



# CANVIS I PÈRDUES A L'ENTORN FAMILIAR



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Acció Social i Ciutadania  
**Secretaria de Polítiques Familiars  
i Drets de Ciutadania**



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# Índex:



## ❖ La separació dels pares

- Què han de saber, què han de fer i què han de dir els pares
- Com reaccionarà el meu/va fill/a?
- Algunes preguntes i respostes

## ❖ El dol en els/les nens/nenes

- Desenvolupament del concepte de mort en el/la nen/nena
- De 0 a 10 mesos: els nadons
- Abans dels 3 anys
- De 3 a 5 anys: els/les pre-escolars
- Els nens de 6 a 9 anys
- Els/les preadolescents de 9 a 12 anys
- De 13 a 18 anys: els/les adolescents

- Reaccions normals del/a nen/a
- Facilitant el dol en la infància i l'adolescència
- Indicacions/suggerències per la família





## Pèrdues i canvis

- Dol: estat d'aflicció relacionat amb la pèrdua d'un ésser estimat.
- Dol: processos psicològics davant de qualsevol pèrdua (mort, separació o divorci, canvis de domicili, etc.).
- Dol: representacions mentals i conductes relacionades amb la pèrdua afectiva.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# La separació dels pares



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## La separació dels pares

- Un de cada dos matrimonis es separen.
- Sentiment d'amenaça per la seva seguretat personal.
- Poden sentir que ells/elles són la causa del conflicte entre els pares.
- Poden sentir la responsabilitat de reconciliar-los.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# Reaccions davant la separació

Agressivitat

Manca de cooperació

Aïllament



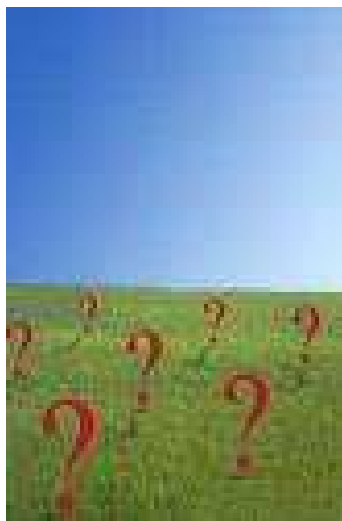
Problemes de conducta

Problemes acadèmics

Baixa autoestima

Tristesa

Sentiment de pèrdua



## Què podem fer?

- Cal explicar-los que la decisió és exclusiva dels pares.
- És el millor per a la família.
- La separació no és per culpa d'ells/elles.
- Seguiran tenint un pare i una mare.
- Reafirmar la seva autoestima.
- Accessibilitat.
- No caure en la sobreprotecció.
- Mantenir les normes i els límits.
- Utilitzar un llenguatge senzill i sincer.

## Què podem fer?



- Lectura de llibres.
- Explicació dels perquès de la separació: manca d'enteniment i dificultats en la convivència.
- Parlar abans de la separació.
- No s'ha de posar al fill/a de part d'un o altre, ni intentar que rebutgi a l'altre. Altament perjudicial.
- Evitar que els/les nens/nenes presenciïn baralles. Evitar utilitzar-los/les de missatgers/es.
- Permetre l'expressió emocional.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

## Què podem fer?

- Estimular-los/les a què vegin al pare/mare que no viu amb ell/a. Reafirmant-lo/la, mai desacreditant-lo/la.
- Recordar els interessos del fill/a abans que els dels pares.
- No canviar d'escola o residència fins que tingui processat el divorci.
- Compliment de compromisos i responsabilitats, entre elles la pensió.
- Paper de les noves famílies.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## Com reaccionarà el meu fill?

### ➤ Divorci durant l'embaràs

Si el divorci té lloc durant l'embaràs o durant els primers mesos de vida del nadó, és possible que el nen es vegi afectat per l'estat d'ànim maternal. Per això, és possible que neixi amb poc pes.

➤ **Divorci amb fills entre 1 i 3 anys**

Durant el temps que duri el divorci, és molt possible que es torni tímid/a i es comporti com un/a nen/a més petit/a.

Pot ser que requereixi molta més atenció i que tingui malsons per les nits.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



### ➤ **Divorci amb fills entre 3 i 6 anys**

Durant el temps que duri el divorci, és molt possible que el/a nen/a es torni tímid/a i es comporti com un/a nen/a més petit/a. Pot ser que requereixi molta més atenció i que tingui malsons per les nits.

Exemples de regressions transitòries



### ➤ **Divorci amb fills entre 6 i 9 anys**

Poden aparèixer sentiments de rebot, ràbia, tristesa, nostàlgia pel pare que ha marxat del domicili. Pot ser que de vegades se'ls carregui amb massa obligacions per a la seva edat.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



➤ **Divorci amb fills entre 9 i 12 anys**

Aquests/es nens/nenes acostumen a avergonyir-se del comportament dels seus pares.

Apareixen els intents de reconciliació.

