloses les criatures. És important identificar i conèixer factors de protecció per potenciar-los i factors de risc per minimitzar-ne l'impacte, com també proporcionar una sèrie de recursos, habilitats i destreses que contribueixin a reorganitzar el sistema familiar que s'ha vist afectat per aquesta situació.

Recorrem a una carta escrita per un suposat infant que acaba de perdre un ésser estimat, amb la intenció de transmetre alguns consells al seu pare, a la seva mare, al seu germà... sobre què poden fer i què poden dir els familiars per ajudar l'infant a fer front a aquest esdeveniment vital estressant.

Dedicat a tots els nens i nenes que han d'afrontar la pèrdua d'un ésser

estimat en edats primerenques, quan encara no han descobert què significa viure. ■

▣ HEM PARLAT DE:

- Psicologia de l'educació.
- Educació afectiva emocional.
- Empatia.

👤 AUTORA

**Esperanza Bausela Herreras**  
Universitat Nacional d'Educació a Distància. Madrid  
ebausela@psi.uned.es