

A. Ortiz Villalobos 

Psiquiatra del Servicio de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental del Hospital Universitario La Paz, Madrid, España.
Correo electrónico: arancho.ortiz@salud.madrid.org

Duelo en infancia y adolescencia y en tiempos de COVID-19

Grief in Childhood and Adolescence in the COVID-19 Times

RESUMEN

La situación actual nos está forzando a tener contacto con la muerte, que es un hecho ineludible y forma parte de la vida. Explicar este suceso resulta muy complicado, más aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños. Ese será el punto de partida para elaborar su duelo, que es el proceso de adaptación normal que sigue a la pérdida de un ser querido y engloba las emociones, cogniciones, síntomas físicos y comportamientos que aparecen ante esa pérdida. Será diferente en cada persona y diferente según el momento de desarrollo. En estos tiempos de COVID, podrían tener que afrontar la primera muerte importante en sus vidas, el fallecimiento de un abuelo, y los rituales, que son ceremonias que nos ayudan a decir ese adiós, han sufrido una gran restricción y se necesita adaptarlos.

Palabras clave: COVID-19; duelo; experiencias infantiles; experiencias adolescentes; muerte.

ABSTRACT

The current situation is forcing us to have contact with death, which is an inescapable fact and is part of life. Putting words to this event is very complicated, even more so when it comes to communicating it to the youngest ones. This will be the starting point to work through mourning, which is the normal adaptation process that follows the loss of a loved one and encompasses the feelings, emotions and behaviours that appear in the face of that loss. It will be different in each person and different depending on the moment of development. In these times of COVID, they may have to face the first significant death in their lives, i.e. the death of a grandparent, and rituals, which are ceremonies that help us to say goodbye, have suffered great restriction and need to be adapted.

Keywords: COVID-19; grief; childhood experiences; adolescent experiences; death.

*Mi recuerdo para todos los fallecidos
por COVID-19 y sus familias*

4

INTRODUCCIÓN

Iona Heath citaba, en uno de sus artículos relacionados con el Covid-19 (1, 2), a Berger:

“Vivimos en el filo, lo que resulta difícil porque hemos perdido el hábito. Hubo una vez en que todos, viejos y jóvenes, ricos y pobres, lo dábamos por descontado. La vida era dolorosa y precaria. La suerte era cruel”

Nos recuerda así que hemos perdido el hábito de vivir en el filo. Vivimos en el filo, la muerte es un hecho ineludible y forma parte de la vida. Esta situación de pandemia por COVID-19 nos está obligando a tener contacto con la muerte. La muerte está presente cada día. Las noticias en cualquier medio nos informan del número de muertos varias veces al día. De este modo, la muerte se coloca en nuestras vidas como una posibilidad inminente. En general, los seres humanos vivimos ignorando esa evidencia y esperanzados en que moriremos cuando seamos muy ancianos. Esta es una de las cogniciones que forman parte de nuestro ideal de mundo. Otra de las cogniciones de ese ideal es el principio de confianza. La seguridad es el fundamento sobre el que se aposenta toda la pirámide de necesidades humanas. La rutina y el orden crean confianza en uno mismo y sensación de seguridad. Y ligado a esto está la posibilidad de plantear un futuro. Pero la realidad es que ninguno de nosotros conocemos nuestro futuro y, en él, el cómo y el cuándo nos llegará la muerte. Tampoco sabemos si seremos uno de los contagiados de COVID-19. Tanto en la muerte como con el COVID-19 el azar tiene su papel y esto nos obliga a afrontar la incertidumbre, la incertidumbre de quién y cuándo será el siguiente al que le toque. ¿Seremos nosotros mismos? ¿Será alguno de nuestros seres queridos? No hay seguridad, hay azar y, no hay control, hay incertidumbre.

El papel del azar en nuestras vidas supone que no depende de mí casi nada, pero esto es difícil de aceptar. El contagio también depende del azar. Los hechos que quiebran el sentido lógico de la realidad

(muerte de un joven sano) aumentan la angustia colectiva porque “entro en el grupo de población de riesgo”. Aunque epidemiológicamente sea poco relevante, en la narrativa personal y social sí lo es. La narrativa se construye entorno al relato que uno se hace de las cosas y no de las estadísticas. Tendríamos que trabajar la aceptación de la realidad y del azar. Desde esta perspectiva cuanto más intentemos controlar puede ser peor. Nos resulta difícil aceptar ese principio del azar. Por mucho que intentemos evitar el contagio por COVID-19 extremando todas las medidas de seguridad, protección, higiene... recomendadas, existe la posibilidad de ese contagio.