A causa d'això, poden experimentar mals de cap o d'estómac.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

## ➤ **Divorci amb fills/es adolescents**

Dels tretze als divuit anys, el divorci pot causar problemes ètics. Normalment les reaccions més comunes en aquesta etapa poden ser una maduresa accelerada. També predominen les alteracions del comportament, les rabietes, les baralles, mals de panxa, trastorns de la conducta alimentària, tristesa, etc.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



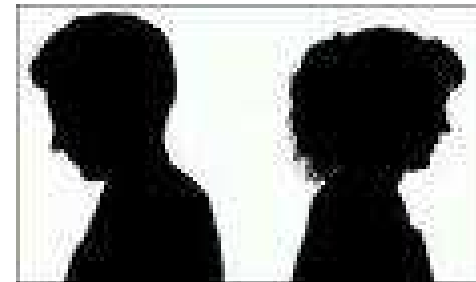
## Preguntes i respostes

### ❖ On viuré? Qui cuidarà de mi?

*Els pares viuran a cases separades. Passaràs un Temps amb tots dos, si estàs d'acord. T'estimem molt i cuidarem de tu.*

❖ **Per què no podeu estar junts?**

*Els motius de la separació és cosa dels pares, però que estiguem a cases separades no vol dir que no tindrem cap contacte; hem pensat que això és el millor per la família.*





## ❖ És culpa de la mare la separació?

*La separació no és culpa de ningú. Encara que sembli molt enfadat amb la mare, no vol dir que sigui ella la responsable. Quan les persones grans tenen problemes. Mai és culpa d'una sola persona.*



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

❖ **Per què no tracteu de portar-vos bé, tal i com ens dieu a nosaltres?**

*Nosaltres sempre us hem dit que parleu els vostres problemes i que tracteu de solucionar-los junts. Nosaltres hem parlat junts sobre els nostres Problemes d'adults, i la decisió que hem pres tots dos és la de separar-nos.*



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



❖ **Si us heu deixat d'estimar, com puc saber que no em deixareu d'estimar a mi també?**

*Existeixen molts tipus d'amor, i l'amor més poderós és el que senten els pares als fills. Res del que passi farà que el pare o jo et deixem d'estimar.*



**FUNDACIÓ**  
**HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

❖ **És dolent si estic enfadat amb el pare?**

*No, no és dolent estar enfadat. Els sentiment no són ni bons ni dolents, simplement són com són. Seria bo que parlessis amb el pare de com et sents.*



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

❖ **Per què no puc veure a la mare avui?**

*Sé que trobes a faltar a la mare, i que t'agradaria veure-la abans del cap de setmana. Vols trucar-la i dir-li que estàs pensant en ella (podeu fer un dibuix, escriure...).*





## ❖ Per què plores tant? Segur que estàs bé?

*Estic trist i plorar m'ajuda a sentir-me millor. És una expressió de sentiments, que deixo anar amb llàgrimes. Però com saps no sempre estic plorant, per tant no vol dir que estigui malament. Estic bé, no et preocupis.*



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# El dol en els/les nens/nenes



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# El dol en els/les nens/nenes

- Pensem que tenen un procés similar al dels adults (concepte irreversibilitat).
- Tendència a evitar-los el patiment.
- Tendència a oferir un “substitut”.
- Incomoditat de l’adult davant les preguntes sobre la mort.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## El dol en els/les nens/nenes

- L'adaptació dels/les nens/nenes a la pèrdua depèn:
  - Edat.
  - Característiques del subjecte/objecte perdut: pare, mare, mascota, joguina, etc.
  - Relació entre el/a nen/a i l'objecte/subjecte perdut (grau de familiaritat).
  - Característiques de la pèrdua (sobtada, lenta o violenta).
  - Nivell d'ajuda que rep.
  - La pròpia experiència en altres pèrdues.

# Desenvolupament de concepte de mort en els/les nens/nenes

- Percepcions i reaccions molt diverses.
- Variable clau: edat del/a nen/a.



## De 0 a 10 mesos: els bebés

- Reaccionen davant la mort de qui els cuidava.
- Percepció de la mort com absència.
- Inquiets per: canvis de rutina, olors, cares, etc.
- No comprensió però percepció dels estímuls negatius.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# Què podem fer?

- Mantenir rutines.
- Minimitzar sons i successos inusuals.



## Abans dels 3 anys

- Són massa petits per entendre el concepte de mort.
- Poden sentir les emocions i els estats d'ànim dels altres.

## Què podem fer?



- Mantenir rutines i horaris.
- Entenen les paraules. Donar-los explicacions simples i amb poques paraules.
- Repeteix frases senzilles: “el papa se n’ha anat”, “la mama ja no està aquí”.
- Espereu preguntes repetides.

## De 3 a 5 anys: els/les pre-escolars

- Concepte de l'egocentrisme: ell/a és el centre de tot el que té lloc en el món.
- Pensament màgic: esdeveniments exteriors poden ser resultat directe del desitjos interiors.
- Important implicació pels sentiments de culpa.





