

AFRONTAMIENTO DE PÉRDIDAS Y DUELO

Hemos seleccionado varios documentos que nos han parecido muy importantes y clarificadores. Os los hacemos llegar el documento original y os señalamos las partes más importantes para que podáis y directamente a su lectura:

1) **“Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19)”**

Es un documento elaborado por profesionales especialistas en duelo y pérdidas. Está dirigido a la población adulta, y os puede venir bien tanto a nivel personal como a nivel profesional.

Destacar el punto nº 2 “Duelo en aislamiento”, especialmente los siguientes subapartados:

- 2.1.- Algunas consideraciones para las personas que han perdido a un ser querido.
- 2.2.- Pautas para los rituales de despedida
- 2.3.- Pautas de autocuidado para personas en duelo.
- 2.4.- Cómo acompañar a una persona en duelo siguiendo medidas COVID-19
- 2.5.- Pautas para acompañar a menores y personas con discapacidad.
- 2.6.- Pautas para acompañar a adolescentes.

2) **“Hablemos de duelo”. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.**

Es una guía muy completa, con un lenguaje sencillo, directo y clarificador, con aplicaciones prácticas para abordar el tema del duelo en el aula según la edad de los alumnos. Los cuatro primeros capítulos son consideraciones generales sobre el tema de la muerte y el duelo en los niños, que son interesantes, tanto desde la perspectiva de padres como de docentes.

Los capítulos 5º, 6º y 7º son muy importantes para nuestro papel de profesores, ya que abordan el duelo en cada etapa evolutiva, explicando los aspectos normales, los signos de alarma y el modo de ayudar a los alumnos. Pone ejemplos claros y concisos sobre preguntas que se pueden generar y las posibles respuestas. El capítulo 8º se centra específicamente en el duelo en el colegio, el capítulo 9º aporta recursos útiles para trabajar el duelo con nuestros alumnos y en el último capítulo da respuesta a las preguntas que con más frecuencia se hacen en torno al duelo infantil.

A continuación, os adjuntamos el índice de esta guía, así como un resumen de los aspectos más importantes que en ella tratan. Os adjuntamos también el documento original por si queréis ampliar y profundizar en estos temas.

3) **“COVID-19: Guía para familiares en duelo”**

Es una guía accesible, con un lenguaje claro y directo, dirigida a los adultos, más a padres que a profesores, pero podemos extraer información y recursos que nos ayuden a abordar el tema de la muerte y del duelo.

Destacar el capítulo 3 “Mi familiar está ingresado, ¿y ahora qué?” en el que habla del duelo anticipado (que es la aparición del duelo antes de la pérdida real) y de la situación tras la muerte del familiar. Muy buenas aportaciones para el reconocimiento de sentimientos y el modo de abordarlos.

El capítulo 4 lo dedica al modo de proceder con los menores de manera clara y concisa (información, despedidas,..), tanto en situaciones de familiar ingresado como tras un fallecimiento.

4) **Cuentos narrados en vídeo para trabajar el duelo**

Es un documento breve pero práctico, ya que si te pones encima del título del video y le das a la tecla Ctrl al

mismo tiempo que haces clic en el ratón, podéis acceder directamente al video para verlo y escucharlo.

“HABLEMOS DE DUELO”

Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.

INDICE:

1.	Introducción: La importancia de explicar la muerte a los niños.	
7		
2.	Problemas para abordar el duelo con niños y adolescentes.	
11		
3.	Conceptos generales clave para explicar la muerte a los niños: La necesidad de la comunicación.	
19		
	. La importancia de las explicaciones y las preguntas que aparecen a cada edad.	
21		
	. Conceptos básicos que debemos manejar	
27		
	. Quién, cómo, cuándo y dónde comunicar la muerte	
43		
4.	Los niños y el duelo	53
	. ¿Qué es el duelo?	55
	. Diferencias entre duelo adulto y duelo infantil.	
57		
	. Creencias erróneas acerca del duelo y los niños.	
63		
5.	Aspectos que facilitan y dificultan la comprensión de la muerte según las distintas etapas del desarrollo	
73		
	. De los 0 a los 2 años.	75
	. De los 3 a los 6 años.	77
	. De los 6 a los 10 años.	79
	. De los 10 a los 13 años.	82
	. Los adolescentes.	84
6.	El duelo en cada etapa del desarrollo: Aspectos normales, signos de alarma y cómo ayudar	
87		
	. La muerte en la primera infancia: del bebé al niño de 2 años.	
89		
	. Los preescolares: de los 3 a los 6 años.	
94		
	. La muerte en la edad escolar: de los 6 a los 10 años.	
96		
	. Preadolescentes: de los 10 a los 12 años.	
103		
	. Los adolescentes.	111