La justicia vital, la idea de que hay una cierta lógica en la muerte, es otro de los preconceptos que necesitamos tener para poder funcionar en la vida. Pero eso no es así, y como ejemplo está la muerte súbita de un bebé. Las leyes de la naturaleza y, en este caso “las leyes del COVID-19”, no responden a la justicia vital que presuponemos para vivir tranquilos, cualquiera de nosotros puede enfermar y enfermar de gravedad.

DUELO

La muerte de un ser querido supone una pérdida. El proceso por el que una persona que ha perdido algo importante para ella se adapta y se dispone a vivir sin ello lo denominamos duelo. Lo perdido puede ser una persona que ha muerto, una separación, pero también otros objetos de vinculación como la casa, un animal de compañía, la salud o el empleo... El duelo es un proceso de adaptación normal que engloba las emociones, cogniciones, síntomas físicos y comportamientos que aparecen ante esa pérdida.

Es importante reiterar que es un proceso y no un estado. Es algo dinámico, de transformación. A su vez, exige un trabajo, no es una experiencia pasiva, que conlleva una serie de tareas. Hay autores que hablan de fases, pero en este artículo se propone el postulado de Worden (3). Él menciona cuatro tareas:

1. Aceptar la pérdida: Tomar conciencia de ella y construir un nuevo mundo en el que ya no esté lo que se ha perdido.
2. Experimentar las emociones vinculadas a la pérdida: Identificar y dar sentido a los

- sentimientos asociados a ella e integrarlos en la propia biografía.
3. Encontrar la forma práctica de resolver aquellas tareas para cuya ejecución nos valíamos de lo que se ha perdido.
 4. Ser capaces de experimentar afectos semejantes a los que anteriormente se orientaban a lo que se ha perdido hacia otros objetos, lo que, precisamente, supone no la reorientación de un afecto que queda vacante, sino la construcción de un nuevo mundo, que es un mundo sin lo que se ha perdido, pero que es capaz de albergar objetos dignos de ser amados.

COMUNICAR LA MALA NOTICIA

Explicar con la muerte de un ser querido resulta muy complicado, más aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños. Pero es necesario porque ese será el punto de partida para que elaboren el duelo.

El temor que experimentamos los adultos ante esta situación hace que en ocasiones elijamos ocultar y/o callar. Nos apoyamos en la posible dificultad o el impacto que creemos que pueden tener los niños para procesar la muerte. Por eso se puede acabar dando explicaciones erróneas que pueden llevarlos a una confusión mayor, que unida al dolor de la experiencia puede producir complicaciones y quizás un duelo patológico que necesite de intervención. Hay que recordar que niños y adultos tienen sentimientos similares ante la enfermedad y las pérdidas. Además, la fantasía de los niños es más terrorífica de lo que nos imaginamos y, si no podemos hablar de la muerte, pondrán en marcha sus fantasías.

La muerte nos produce mucha angustia, que nos lleva a intentar paliar el dolor que creemos que puede provocar en los niños. Creemos que protegiéndoles de la muerte les ahorramos sufrimiento, pero es todo lo contrario, les apartamos de una situación fundamental en sus vidas. Es imposible evitarles todo el dolor, de hecho, si los niños crecen sin exponerse al sufrimiento serán menos capaces de tolerar la frustración y no desarrollarán las habilidades necesarias para afrontar situaciones a las que con seguridad deberán enfrentarse cuando alcancen la edad adulta. Por otro lado, al percibir nuestro dolor, los niños tratan de protegernos del dolor a su vez

y evitan hacernos preguntas, temiendo hacernos más daño lo que dificulta que podamos apoyarles, acompañarlos y guiarles en el proceso.

Por ello, debemos comunicar el fallecimiento lo antes posible y por medio de una persona en la que confíe y sienta cercana, más probablemente sus padres o madres. Emplearemos un tono de cariño. Debemos elegir un lugar tranquilo y donde podamos evitar posibles interferencias. Se debe decir la verdad, pero en términos que comprendan. Hay que decirles que no volverán a ver a esa persona, que es en el recuerdo como seguiremos estando con ella y no temer utilizar las palabras muerto o murió. Le contaremos que el muerto ya no piensa, ni siente, ni ve. Que se le ha colocado en un ataúd y enterrado o incinerado. Le contaremos que hay cosas que no sabemos por qué han sido, que no podemos controlar y que la muerte es una de ellas. Pero hay que asegurarle que él no ha sido responsable (los pensamientos, emociones o algunas conductas no provocan la muerte). Le dejaremos que hable, que diga y pregunte lo que quiera, brindándole seguridad y protección. Le aseguraremos la continuidad de su vida y que el fallecido siempre va a estar en nuestros recuerdos y en nuestro corazón, y seguiremos hablando de él. Debemos favorecer que exprese sus sentimientos y le serviremos de modelo para ello, no ocultaremos nuestro llanto, por ejemplo. Conviene que durante esos primeros momentos le acompañemos en todo momento. Y tendremos en cuenta que saber no es lo mismo que asimilar lo que se sabe, es un proceso, lleva tiempo. Convendría compartirlo con el centro educativo.

DUELO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los niños intuyen, observan y ven las modificaciones que experimentan las plantas, los animales y las personas (ahora están/ahora no están, el gato no se mueve, la mariquita no camina...) y preguntarse el porqué de estos cambios por qué se muere y desaparecen no responde más que a su deseo de esclarecer y confirmar lo que ya desde pequeños intuyen.

Observando sus juegos nos daremos cuenta de que la muerte forma parte también de su universo inconsciente (...todos los indios se han muerto, los

6

vaqueros los mataron; Y llegó una ola gigante y todos se murieron porque no sabían nadar; ¿Vale que tú te morías y entonces yo era el rey? Me hago el muerto y cuando te acerques, te doy un susto que te mato...) (4).

Hay cuatro conceptos clave de la muerte que toda persona debe aprehender a lo largo de su desarrollo para poder entender el concepto “muerte”, que son: universalidad e inevitabilidad, irreversibilidad, no funcionalidad y la causalidad física (tabla 1)

La comprensión de la muerte y el proceso de duelo son diferentes en cada persona y diferente según el momento de desarrollo.

- A. De 0-2 años no saben lo que es la muerte, pero sí notan los cambios en el entorno y sienten la ausencia de la persona fallecida, que viven como abandono y con inseguridad. Pueden estar irritables (rabieta, ataques de ira), inquietos, duermen y comen peor, lloran sin motivo aparente y/o presentan conductas regresivas o retroceden en hitos del desarrollo que ya habían logrado. También pueden presentar otros síntomas somáticos. Esperan que el fallecido vuelva al abrirse la puerta, al acostarse; tendremos que repetirles que está muerto y no volverá. Es bueno mantener su figura de referencia y contarles lo que pasa, además de darles muchos mimos y mantener todo lo que se pueda sus rutinas.
- B. Entre los 3 y 6 años todavía no han adquirido el concepto de que la muerte es irreversible y preguntan reiteradamente dónde está el fallecido y lo buscan. También preguntan otras cosas y debemos responder con honestidad, con piezas de información en diferentes momentos y no toda la información de una sola vez. Pueden estar perplejos y confusos o negar que ha muerto (en ese caso, no debemos insistir). También pueden presentar regresiones y ser más exigentes por el miedo a ser abandonados. Tenemos que hablar con ellos y no apartarles de nuestro lado, sin miedo a decir la palabra muerte, que es diferente de estar vivo.
- C. Entre los 7 y 10 años ya saben que la muerte es irreversible y a lo largo de esta etapa irán adquiriendo también el concepto de universalidad y podrán sentir miedo a que les pase a ellos o a

sus seres queridos. Esto favorece que crezca la preocupación por la salud y que busquen reglas de protección. Puede haber negación, estar más activos y juguetones, rabieta, oposiciónismo, estar más bravucones en el colegio para no sentirse excluidos. Tendremos que estar atentos por si aparece sentimiento de culpa por sentirse responsables del fallecimiento. Les ayuda mantener las rutinas por lo que favoreceremos también, la vuelta al colegio. También favoreceremos la expresión de emociones y les responderemos a todo honestamente y poco a poco.

- D. Entre los 11 y 13 años ya saben que es irreversible, definitiva y universal, y conocen el funcionamiento del cuerpo. Sentirán tristeza y rabia, miedo a que alguien más muera. Pueden protegerse asumiendo el rol del fallecido. Guardan recuerdos suyos. Respetaremos su tiempo a la vez que les contamos cómo estamos nosotros. Les podemos proponer que escriban sobre todo esto y fomentaremos las relaciones con iguales.
- E. En la adolescencia (5) el duelo puede generar un gran impacto en el proceso de ir de la dependencia hacia la independencia. No les gusta sentirse diferentes a sus iguales y el duelo puede hacerles sentir excluidos del grupo, aislados. Esto les puede llevar a una conducta más inhibida aunque en otros casos se puede tender a conductas de riesgo. Otra respuesta posible es la de asumir un papel más adulto, más maduro y ocuparse de los demás, asumiendo responsabilidades de adulto y de cuidadores. Debemos permitirles seguir siendo adolescentes y que se apoyen en su red habitual de iguales accediendo también vía redes sociales. Además, siguen necesitando límites, que les proporcionan seguridad.

El proceso de duelo en la infancia y adolescencia no se cierra y conforme van avanzando en su desarrollo mental, al crecer su comprensión y al darse cuenta de las implicaciones de la muerte en el futuro, podrán visitar sus duelos y pasarán por etapas de mayor lucha con sus emociones.

Tabla 1. Conceptos clave de la muerte

UNIVERSALIDAD e INEVITABILIDAD	IRREVERSIBILIDAD	NO FUNCIONALIDAD	CAUSALIDAD FÍSICA
Todos los seres vivos mueren, también uno mismo	Cuando morimos no podemos volver a estar vivos nunca	Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte, el cuerpo deja de funcionar	Toda muerte tiene una causa física que la provoca

Los rituales como los funerales nos ayudan a decir adiós, a los niños y adolescentes también. Según la literatura (4), a partir de los 6 años se les puede proponer asistir. Pero debemos asegurarnos de que comprenden los aspectos fundamentales de la muerte: que el cuerpo no siente, que al fallecido no le duele nada, no oye, no se asusta, no se ahoga si está en una caja, etc. Hay que garantizar que estarán acompañados en todo momento por adultos de confianza que les puedan explicar todo lo que necesiten y pregunten y les den cariño. Les anticiparemos lo que van a ver, por eso hay que explicarles todos los detalles. También debemos protegerles de las emociones muy intensas o desbordantes de algunos de los asistentes. Es importante responder a todas las dudas. Con los adolescentes no hace falta garantizar todas las condiciones anteriores, pero sí es conveniente buscar un momento íntimo en la familia para estar con ellos y dejarles expresar lo que sienten sin sentirse cohibidos por las miradas de otros. Tampoco hay que dejar que otros adultos les atosiguen tratando de expresar sus condolencias.

EN TIEMPOS DE COVID-19

En los tiempos de COVID-19 aparecen algunos factores (6) que podrían complicar el afrontamiento de esta crisis:

1. Imprevisibilidad: no son solo personas muy ancianas y muy frágiles las que están muriendo.
2. Repentino: las personas pueden enfermar y morir con bastante rapidez; los niños tendrán poco tiempo para adaptarse a un futuro que cambia rápidamente.
3. Distancia: no podrán pasar tiempo con su pariente moribundo, no podrán tocarles o abrazarles, ni siquiera estar en la misma habitación.

4. Miedo: las personas de alrededor del núcleo más íntimo de apoyo, como vecinos, pueden reaccionar ante la noticia de que esta persona ha muerto por COVID-19 con miedo instintivo, por el riesgo de contagio por ej., en lugar de con consuelo instintivo.
5. Separación: los niños y adolescentes estarán físicamente distantes de aquellos que podrían apoyarles: amigos, profesores, familia extensa.
6. Tampoco habrá fácil acceso a estructuras de apoyo, menos lugares para desconectar y concentrarse en otra cosa: la escuela, el club deportivo, etc.
7. Ira: por lo que perciben que ha podido contribuir a esta muerte: que hay personas que tardan en confinarse o se saltan el confinamiento, por la falta de respiradores, etc.
8. Falta de 'especialidad': cada vez más personas serán o conocerán a alguien afectado por una muerte por coronavirus. La muerte de la persona importante para ellos no recibirá tanta atención como antes de esta crisis, no serán los únicos que sufren por algo así.
9. Recordatorios continuos: será difícil evitar escuchar otras historias de personas afectadas por el coronavirus de amigos, en el barrio, las noticias...
10. Ausencia de rituales: con fuertes restricciones a los funerales, hay menos posibilidades de 'decir adiós' en un sentido formal.
11. Factores que dificultan hablar de ello. Por ejemplo, será más complicado explicar por qué murió su persona especial (cuando tal vez alguien con síntomas similares no lo hizo) ya que aún se desconoce mucho sobre cómo funciona el virus. También puede ser más difícil asegurar que otras personas que conocen no morirán y esto les puede generar más angustia por esa incertidumbre.

8

En cambio, podemos encontrar mucha información en internet que nos ayude a encontrar los mejores recursos para nuestra situación particular (4-13).

Los niños y adolescentes quizás se enfrenten en estos tiempos a la primera muerte importante en sus vidas, el fallecimiento de un abuelo (5). Deberíamos de empezar por explicar, sin miedo, que alguien está muy, muy enfermo. También conviene que pueda visitarle, si no hubiera restricciones, mientras dure la enfermedad. Si no se puede realizar la visita, se podrían organizar video llamadas y que el personal del hospital les entregue, por su parte, objetos para que les acompañen (dibujos, cartas, fotos...). Lo normal es explicar que el abuelo está muy, muy malito, que los médicos acaban de darse cuenta y que, aunque van a intentar ayudarlo, es posible que siga estando muy, muy malito y se muera. Hasta entonces podían pensar que no les tocaría en su familia, aunque en ocasiones la muerte de una mascota les ha podido servir de cierta preparación. No debemos olvidar que este duelo coincide con el propio duelo del padre o la madre y ellos serán un modelo de reacciones de duelo, precisamente, para este nieto. Se reconoce que este fallecimiento puede tener un aspecto algo más tranquilizador que otros pues responde al orden natural, primero fallecen las generaciones más anteriores. El afrontamiento del duelo dependerá del tipo de relación con el abuelo. Hay nietos que son cuidados por sus abuelos la mayor parte del tiempo y otros apenas los veían. También podría ocurrir que se estrecharan lazos con los abuelos que siguen vivos. En los adolescentes esta pérdida puede también significar la pérdida de un contrapunto a la relación con sus padres y madres.

Los rituales han sufrido una gran restricción, sobre todo por el confinamiento y la necesidad de aislamiento y se necesita adaptarlos. Hacer el duelo no es olvidar, no es dejar de amar sino integrar y aprender a convivir con la ausencia, transformando el sufrimiento. El duelo es un proceso y continuará cuando esta crisis termine. Se han propuesto y han surgido (y seguirán surgiendo) múltiples adaptaciones de los rituales ya conocidos como los funerales on line, crear grupos de whatsapp para ese duelo, realizar recordatorios colectivos (14), reconocimiento comunitario (desde los balcones, en plazas...), encuentro online de homenaje, espacios de recuerdo donde depositar flores y otros objetos,

expresión mediante escritura, dibujo, foto (presentación fotos powerpoint), video, música, libro de recuerdos... Todo esto no impide, además, organizar un encuentro presencial cuando esto acabe o el desconfinamiento lo permita. Y se pueden mantener otros rituales como plantar un árbol, elaborar una caja de recuerdos, disponer una jarra para ir depositando recuerdos escritos en papel (del que se puede ir sacando uno de vez en cuando con propuestas como "(esa persona) me inspiró para...")

SIGNOS DE ALARMA DE DUELO PATOLÓGICO

El duelo es un proceso normal, pero, si se dan determinadas circunstancias, puede convertirse en un duelo complicado o patológico. Para intentar minimizar los riesgos de que se dé un duelo complicado, deberemos estar atentos y explorar una serie de signos de alarma:

1. Enfermedad mental en algún miembro de la familia nuclear o cercano.
2. Escaso soporte familiar y/o amistades.
3. Periodo largo de tristeza y apatía por sus actividades cotidianas.
4. Apartarse de amigos.
5. Llantos constantes.
6. Problemas de sueño, apetito y miedo a estar solo.
7. Caída del rendimiento académico.
8. Regresión durante un largo periodo de tiempo, incapacidad para lo que ya se realizaba de forma autónoma.
9. Negación del fallecimiento.
10. Imitar al fallecido todo el tiempo.
11. Querer irse con el fallecido.

IDEAS CLAVE

- La muerte forma parte de la vida.
- Una muerte en la familia es una información relevante a compartir con los niños pequeños y adolescentes de la casa.
- El duelo es un proceso y es normal.
- Depende del momento de desarrollo evolutivo de cada persona.

Estos tiempos pueden traer la 1ª muerte importante en las vidas de niños y adolescentes. Debemos adaptarnos a los tiempos de COVID-19 tanto en la comunicación de la mala noticia, como en el apoyo en el duelo, como en los rituales.

FUENTES DE FINANCIACIÓN

No se han obtenido fuentes de financiación para este artículo.

CONTRIBUCIONES

La autora ha realizado la revisión y redactado el artículo.

AGRADECIMIENTOS

Curso Estrés agudo, reacción traumática y duelo en la emergencia sanitaria. Curso for Madrid 13-20/04/2020. CodSM149 (María Francisca Diéguez Porres, M Carmen Bayón Pérez, Beatriz Rodríguez Vega, Pau Pérez Sales, Alberto Fernández Liria) AEPNYA.

REFERENCIAS

1. Heath I. Love in the time of coronavirus. *BMJ* 2020; 369: m1801.
2. Minué S. «El amor en los tiempos del Coronavirus». (Traducción del ensayo de Iona Heath) [en línea]. *El Gerente De Mediado* 2020. <https://gerentedemediado.blogspot.com/2020/05/el-amor-en-los-tiempos-del-coronavirus.html> [Consulta: 31 mayo 2020].
3. Worden JW. *Grief Counselling & Grief Therapy*. London and New York: Tavistock Publications; 1983.
4. Díaz Seoane P. *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. <https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf> [Consulta: 2 mayo 2020].
5. Child Bereavement UK. *Child Bereavement UK. Rebuilding lives together* [en línea]. <https://www.childbereavementuk.org/> [Consulta: 3 mayo 2020].
6. Wiston's wish. *How to tell a child or young person that someone has died from coronavirus* [en línea]. 30 marzo 2020. <https://www.winstonswish.org/telling-a-child-someone-died-from-coronavirus/> [Consulta: 6 mayo 2020].
7. Canal Salut. *Consells per a famílies amb infants* [en línea]. <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/consells-per-als-infants/> [Consulta: 1 mayo 2020].
8. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Información para la ciudadanía* [en línea]. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm> [Consulta: 6 mayo 2020].
9. Royal College of Psychiatrists. *Death in the family - helping children to cope - the impact on children and adolescents - for parents and carers* [en línea]. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people/information-for-parents-and-carers/death-in-the-family---helping-children-to-cope-the-impact-on-children-and-adolescents-for-parents-and-carers> [Consulta: 6 mayo 2020].
10. National Alliance for Grieving Children. *COVID-19* [en línea]. <https://childrengrieve.org/about-us/news/covid-19> [Consulta: 1 mayo 2020].
11. Childhood Bereavement Network. *COVID-19: Supporting Bereaved Children and Young People* [en línea]. <http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk/help-around-a-death/covid-19.aspx> [Consulta: 6 mayo 2020].
12. Dougy Center. *Resources* [en línea]. <https://www.dougy.org/grief-resources/tip-sheets/> [Consulta: 6 mayo 2020].
13. Cruse Bereavement Care. *Children, young people and grief* [en línea]. <https://www.cruse.org.uk/get-help/for-parents> [Consulta: 1 mayo 2020].

10

14. RTVE.es. Memorial coronavirus <http://lab.rtve.es/lab/memorial-coronavirus/formulario/> [Consulta: 31 mayo 2020].
15. Cuánta Razón. No hay que olvidarlo [en línea]. <https://www.cuantarazon.com/993062/no-hay-que-olvidarlo> [Consulta: 7 junio 2020].