## Què saben i senten de la mort?

- Personalitzen l'experiència i creuen haver-la causat.
- Mort = coses immòbils; vida = coses que es mouen.
- Mort: reversible, estat temporal i forma de dormir.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## Què podem fer?

- Evitar el llenguatge indirecte i explicacions vagues. Poden portar confusió i augmentar la por i l'ansietat.
- Corregir fantasies: hem de ser honestos i clars.
- Definir la mort com l'aturada del cos: no pot caminar, ni respirar, mai més.
- Emfatitzar “del tot” i “mai més”.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

## Què podem fer?

- Dir-los que les persones i animals moren “quan són molt, molt, molt grans”; “quan estan molt, molt, molt malaltes”.
- Compartir les emocions amb ells/es és més sà que ocultar-les.
- Parlar sobre les emocions no és signe de debilitat.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# Confusions relacionades amb la mort

- Els termes « ha desaparegut », « ha expirat » i « ha deixat de viure » NO són útils.
- Poden pensar que els hospitals i les residències són llocs on la gent va a morir.
- Si veu al difunt en un taud pot pensar que està dormint.
- Explicacions sobre els funerals.





## Els/les nens/nenes de 6 a 9 anys

- Distingeixen fantasia de realitat.
- Poden experimentar sentiments de culpa.
- Comprensió del caràcter definitiu de la mort.
- Pensaments:
  - La mort és per sempre.
  - Pot passar-li a altres persones que conec.
  - Pot passar-me a mi.
  - La mort és un canvi.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## Què podem fer?

- Proporcionar informació clara i honesta.
- Podem dir que alguna cosa no la sabem.
- Donar els detalls que el nen ens demani.
- Preparar i anticipar al nen pels futurs canvis.
- Fomentar la comunicació i permetre la repetició de preguntes.
- Corregir mites i concepcions errònies.
- Animar-lo a participar als funerals.

# Concepte abstracte de la mort

- Criteri de no funcionalitat.
- És permanent.
- És inevitable.
- És irreversible.
- És universal.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## Els/les preadolescents de 9 a 12 anys

- Comprensió madura de la mort.
- Tenen respostes semblants a la de l'adult.
- Entenen el significat dels rituals, com va tenir lloc la mort, impacte de la pèrdua en ells/elles i la resta de la família.
- Alguns/nes poden fer negació.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## Què podem fer?

- Fomentar que el/a nen/a et faci preguntes.
- Recolzar l'expressió dels sentiments.
- Discutir els canvis que hi hauran a casa: demana'ls la seva opinió i evita canvis innecessaris.
- Preguntar-li què i com li vol explicar ell/a als altres (amics/gues, companys/nyes de classe) respecte al què ha passat.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

## De 13 a 18 anys: els/les adolescents



- Comprensió madura de la mort.
- Estat emocional canviant i agitat.
- La mort intensifica la pressió que sent.

## Què podem fer?

- Involucrar-los/les en les activitats familiars relacionades amb la pèrdua.
- S'ha de seguir relacionant amb els seus/seves amics/amigues.
- Animar-los/les a tornar a la seva rutina tant aviat com els sigui possible.
- Mantenir els límits, consistència i un sentit d'estabilitat.





## Reaccions normals del/a nen/a

- Tristesa i depressió.
- Ansietat.
- Ràbia.
- Culpa.
- Desorganització del comportament.
- Sentit de vulnerabilitat i inseguretat personal.
- Problemes de disciplina.
- Trastorns del son, atenció i concentració.
- Enuresis.
- Somatitzacions: mal de cap, mal de panxa, etc.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# Facilitant el dol: el que l'ajuda



- Família afectiva, records, expressió dels sentiments, escoltar-los, els amics, la veracitat de la informació, llenguatge senzill, dosificar la informació, tenir en compte l'edat dels/les nens/nenes, mantenir les rutines, respectar el voler estar sols/les, participar en els rituals, suport escolar, respondre a inquietuds, llegir llibres amb els/les nens/nenes, dedicar-los més temps, etc.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

# Facilitant el dol: el que no ajuda

- No tenir informació sobre el dol, no tenir en compte al/a la nen/a en la presa de decisions, inestabilitat familiar, manca d'afecte, indiferència, no expressar emocions, no escoltar el nen, no respectar el seu espai, no commemorar, negació, sobreprotecció, etc.



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



## Suggerències per la família

- Llegir sobre el dol en els/les nens/nenes.
- Legitimitzar els seus sentiments.
- Animar-lo/la a expressar els sentiments.
- Llegir-li contes.
- Parlar-li de la mort a partir d'elements de la naturalesa.
- Abraçar al/a nen/a.
- Animar-lo/la a què no s'amagui per plorar.
- Parlar amb el/a nen/a de l'ésser estimat que ha mort.

## Suggerències per la família

Caminar amb el nen.

Fer un àlbum o caixa de records.



Comprar-li un conte sobre la mort.

Visitar amb ell/a el cementiri si ell ho desitja.

Estimular-lo a elaborar un homenatge personalitzat.

Gràcies per la seva atenció



**FUNDACIÓ**  
HOSPITAL

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA