

# ***ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ EN SITUACIONS DE DOL A L'ESCOLA***

Grup de treball del Departament d'Educació  
Serveis Territorials de GIRONA  
Equips d'Assessorament Psicopedagògic  
Maig, 2010

## **Membres del grup de treball:**

Bravo Altieri, Alícia. EAP G-08 Pla de l'Estany. Banyoles (coordinadora)  
Cabratosa Rispau, Helena . EAP G-05 La Selva (Sector A). Blanes  
Casa Sitjas, Marta. EAP G-02 Baix Empordà. La Bisbal d'Empordà  
Cullell Besora, Marta. EAP G-07 La Garrotxa. Olot  
Fita Alegre, Albert . EAP G-01 Alt Empordà. Figueres  
Gallego Pérez, Montserrat. EAP G-04 Ripollès. Ripoll  
Gil Molina, Núria. EAP G-06 Gironès Oest. Girona  
Guardia Vives, Pilar. EAP G-04 Ripollès. Ripoll  
Mola Noguer, Montserrat. EAP G-10 La Selva (Sector B). Santa Coloma de Farners  
Moreno Ortiz, Eva Maria. EAP G-02 Baix Empordà. La Bisbal d'Empordà  
Oliveras Sala, Maria Carme. EAP G-07 La Garrotxa. Olot  
Pérez Ariz, Sandra. EAP G-01 Alt Empordà. Figueres  
Ristol Espadaler, Encarnación. EAP G-03 Gironès Est. Girona  
Sampol Oliva, Montserrat. EAP G-06 Gironès Oest. Girona  
Valentí Valls, Gemma. EAP G-10 La Selva (Sector B). Santa Coloma de Farners

## **Presentació**

**Aquest document pretén ser una petita guia en aquells moments en els quals la comunitat educativa se sent trasbalsada per la mort d'alguns dels seus membres. Intervenir en aquests casos sempre ens commou i pot sorgir la incertesa de com abordar la situació. És per això que unes pautes bàsiques poden ajudar a actuar millor, més coordinats i amb més seguretat.**

## ÍNDEX

1.- Introducció

2.- Què és el dol?

3.- Recomanacions generals als centres educatius en cas de mort d'un/a mestre/a o d'un/a alumne/a de l'escola:

Primeres intervencions: Creació d'un gabinet de crisi

Tot parlant de la mort amb els infants: "Decàleg de referència"

4.- Manifestacions del dol en les diferents etapes educatives:

El procés de dol en l'etapa de 3-5 anys:

- Manifestacions més freqüents.
- Activitats per treballar.
- Com ajudar als infants. Orientacions per a mestres

El procés de dol en l'etapa de 6-8 anys :

- Manifestacions més freqüents
- Activitats per treballar el dol col.lectivament

El procés de dol en l'etapa de 9-12 anys :

- Manifestacions més freqüents
- Activitats per treballar: pel·lícules

5.- Actes de comiat als centres

6.- Quan cal ajuda d'un professional?

7.- Bibliografia recomanada: pares, docents i alumnes

8.- Pàgines web d'interès dels Serveis Educatius de Zona que tenen maletes de dol.

9.- Bibliografia utilitzada

10.- Annexos: material de treball per a l'EAP

## 1.- Introducció

Parlar de la mort sempre “ens remou “, però la mort és una part de la vida. En el moment que naixem comencem a morir per això la mort no la podem entendre únicament com un fet és un procés.

A les escoles o als instituts tant plens de vida ens sembla que la mort no hagi de tenir un lloc, per això, generalment, parlem de la mort quan hi ha un esdeveniment que ens exigeix abordar el tema.

En aquests casos com a educadors hem d'acompanyar i donar consol als nostres alumnes, al seu entorn i al context familiar. Cal fer-ho de la forma més natural per ajudar-los a superar les situacions de dolor.

S'han fet alguns estudis que han demostrat que és més difícil superar una situació quan els adults, voluntàriament o involuntàriament, disfressen els fets. Els nens independentment de la seva edat poden captar el més essencial sobre la mort.

*“Hauríem de preparar als nens per a la mort molt abans d'experimentar-la, tant si es tracta de la pròpia, com la d'altres persones”.*

*ELISABET KÜBLER-ROSS.  
Los niños y la muerte.*

## 2.- Què és el dol?

El dol forma part d'un procés natural que experimentem per la mort d'una persona estimada, és una resposta emotiva a la pèrdua i l'hem d'entendre **com un procés**, no és un estat.

El dol és un **procés dinàmic**, això vol dir que la persona experimentarà diferents canvis al llarg del temps.

És també un **procés íntim**, cada persona reacciona a la pèrdua d'una manera diferent.

El dol forma part també d'un **procés social** atès que generalment elaborem el dol envoltats d'altres persones que en mesura diferent també senten la pèrdua.

Davant el dol no hi ha una fórmula concreta ni receptes màgiques, per afavorir la seva resolució es requereix una gran dosi **d'empatia** amb la dolorosa situació, una gran **sinceritat al parlar, escoltar i molta paciència**.

Quan impedim o no afavorim que els nens i nenes facin el seu dol dificultem la seva recuperació. La creixent tendència a apartar els nens de tot el que envolta la mort no ajuda a què captin els models adults d'afrontament del dolor. El procés de dol reestructura la vida emocional dels afectats per la mort d'algú estimat.

*“Un nen pot viure qualsevol cosa,  
sempre que se li digui la veritat  
i se li permeti compartir amb les persones estimades  
els sentiments naturals que la gent té quan pateix”*

*Le Shan*

Cal respectar els moments evolutius dels infants. Un alumne a l'edat preescolar és massa petit per entendre el concepte de la mort. Els nens petits atribueixen vida a tot el que existeix, un ós de peluix, un cotxe... una joguina es pot morir. Però no ho viuen com un esdeveniment irreparable i definitiu. Associen la mort a la vellesa i a la malaltia i la contemplem com una circumstància passatgera.

La por a veure's separat definitivament d'una persona estimada emocionalment no entra en la seva fantasia, és una noció massa gran per a ells.

Més endavant els nens identifiquen la mort amb una llarga però provisional absència i en una tercera etapa la mort queda integrada a través dels elements socials (veuen enterraments). Estem parlant de la mort dels altres, la pròpia mort la descobreixen en edats preadolescents o adolescents.

### 3.- Recomanacions generals als centres educatius en cas de mort d'un/a mestre/a o d'un/a alumne/a de l'escola

#### Primeres intervencions en situacions de pèrdua: *Creació d'un gabinet de crisi*

Quan en un centre es produeixi una situació de crisi a causa d'una pèrdua caldria constituir un **gabinet de crisi**. Aquest gabinet prendria les decisions del que s'hauria de fer i estaria format per:

- El/la director/a del centre
- El/la cap d'estudis
- L'EAP

El/la director/a seria el portaveu de les relacions externes del centre amb periodistes, pares... Caldria també avisar als mestres, administratius, conserges...

El primer pas seria fer un claustre extraordinari o bé una reunió informativa als mestres tan aviat com fos possible. Per fer-la caldria tenir una informació clara i contrastada.

En aquesta reunió els missatges haurien de ser:

- Informacions clares i concretes. Explicar els fets de forma objectiva sense entrar en valoracions.
- Màxima normalitat a les classes i al centre.
- Permetre l'expressió de sentiments, tant dels mestres com dels nens.
- Cada mestre/a explicaria els fets al seu grup classe, dedicaria una estona a parlar-ne. Si algun docent no es veiés en cor de fer-ho es podria demanar ajuda a l'equip directiu i a l'EAP.
- Caldria fer una intervenció especial al grup de nens més directament afectat per la pèrdua.
- En funció de l'edat dels nens de cada grup el tema s'enfocaria d'una manera o d'una altra.

## TOT PARLANT DE LA MORT AMB ELS INFANTS “DECÀLEG” DE REFERENCIA (Concepció Poch)

1. No mentir és essencial; si no tenim una resposta concreta no hem de tenir por de reconèixer-ho.
2. No hem de parlar més enllà del nivell de comprensió de l'infant.
3. Hem de parlar de la mort abans que l'infant es vegi emocionalment vinculat a una situació de dol. Hi ha moltes situacions que ho permeten: la visita a una església de poble on hi ha un cementiri, una flor que es marceix, el canari que va morir fa dies...
4. No hem de vincular la mort a una contrarietat o dificultat, ni a una malaltia lleu i passatgera. Hem d'explicar als infants què produeix la mort.
5. Hem d'emprar la paraula *mort* i eliminar eufemismes (*ja descansa, se n'ha anat de viatge, està dormint ...*).
6. Hem de donar l'oportunitat a l'infant de parlar de la persona morta i respectar el seu dolor emocional.
7. S'ha de reforçar la irreversibilitat de la mort i no donar peu a falses expectatives de retorn.
8. Hem d'avisar la tutora, psicòloga o professora, si l'infant és a l'escola, en cas que li haguem de comunicar la mort d'algú que ell estima. Això afavorirà que els seus companys li puguin oferir consol en lloc “d'intentar distreure'l”.
9. Mai no hem d'amagar el nostre propi dolor, ni tancar-nos per plorar d'amagat. És bo mostrar que els adults també som vulnerables i que volem compartir la seva tristesa.
10. Hem de considerar la possibilitat de crear grups de suport per a infants: com els adults i els joves, els infants també necessiten encoratjament i amistat.



#### 4.- Manifestacions del dol en les diferents etapes educatives

*No hi ha temps establert per al dol. Cada persona és única i realitza el seu propi procés. Hi ha molts comportaments o sentiments que no són inapropiats, són un ventall de reaccions davant el dol.*

- A nivell de **sentiments**: es pot donar tristesa, enuig, ràbia, bloqueig, fatiga, confusió, impotència...
- A nivell de **conductes**: plorar, sospirar, guardar coses que eren de la persona estimada, somnis amb la persona o bé evitar recordatoris de la persona... Els nens poden tenir conductes regressives (fer la pipa, enuresi...)
- *Poden tenir **sensacions físiques**: Opressió al pit i a la gola, falta d'aire, debilitat muscular, falta d'energia, buit a l'estómac, sequedat a la boca...*
- **Pensaments**: Confusió, preocupació, sentit de presència...
- *La **inquietud** per una altra possible pèrdua*
- *Els nens moltes vegades expressen **el dolor a través del joc***
- *Els nens a vegades comprenen el que ha passat però **no ho accepten***
- *Estableixen **vincles afectius** amb altres adults ( mestres per exemple).*
- *Pot baixar la concentració, estan més distrets.*
- *Es poden aïllar o bé intensificar la relació amb els amics.*

## EL PROCÉS DE DOL EN L'ETAPA DE 3-5 ANYS

### MANIFESTACIONS MÉS FREQUENTS:

#### Característiques

- La pèrdua pot ser viscuda com un fet reversible, temporal i no definitiu.
- Sentiment màgic que fa creure que les coses són producte del seu desig.
- Sentiments de por, d'inseguretat, de ràbia, d'enuig dirigits al familiar més proper.
- Presenten confusió i elaboren preguntes reiteratives sobre on està la persona morta.
  
- No acceptació de la realitat.
- Tenen interès per la mort

#### Conductes

- Conductes regressives
- Malestar físic
- Pors inespecífiques
- Por a l'abandonament
- Por a morir ells o les persones properes.
- Irritabilitat
- Cerca continuada de la proximitat amb la persona adulta.
- Canvis en la conducta alimentària
- Alteracions en el dormir
- Iniciació de jocs on hi ha present la mort.

### ACTIVITATS PER TREBALLAR DELS 3-5 ANYS:

#### Activitats per al comiat

- Escriure un llibre/quadern de condolències entre els membres del grup. El format del llibre pot ser en qualsevol llenguatge (paraules, dibuixos, fotografies...)
- Aprofitar per explicar un conte que tracti la pèrdua. Mirar la bibliografia adjunta a aquest protocol per escollir el llibre que més pugui adequar-se a la situació que s'ha produït.
- Utilitzar la música i la lletra d'alguna cançó com a comiat.
- Passar alguna pel·lícula, dibuixos o curt adequats a la temàtica.
- Fer una sessió entre el grup per parlar dels sentiments, records, creences que cada alumne aporti.
- Fer un mural amb fotografies i dibuixos.
- Organitzar un acte de comiat col·lectiu a l'escola.
- Simbolitzar a través d'un element material el record de la pèrdua (plantar un arbre, fer un mural, espelmes, portar una flor, etc.).
- Enlairament de globus amb o sense missatges personals.

## **COM AJUDAR ALS INFANTS. ORIENTACIONS PER A MESTRES**

### **S'ha de parlar de la mort?**

- Sí, se n'ha de parlar. Els nens i els adults es beneficien expressant el que senten.
- Escolta al nen, respon les seves preguntes, ofereix consol. Cal fer-li saber que no sempre tenim explicacions per tot el que passa.

### **Com s'ha de parlar de la mort.**

- El llenguatge i les explicacions han de ser senzills, sincers, entenedors i adequats a l'edat.
- Hem d'emprar la paraula mort i eliminar eufemismes com descansar o dormir.
- Cal escoltar les seves explicacions per valorar si estan distorsionades.
- Cal ser clar. Convé ajudar a aclarir els raonaments equivocats.

### **Entenen els nens el fet de la mort?**

- A vegades distorsionen, neguen o confonen la realitat.
- Convé fer saber al nen que hi ha coses que els adults tampoc entenem ni per a les quals tenim respostes.
- L'experiència acumulada de pèrdues fa que l'alumne entengui el fet de la mort.

### **Com actuar?**

- S'ha de compartir el dolor amb el grup classe.
- El mestre ha de buscar un espai d'escolta i acompanyament per oferir a l'alumne l'oportunitat de poder-ne parlar.
- Mostrar una actitud oberta i sincera.
- Cal donar la informació fidel sobre el succés, tenint en compte la sensibilitat de l'alumne.
- Convé que l'adult expressi i sigui fidel a les seves pròpies emocions en parlar amb els nens. Si el mestre no es sent capaç d'afrontar aquesta situació cal que demani ajut.
- Enfortir la relació i la comunicació entre el tutor i els referents dels alumnes afectats.
- Respectar les creences culturals de l'alumne en relació a la mort.
- Intentar reprendre l'activitat rutinària de classe de forma progressiva.
- Animar a l'alumne a realitzar algun tipus d'activitat que no l'aïlli (esportiva, cultural, de lleure).
- Passat un període d'entre tres i sis mesos, si l'alumne presenta un estat en què apareguin signes d'alerta, cal compartir-ho amb el professional de l'EAP.

## EL PROCÉS DE DOL EN L'ETAPA DE 6 A 8 ANYS

### MANIFESTACIONS MÉS FREQUENTS:

#### Característiques

- Curiositat pel tema de la mort.
- Concepte de la mort encara molt lligada a la gent de més edat.
- La mort no és universal “Li succeeix als altres, no a mi”
- La mort és personificada com un esperit (esquelet, fantasma).
- Consciència de la irreversibilitat de la mort.

#### Conductes

- Conductes regressives
- Conductes de negació (negar la mort de l'ésser estimat)
- Culpabilitat (pot creure que la seva mala conducta ha contribuït en la mort de l'ésser estimat)
- Sentiments d'abandonament.
- Comportaments agressius
- Malestar físic. Queixes somàtiques.
- Curiositat excessiva per conèixer tots els detalls del fet
- Por vers l'escenari dels fets o llocs nous.
- Disminució de la concentració i rendiment escolar
- Irritabilitat

### COM AJUDAR ALS INFANTS

#### Acceptar la realitat de la pèrdua

- Convidar-los a realitzar actes de comiat
- Parlar de la persona morta en passat.

#### Treballar les emocions i el dolor de la pèrdua

- Facilitar l'expressió del que senten mitjançant dibuixos, activitats creatives o parlant.

#### Readaptar-se al medi on la persona està absent

- Entendre que la vida, sense la persona que ha mort, serà diferent.
- Insistir que demanin ajuda quan es sentin confosos o desorientats.

## ACTIVITATS PER TREBALLAR EL DOL COL·LECTIVAMENT:

Treballar les emocions i dolor de la pèrdua. Es tracta que les activitats proposades facilitin l'expressió i l'exploració dels sentiments dels infants després que han sofert la pèrdua d'algú conegut. S'han de realitzar aquestes activitats amb naturalitat i no pressionar als infants que per alguna raó no les volen realitzar. Mai han de ser activitats obligatòries.

1 - Primerament caldrà que els infants sàpiguen posar nom a les seves emocions. Posar adjectius a les emocions. Verbalitzar emocions.

2 - Tècniques d' art:

- **Dibuixos.** Exposar-los i explicar què han dibuixat i com es senten.

- **Mandales:** Poden ser útils tant per:

- Exterioritzar emocions.
- Trobar la calma i la serenor després de compartir emocions .

3 - La lectura de **llibres, poemes o frases** relacionades amb el dol pot ser una manera de reconèixer els propis sentiments i poder-los expressar.

També es poden utilitzar **pel·lícules**.

4 - **Assemblees:** On es pot preguntar lliurement sobre el tema de la mort, parlar de la persona morta, parlar dels sentiments que els ha provocat la pèrdua (com es senten). Explicar coses divertides, situacions agradables viscudes amb la persona morta.

## BIBLIOGRAFIA:

Alsina, Gemma i Glòria Padilla. "Els centres docents davant d'un succés traumàtic. Eines per a equips directius i professorat" *Revista Guix* núm. 341

Nolla Casals, Anna. "Del viure i del morir. Propostes per acostar-nos a l'experiència de la finitud" *Rosa Sensat*, dossier 68

Larrull i Bertran, Conxita. *Antropologia de la mort i el dol*. Llicència modalitat B.

Feijoo, P., i A. Pardo. "La escuela: una amiga en el duelo" *Revista Aula*, núm. 122, Innovación educativa

## EL PROCÉS DE DOL EN L'ETAPA DE 9-12 ANYS

## MANIFESTACIONS MÉS FREQUENTS:

9-12 anys	Físiques	Cognitives	Emocionals	Conductuals
	Dolor al pit	Confusió general, fabulació	Ansietat	Ira, ràbia
		Negació	Labilitat emocional o canvis d'humor	
	Dificultats per respirar	Malsons	Culpa	Aïllament
	Cansament	Desorientació	Pena o aflicció	Pèrdua o augment de gana, TCA.
	Nàusees, vòmits	Baixa concentració	Tristesia	Dificultats per descansar: trastorns de son, o conducta: més moviment o apatia
	Mareig	Disminució memòria	Pànic	Fòbia escolar
	Suors	Augment o disminució de l'estat d'alerta	Pors: a ser rebutjat...	Manifestacions hipocondríiques: mals diversos...
	Augment del ritme cardíac	Bloqueig a l'hora de resoldre problemes o per identificar persones o objectes.	Irritabilitat	Vergonya
	Set		Depressió	Regressions: dormir acompanyat, fer-se la pipa, no control esfínters...
	Mal de cap		Sentiment de fracàs	
	Espasmes mandibulars		Culpar als altres	
			Sentiments d'abandonament	

## **ACTIVITATS PER TREBALLAR EL DOL DELS 9-12 ANYS:**

### **1.- Quan i com donar la notícia:**

- Transmetre la informació que s'ha decidit donar des del gabinet de crisi.
- Donar la notícia al grup.
- S'explica què ha passat.
- Detectarem amb preguntes les idees que hi ha al grup sobre la mort.
- Es modifiquen les opinions menys adaptatives per solidificar una bona visió sobre el significat de la mort.

### **Orientacions bàsiques: a l'escola i a les famílies.**

- L'infant pot tenir por a morir per qualsevol malaltia. Per això és important subratllar que només ens morim quan estem molt i molt malalts i amb malalties molt greus.
- Cal utilitzar un llenguatge clar i senzill.
- Acceptar i respondre totes les preguntes que ens facin.
- En cas d'accidents, es pot dir que va quedar molt i molt ferit i els metges ni els medicaments no l'han pogut curar.
- Si la mort és per suïcidi podem aconsellar a la família que ho comuniqui al més aviat possible. No serveix per a res ocultar-ho, ja que tard o d'hora ho sabrà.
- Buscar estones per poder fer el seguiment.
- Que el referent o tutor estigui proper a l'afectat. No és recomanable un canvi de centre, de grup i d'exigències.
- Amb els alumnes més petits podem treballar els moments de vida quotidiana on és present la mort: els animals, plantes...
- Aconsellar a la família que l'alumne participi a l'enterrament o funeral ja que facilita el procés de dol. Cal explicar-li prèviament què veurà, què succeirà, què escoltarà i el perquè d'aquest ritual.
- Si demana per veure el cos de la persona, se l'acompanya. Mai s'ha de forçar aquesta situació.
- És important que l'alumne s'incorpori al més aviat possible a la seva rutina. El millor acompanyant del procés de dol serà la persona que més propera li sigui.
- Important ser conscients del model emocional que es transmet a casa.

### **Drets de l'alumne/a en el procés de dol:**

- Respecte a la manera d'expressar els sentiments dels alumnes.
- Dret a expressar i potenciar sentiments en la intimitat, a poder sortir de classe i a trucar la família, parlar amb un tutor/referent...
- Dret a tenir un referent proper que vetlli pel procés.
- Dret a escollir el lloc del centre on més a gust estigui.
- Dret a trucar a la família quan vulgui i les vegades que vulgui.
- Dret a rebre les mesures excepcionals o de reforç que necessiti.
- Dret a la sensibilització de la situació de dol i que sigui assistida com a tal.

## Evitar frases com:

- “No ploris”
- “Has de ser valent”
- “No t’enfadis”
- “Has de comportar-te com un nen gran” etc.

## 2.- ACTIVITATS:

- Explicació d’un conte. “L’avi era així”.
- Treball sobre pintura. “El crit de Munch”
- Treball sobre audició: “Rèquiem de Mozart”, “Tears in heaven” Èric Clapton.

<b>Pel·lícules</b>	<b>E Infantil</b>	<b>E Primària</b>
<b>Bambi (1942)</b> <i>Mort d’animals, emocions i sentiments davant la mort.</i>	X	X
<b>El Rey León (1994)</b> <i>Recepció de notícies de la mort d’algú estimat, adquisició d’estratègies d’actuació i lluita davant les dificultats.</i>	X	X
<b>Ponette (1996)</b> <i>Mort per accident de trànsit, dol en nens petits per la mort d’una familiar proper.</i>	X	X
<b>Mi chica (2002)</b> <i>Superació del dol en els nens i transició a l’adolescència.</i>		X
<b>La vida continúa (Moonlight Mile)(2002)</b> <i>Mort d’adolescents, vivències dels funerals, idealització de les persones estimades ...</i>		X
<b>Mi vida sin mi (2003)</b> <i>Càncer el plaer de viure davant la proximitat de la mort. Canvi de prioritats...</i>		X
<b>Planta cuarta (2002)</b> <i>Diagnòstic del càncer, converses sobre la mort en els adolescents...</i>		
<b>Million Dollar Baby (2004)</b> <i>Els accidents poden causar la mort, intents de suïcidi per evitar el patiment...</i>		X
<b>Más allá de los sueños (1998)</b> <i>La mort dels adolescents per accident, dificultats per elaborar el dol...</i>		X

## 5.- Actes de comiat als centres

Es poden fer diferents activitats, és molt important que tothom senti que ha pogut participar-hi, que tots puguin parlar i expressar-se i que l’acte estigui organitzat i acotat per evitar situacions disperses.

**Entorn familiar:** Tenir en compte les creences religioses o opcions de la família per respectar-les.



- **Preparació de la visita al tanatori** (si s'escau)
- **Assistència a l'enterrament o funeral** (si s'escau)
- **Enviament de flors**

**Centre Educatiu:** Cal fer algunes activitats però en un temps acotat, no allargar molt els actes.<sup>1</sup>

- **Inflar globus:** Inflar globus amb aire comprimit i escriure una lletra del nom del company o mestre, amb una paraula de comiat o d'afecte. També escriure petites notes o dibuixos i lligar-les amb una corda a la cua del globus.
- Power Point: **Escanejar fotos i posar una frase sobre el que més ens agrada d'ell o d'ella.**
- **Anècdotes:** Escriure una anècdota o aventura, o alguna cosa que haguessin passat junts.
- **Espelmes:** Portar una espelma o encendre una espelma té un simbolisme en el sentit que tot té un temps i que després s'acaba.
- **Flors:** poden fer-les els alumnes de diferents formes i colors
- **Música:** preparar alguna cançó i cantar una cançó
- **Esquela:** Fer una esquela, triant un dibuix i un text fet pels alumnes, però donant la mateixa informació que hi ha a les esqueles.
- **Visualitzar i comentar pel·lícules:** Veure alguna pel·lícula sobre la mort i comentar-la
- **Elaborar pòsters de fotografies, dibuixos, imatges, frases, poemes o missatges de comiat:** En una part de l'aula es poden col·locar fotografies, dibuixos, imatges. La duració del panell serà consensuada però no ha de ser excessivament prolongada (una vegada passat el temps prudencial es pot cremar, fer un llibre per la família...).
- **Sortida a la natura per fer el comiat:** cantar, llegir poemes, escoltar música

## 6.- Quan cal ajuda d'un professional?

Es adequat consultar a un especialista per facilitar el procés de dol quan la simptomatologia es presenta de manera més intensa i/o perllongada per tal d'atendre les seves complicacions i/o prevenir problemes futurs.

Es parla d'un dol de risc quan es manifesten els següents símptomes o la majoria d'ells:

- Incapacitat d'establir noves relacions.
- Desinterès global per les activitats quotidianes.
- Sentiments de: tristesa, depressió, nerviosisme, ansietat, irritabilitat.
- Sentiments de culpa.
- Alteracions de la son, la gana.
- Conductes mimètiques en relació al difunt.

<sup>1</sup> Extret parcialment del manual de TEA "Las estrellas fugaces no conceden deseos"

## 7.- Bibliografia específica per a pares i docents per ajudar a explicar la mort i el dol a nens i adolescents

- Pàgina web: <http://www.cruzrojaamericana.org/pdf/A4499%20s.pdf>  
Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe.
- Alsina, G., i G. Padilla. "Els centres docents davant d'un succés traumàtic. Eines per a equips directius i professorat" *Revista Guix*, núm. 341.
- Esquerda, M. I A.M. Agustí. *El nen i la mort*. Pagès editors
- Diaz Teba, I. *I ara on és? Com ajudar als nens i als adolescents a entendre la mort*. Barcelona Oxigen Viena Edicions, 2003
- Johnson, J. *Guía para padres: claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena*. Buenos Aires, Editorial Longseller, SA, 2001.
- Larrull, C. "Antropologia de la mort i el dol" Llicència modalitat B.
- Nolla, A. "Del viure i del morir. Propostes per acostar-nos a l' experiència de la finitud" Casals. Dossiers 68. *Rosa Sensat*.
- *Guia per a familiars i adolescents en dol*. Alfinlibros.com
- Poch, C., i O. Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós 2003
- Poch, C. *De la vida i de la mort*. Alfinlibros (recursos per a l'escola i la família)
- Ramos, R. (Coordinador) *Las Estrellas fugaces no conceden deseos*. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar. TEA Ediciones. Madrid 2009
- Wolfelt, A. *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Diagonal 2003

## 8.- Pàgines web d'interès dels Serveis Educatius de Zona que tenen maletes de dol

Maleta didàctica: La mort i el dol

CRP Sant Cugat : <http://www.xtec.cat/crp-santcugat>

EI DOL I LA MORT

CRP Badalona: <http://www.xtec.cat/crp-badalona>

La mort. El final de la història

CRP Terrassa: <http://www.xtec.cat/crp-terrassa>

## El dol i la mort

CRP Sabadell: <http://www.xtec.cat/crp-sabadell>

## Maleta de tractament de la pèrdua i el dol

CRP Sarrià - Sant Gervasi: <http://xtec.cat/crp-sarria-santgervasi>

## I ara, on és? Recursos per treballar la pèrdua d'un ésser proper

CRP de l'Anoia: <http://xtec.cat/crp-anoia>

## Recursos per a la pedagogia de la vida i la mort. Materials, orientacions i enllaços

CRP Pineda: <http://phobos.xtec.cat/se-altmaresme>

## Bloc sobre el dol i la mort

CRP Granollers: <http://xtec.cat/crp-granollers>

## **9.- Bibliografia:**

Alsina, G., i G.Padilla. "Els centres docents davant d'un succés traumàtic: eines per a equips directius i professorat" *Revista Guix*, núm. 341.

Johnson, J. *Guía para padres: claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena*. Buenos Aires, Editorial Longseller, SA, 2001.

Diaz Teba, I. *I ara on és? Com ajudar als nens i als adolescents a entendre la mort*. Barcelona Oxigen Viena Edicions, 2003

Poch, C., i O. Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós 2003

Poch, C. *De la vida i de la mort. Reflexions i propostes per educadors i pares*. Barcelona. Claret 1996

Ramos, R. (Coordinador) *Las Estrellas fugaces no conceden deseos*. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar. TEA Ediciones. Madrid 2009

Kübler-Ross, Elisabeth. *Los niños y la muerte*. Editorial Luciérnaga. 1992

## **10. ANNEXOS:material de treball per a l'EAP**

## GUIA PER FER UNA ENTREVISTA A PARES O FAMILIARS

Buscar un lloc tranquil i disposar de temps per fer l'entrevista. En primer lloc pensar en mostrar les nostres condolències i estar a la seva disposició.

*Cal tenir present que no és una entrevista de la que se'n derivarà un treball terapèutic, el context és una demanda d'ajuda en uns moments difícils i confosos per aquestes persones.*

Es pot començar intentant situar la seva demanda que sol estar relacionada en les reaccions i tractaments dels fills. Si la pèrdua és recent sol sorgir la necessitat de parlar del fet ocorregut, de la persona morta, de les reaccions personals i dels fills... és convenient deixar parlar i expressar sentiments. La nostra actitud serà **d'acompanyament, d'escolta, intervenint donant suport i confiança.**

### Preguntes introductòries

Per situar la demanda en relació als fills va bé llegir, explicar les manifestacions del dol segons l'edat dels nens. Es poden fer les següents preguntes:

- El nen presenta crides d'atenció? Què fa? Presenta conductes de nen més petit?
- Els adults com reaccionen davant aquestes conductes?
- Té pors o malsons? Plora sovint? Ho fa d'amagat?
- Juga? Fa servir el joc o els dibuixos per representar què sent o allò que ha passat?
- Fa preguntes sobre el que ha passat Què se li respon?

### Nucli de l'entrevista

Quan la persona està més tranquil·la i receptiva cal introduir missatges importants :

- Totes les reaccions són vàlides i "normals " en el dol recent.
- El dol és un procés que pot ser més o menys llarg, les persones s'han d'adaptar a la nova situació.

Podem donar algunes orientacions segons els aspectes que hagin sortit a l'entrevista. Si al final de l'entrevista pensem que a la persona li cal ajuda especialitzada podem derivar-la a un Centre de Salut mental o a un altre servei especialitzat.

### Orientacions generals que podem donar :

- **És aconsellable permetre's estar en dol.** Però a la vegada és positiu marcar-se petites obligacions (en la mida de les pròpies possibilitats), amb la finalitat de no aïllar-se i poder reiniciar poc a poc la vida social. Cal permetre que els records sorgeixin i compartir els moments bons i dolents. **No hi ha raó per ocultar el dolor o l'alegria.**
- **Buscar el recolzament de familiars i amics.** La persona en dol en ocasions necessita sentir-se acompanyada i en altres busca estar sola. Això pot succeir

indistintament segons el moment, el tipus de companyia que se li ofereixi... Es poden sentir confusos i no saber que és el que desitgen.

- **Compartir els mals moments amb persones diferents**, sempre que sigui possible, per tal que cap d'elles es pugui sentir desbordada.
- És molt important **tenir cura de si mateix** a través de l'alimentació, la pràctica d'exercici moderat, el descans adient i la reducció d'hàbits tòxics.
- És necessari **donar-se permís per viure i gaudir**. És recomanable recuperar progressivament el ritme de vida anterior a la mort de la persona, portant a terme les activitats que resultaven agradables (tant d'oci com relacions familiars i laborals). No privar-se de trobar petits espais de benestar. Així mateix, la persona en dol pot realitzar altres activitats que en el seu dia no va poder desenvolupar.
- Passejar sol o acompanyat a l'aire lliure permet millorar la situació emocional. Interessar-se per les ofertes i espais d'oci de què disposa la ciutat on es viu i les que podrien ser d'interès
- Evitar prendre decisions importants **de forma precipitada**. En situacions de patiment intens, i amb la intenció de minvar-lo, les persones en dol poden decidir coses que més tard considerin que no varen ser encertades. En cas d'haver de prendre decisions millor consultar amb persones que puguin ajudar i, una vegada preses, no donar una importància excessiva a les seves conseqüències.
- No és convenient **desfer-se precipitadament d'objectes o records**. S'han de guardar coses com fotografies, cartes, i tot allò de tipus personal que, encara que sembli insignificant conservar-lo, pot ser posteriorment d'ajuda.
- És aconsellable **mirar de manera gradual els records** (fotos, objectes, regals...) que resultin extremadament dolorosos. A mesura que es vagi aconseguint, el patiment anirà minvant i ens podrem quedar amb el record. Cal fer el mateix amb els llocs o situacions que s'hagin deixat de visitar per por al dolor que se sent. Pot ser enriquidor fer-ho acompanyat dels éssers més estimats.
- **Llegir** llibres, poemes o frases relacionades amb el dol pot ser una manera de reconèixer els propis sentiments o de reflexionar sobre el significat del que ha succeït.
- A vegades ajuda expressar pensaments i emocions a través d'un **diari i/o cartes** dirigides a la persona que ha mort (coses que no es van dir, reconciliacions...)
- Pot ser útil crear un "**espai de records**" (àlbum, capsa...) que permeti reviure determinats moments o situacions quan es consideri oportú.
- Pot ser d'utilitat **pensar anticipadament** com es volen afrontar les dates assenyalades (Nadal, aniversaris...) i amb qui es vol compartir.
- És necessari recordar que si algun familiar està en **tractament farmacològic** és important vigilar que no el deixi en els dies posteriors a la mort del seu ésser estimat.

*Es aconsellable no donar moltes recomanacions atès que a les persones en aquest procés els és difícil retenir la informació.*

***Bibliografia:***

Ramos, R. (Coordinador) *Las Estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar.* TEA Ediciones. Madrid 2009

Poch, C. i O. Herrero. *“La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades”* Editorial Paidós ,SA. Barcelona 2003