

## **DESPEDIRSE EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR PANDEMIA**

Estamos viviendo días difíciles como individuos, pero sobre todos, como seres sociales.

Ante cualquier situación nueva y difícil, el miedo nos asalta. Aún más cuando nuestra salud y la de nuestros seres queridos está en peligro..

La sensación de miedo e indefensión se acentúa, además, cuando la situación hemos de vivirla en aislamiento y con las mínimas muestras de afecto posibles, puesto que estas suponen un riesgo.

Estamos ante una realidad que hasta hace muy poco nos resultaba inimaginable. La cruda realidad.

Estando así las cosas, cuando la enfermedad toca a nuestra puerta, el aislamiento se acrecenta, como hemos dicho y ya sabemos, porque el peligro se multiplica.

**¿Cómo decir, entonces, a lxs niñxs que ese familiar que ha enfermado puede que no lo vean más?**

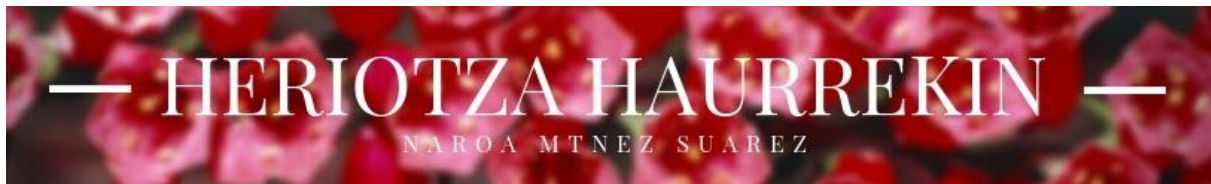
Como siempre recomendamos, poniendo la verdad sobre la mesa, partiendo de sus necesidades y adecuandonos a su nivel de comprensión.

Mientras el familiar esté enfermo, las tecnologías actuales pueden ser de ayuda para que lxs pequeñxs de la casa le hagan llegar sus mensajes. Tanto lxs niñxs como el/la enfermx (como cualquier persona) lo agradecerán, porque, como ya hemos dicho, somos seres sociales.

**¿Y si llegara la muerte?**

Dicha situación es más dura en un escenario de pandemia, puesto que el/la enfermx muere en soledad (a pesar de todo el esfuerzo que están realizando sanitarixs y voluntariado) y porque lxs supervivientes no pueden despedirle como quisieran.

El hecho de no haber acto de despedida, no facilita el proceso de duelo que ha de venir, por lo que deberemos crear nuestras propias maneras de despedida: dibujando, escribiendo cartas o poemas, cantando... abramos las puertas a que cada unx cree lo que le surja de dentro.



Otro aspecto muy importante frente a esta enfermedad contagiosa, es el de quitarles responsabilidad frente a la muerte. Lxs niñxs se creen omnipotentes por lo que pueden sentir que la persona ha fallecido por su culpa.

### **¿Existe material de apoyo?**

Para hacer frente a la gravedad de la situación, Mar Cortina ha puesto en su web un kit de recursos:

<https://www.marcortina.com/blog/>

Materiales muy interesantes y significativos creados desde sus experiencias personales y profesionales.

### **Resumiendo...**

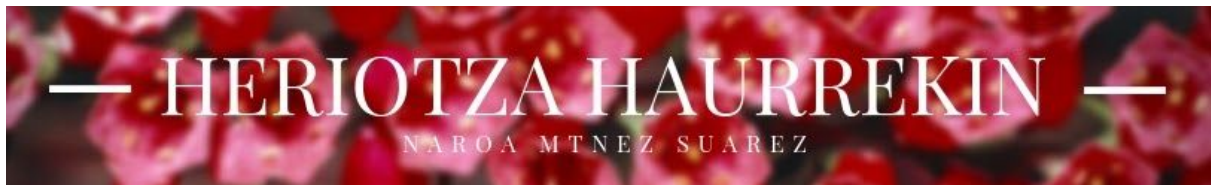
Hablar de la realidad desde la verdad; realicemos algún tipo de despedida para comenzar el camino del duelo, desde la expresión que a cada unx resulte más natural.

Intentemos restar culpabilidad a lxs niñxs, diciéndoles que lxs fallecidxs han muerto por enfermar muy muy muy gravemente.

En la medida de lo posible, ofrecer presencia, aunque deba ser mediante las nuevas tecnologías.

Y, no lo olvidéis, de unos u otro modo, demostrémonos lo que nos amamos unxs a otrxs, pues nunca sabemos cuál será el último beso o el último abrazo que daremos.

-Naróa Mtnez. Suarez-



## **AGURRAK PANDEMIAGATIK ITXIALDI-GARAIETAN**

Egun zailak bizitzen ari gara norbanako, baina bereziki, izaki sozial gisa.

Edozein egoera berri eta zail baten aurrean beldurra nagusitzen zaigu. Are gehiago gure eta maite ditugunon osasuna zein bizitza jokoan daudenean.

Beldur eta defentsa-falta sentsazioa handitu egiten da, gainera, egoera isolamenduan bizi behar duzunean eta ahalik eta maitasun keinu gutxienekin, arriskua suposatzen dutelako.

Duela oso gutxira arte imaginaezina gertatzen zitzaigun errealitate baten aurrean gaude. Errealitate gordina.

Gauzak horrela, gaixotasunak atea jotzen duenean, isolamendua areagotu egiten da, esan eta badakigun bezala, arriskua biderkatu egiten baita.

### **Nola esan, orduan, haurrei beharbada gaixotu den senide hori balitekeela berriro ez ikustea?**

Beti gomendatzen dugun bezala, egia mahai gainean jarriz, euren beharretatik abiatuz eta euren ulermenera egokituz.

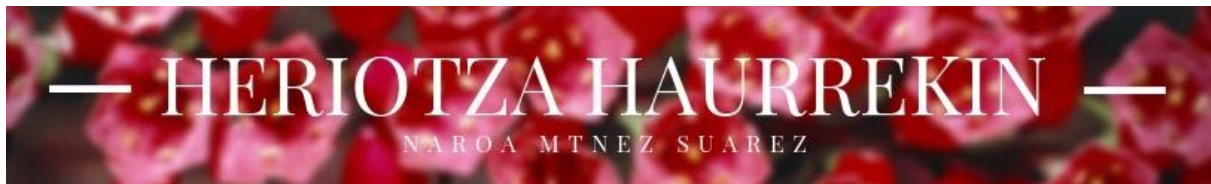
Senidea gaixo dagoen bitartean, gaur egungo teknologiak erabilgarriak izan daitezke etxeko txikiek mezuak helarazteko. Haurrek zein gaixoak (edozein norbanakok bezala) lagunduta xamurrago egiten dute bide hori, aipatu dugun legez, izaki sozialak baikara.

### **Eta heriotza iritsiko balitz?**

Zoritzarreko egoera hori, gordinagoa da pandemia egoeran, gaixoa bakardadean hiltzen baita (nahiz eta osasun-langileek eta bolondresek ahal dutena egiten dauden) eta bizirik geratzen direnok ezin dutelako nahi bezala agurtu.

Agur ekitaldirik ez egoteak, ez du dolu-prozesua errazten, beraz, agur desberdinak sortu beharko ditugu: marrazkiak, eskutitzak, poemak, abestiak... bakoitzak barrenetik sortzen zaiona egiteko bidea zabaldu dezagun.

Beste alderdi garrantzitsu bat, kutsakorra den gaixotasun honen aurrean, erantzukizuna kentzearena da. Haurrek uste baitute ahalguztidunak direla eta senidea beraien erruz hil denaren sentsazioa gara baitezakete.



### **Laguntzarako materialik badago?**

Egoeraren larritasunari aurre egiteko, Mar Cortinak bere web-gunean eskuragarri jarri ditu hainbat baliabide:

<https://www.marcortina.com/blog/>

Bere bizipen pertsonal zein profesionaletik sortutako material oso interesgarri eta esanguratsuak..

### **Laburbilduz...**

Egiatik eta errealitateaz hitz egin dezagun; dolu-bidea egiten hasteko, egin dezagun agurren bat. Bakoitzari naturalagoa zaion bidetik.

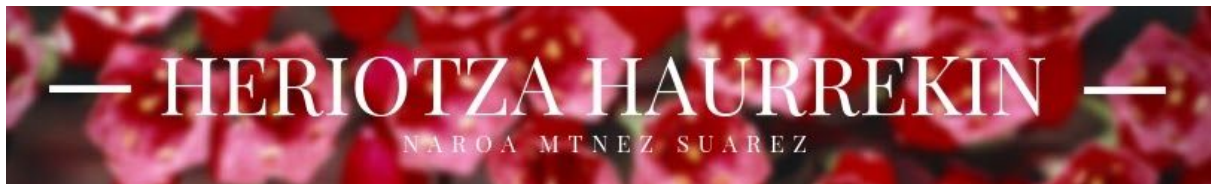
Erruduntasunak arintzen saiatu, esanez gaixotasunagatik oso oso oso gaixo jarri izanagatik izan dela heriotza.

Ahal den neurrian presentzia eskaini, teknologiak bitarteko izan behar badira ere.

Eta ez ahaztu, elkar maite duguna elkarri erakutsi bide batetik zein bestetik, inoiz ez baitakigu zein izango den emango dugun azken besarkada edo muxua.

-Naroa Mtnéz. Suarez-

<https://www.guraso.eus/agurrak-pandemiagatik-itxialdi-garaietan/>



## **ACOMIADAR EN TEMPS DE CONFINAMENT PER PANDÈMIA**

Estem vivint dies difícils com a individus, però sobre tot, com a éssers socials.

Davant de qualsevol situació nova i difícil, la por ens assalta. Encara més quan la nostra salut i la dels nostres éssers estimats està en perill...

La sensació de por i d'indefensió s'accentua, a més, quan la situació la hem de viure en aïllament i amb les mínimes mostres d'afecte possibles, ja que aquestes suposen un risc.

Estem davant d'una realitat que fins fa molt poc ens resultava inimaginable. La crua realitat.

Estant així les coses, quan la malaltia toca a la nostra porta, l'aïllament s'incrementa, com hem dit i ja sabem, perquè el perill es multiplica.

**Com dir, llavors, als infants que aquest familiar que ha emmalaltit pot ser que no el vegin més?**

Com sempre recomanem, posant la veritat sobre la taula, partint de les seves necessitats i adequant-nos al seu nivell de comprensió.

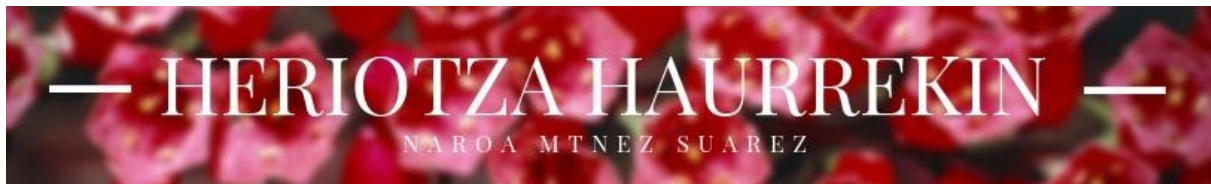
Mentre el familiar estigui malalt, les tecnologies actuals poden ser d'ajuda perquè els i petits de la casa li facin arribar els seus missatges. Tant els/les nens/nenes com els malalts (com qualsevol persona) ho agrairan, perquè, com ja hem dit, som éssers socials.

**¿I si arribés la mort?**

Aquesta situació és més dura en un escenari de pandèmia, ja que el malalt mor en soledat (malgrat tot l'esforç que estan realitzant sanitaris i voluntariat) i perquè els supervivents no poden acomiadar com voldrien.

El fet de no haver acte de comiat, no facilita el procés de dol que ha de venir, de manera que haurem de crear les nostres pròpies maneres de comiat: dibuixant, escrivint cartes o poemes, cantant ... obrim les portes a que cada un de nosaltres pugui crear el que li sorgeixi de dins.

Un altre aspecte molt important enfront d'aquesta malaltia contagiosa, és el de treure'ls-hi responsabilitat davant de la mort. Els i les nens/nenes es creuen omnipotents per la qual cosa poden sentir que la persona ha mort per culpa seva.



### **Existeix material de suport?**

Per fer front a la gravetat de la situació, Mar Cortina ha posat a la seva pàgina web un kit de recursos:

<https://www.marcortina.com/blog/>

Materials molt interessants i significatius creats des de les seves experiències personals i professionals.

### **Resumint ...**

Parlar de la realitat des de la veritat; realitzem algun tipus de comiat per començar el camí del dol, des de l'expressió que a cadascun de nosaltres ens resulti més natural.

Intentem restar culpabilitat als nens/nenes, dient-los que els difunts han mort per emmalaltir molt molt molt greument.

En la mesura del possible, oferir presència, encara que hagi de ser mitjançant les noves tecnologies.

I, no ho oblideu, d'una o altra manera, demostrem el que ens estimem els uns als altres, ja que mai sabem quin serà l'últim petó o l'última abraçada que donarem.

-Naroa Mtnéz. Suárez-

*Gràcies Mari Jose, Helena i Irene per la traducció.*