	. Signos de alarma generales para todas las edades.	
	116	
7.	El duelo en personas con discapacidad intelectual.	
119		
	. Características generales.	121
	. Dimensiones a las que atender	
	124	
	. Cómo informar de una muerte a una persona con discapacidad.	
	130	
8.	Claves e ideas para la intervención en duelo en el colegio	
133		
	. Aprender a reconocer el duelo en el aula: Comportamientos esperables.	
	136	
	. Acciones específicas que pueden realizar las escuelas.	
	144	
	. El duelo colectivo: Una situación excepcional.	
	155	
9.	Recursos útiles para acompañar el duelo	
159		
	. Libros y cuentos.	161
	. Películas.	166
	. Otros materiales.	176
10.	Cuestiones prácticas habituales que se suelen plantear en el duelo infantil.	
179		
11.	Bibliografía.	195

La importancia de explicar la muerte a los niños.

La muerte es un hecho ineludible que forma parte de la vida. Todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a ella en algún momento. Ponerle palabras a este suceso resulta muy complicado, sobre todo si hay que comunicárselo a los más pequeños.

El temor que experimentamos los adultos ante esta situación hace que en ocasioneselijamos ocultar y/o callar. Acabamos dando explicaciones erróneas que sólo van a llevar al niño a una confusión mayor.

Es habitual tratar de proteger a los niños. Creemos que protegiéndolos de la muerte les ahorramos sufrimiento, pero es todo lo contrario. Si los niños crecen sin exponerse al sufrimiento, serán más propensos a la frustración y no desarrollarán las habilidades necesarias para afrontar eventos a los que deberán enfrentarse cuando crezcan.

Los niños y los adolescentes sufren la muerte de sus seres queridos, sienten y se cuestionan muchas cosas: sus preguntas, temores, comportamientos, inquietudes y dolor han de ser atendidos, escuchados y cuidados. No podemos esconder la cabeza y hacer como si nada hubiera pasado, o dejar que “el tiempo ponga las cosas en su sitio”.

De nuestras explicaciones sobre la muerte dependerá la forma en que los niños vivan su primer duelo, que

suele marcar las demás experiencias de pérdida que sufrirán y, especialmente, las experiencias de muerte que se encuentren a lo largo de la vida.

Los principales problemas que nos encontramos actualmente para abordar el tema de la muerte con los niños y los adolescentes son:

- Se ha perdido la naturalidad de la muerte y, con ello, el saber implícito que generaba.
- Nuestra cultura considera la muerte como un tabú del que es preferible no hablar.
- La muerte nos genera angustia y tratamos de proteger a los niños de ese sentimiento.
- El instinto de protección nos lleva a alejar el sufrimiento de los menores y, de ese modo, se impide que desarrollen habilidades de afrontamiento.
- Vivimos una vida alejada del sufrimiento.
- Transmitimos al niño que todo está a su alcance: "Si quieres, puedes".
- La escuela tiene pocos recursos para afrontar la muerte y trabajarla desde el aula.
- Consideramos al adolescente como un adulto que ya maneja toda la información

Los niños y el duelo.

No existe una única definición de duelo. Una de las más extendidas señala que: "Duelo es el proceso de adaptación normal que sigue a la pérdida de un ser querido". El duelo:

- Es un proceso, así que necesita tiempo, no se resuelve de manera inmediata.
- Es dinámico y activo, cambia, hay altibajos.
- Es normal, por tanto, no es una enfermedad ni un trastorno.
- Es único, no hay un duelo igual a otro.
- Implica trabajo personal y movilizar o aprender recursos y habilidades. Normalmente hay que:
 1. Aceptar la realidad de la muerte.
 2. Trabajar las emociones asociadas.
 3. Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido no está.
 4. Recolocar al muerto en nuestra vida y seguir viviendo.

El duelo es diferente en los niños y en los adultos.

- Para los niños, el duelo no implica una ruptura con la realidad. Su vida no suele interrumpirse, sigue su ritmo (clases, deberes, cumpleaños, deportes, vacaciones, ocio,...).
- Habitualmente los menores resuelven el duelo de manera más rápida.
- Mantener las rutinas es esencial y suele ser un factor protector.
- La expresión emocional es indispensable y puede hacerse por vías alternativas.
- Los niños suelen preservar sus áreas vitales y el duelo sólo afecta a una o dos áreas principales.
- En los niños la pérdida suele traducirse en pérdidas concretas frente a la de los adultos, que tiene un significado global.
- El concepto de muerte de los niños es limitado y va avanzando con la edad.
- Los niños necesitan comunicar sus dudas e inquietudes a los adultos.
- Los apoyos familiares y sociales son imprescindibles para la resolución del duelo.
- La información que reciben los pequeños está influida por la opinión adulta.

A continuación, exponemos algunas creencias erróneas acerca del duelo y los niños:

1. "El niño no entiende lo que está viviendo". Los niños sí que se enteran de lo que ocurre, de que hay un cambio en sus vidas, lo que cambia es la forma en que lo manifiestan y elaboran.
2. "Si ocultamos el dolor serán más felices. Hay que disimular". Hay que enseñar a los niños a manejar el dolor y la angustia, porque forma parte de la vida. No podemos protegerles de todas las situaciones dolorosas. Tampoco podemos darles el ejemplo de fingir u ocultar emociones porque entonces no nos mostrarán las suyas y no podremos ayudarles.
3. "Los funerales y tanatorios pueden traumatizar al niño". En realidad, a los niños les beneficia participar en los ritos funerarios y/o despedidas. Les hace sentirse parte de su familia y participan del apoyo social. A partir de los 6 años ya estarían preparados para ello. A los niños pequeños conviene anticiparles lo que van a hacer, lo que se van a encontrar, y resolver sus dudas. Y se puede dejar a su elección el asistir o no. Hay que garantizar que no se van a enfrentar a reacciones emocionales desmesuradas. De no ser así, es mejor que no vayan. Los adolescentes pueden requerir tanto compañía como intimidad; hay que respetarlo.
4. "Hay unas muertes peores que otras, es mejor maquillar la realidad ante el niño". La realidad es que todas las muertes implican lo mismo: no van a ver a la persona nunca más. Es mejor contar la verdad, inmediatamente al suceso, y de manera adecuada a su edad. Genera más dolor el descubrir posteriormente que le han mentado.
5. "El duelo dura aproximadamente un año". No hay un tiempo exacto de duelo.
6. "El tiempo lo cura todo". El tiempo lo único que hace es poner distancia con el hecho de la muerte en sí, pero "no cura". Lo que ayuda es que el niño recupere sus rutinas, recoloque al muerto en su vida, etc.
7. "No hay que estar tristes porque entonces el fallecido se pone triste". Esto es un gran error ya que estamos confundiendo al niño: le decimos que el muerto siente y le ve, y eso puede generar miedo y estrés, y también puede condicionar su comportamiento y la expresión de sus emociones.

Claves e ideas para la intervención en duelo en el colegio.

El colegio o el instituto son uno de los lugares donde el duelo se pone de manifiesto, y donde podemos ayudar al niño o al adolescente. Es muy importante tener un contacto estrecho con la familia en esos momentos.

Tras una muerte, debemos estar informados de aspectos como:

- Quién ha fallecido.
- Qué vínculo tenía con el menor.
- Cómo ha ocurrido.
- Qué aspectos de la muerte conoce el niño.
- Qué recursos de ayuda maneja la familia en el caso de que sea necesario recurrir a ellos.

Como docentes tenemos que aprender a reconocer el duelo en el aula, para poder abordarlo de manera adecuada. Existen algunas conductas, algunos comportamientos esperables, que podemos encontrarlos en el aula en los alumnos en duelo:

- ✓ Problemas de agresividad e ira. Tras una muerte cercana, los niños pueden estar más enfadados con las personas, los médicos, los familiares, con los cambios que se generan alrededor... y con el mundo en general.
- ✓ Problemas relacionados con el aislamiento y las habilidades sociales. A veces los niños se sienten diferentes tras la pérdida, quieren evitar hablar de la muerte con sus compañeros o no saben cómo hacerlo... y optan por la soledad, por dejar de jugar...

- ✓ Ansiedad de separación. Los niños pueden sentirse desprotegidos ante la posibilidad de que la muerte vuelva a repetirse en sus figuras de referencia y por eso no quieren separarse de ellas. Tienen miedo a una nueva pérdida y buscan sentirse seguros.
- ✓ Problemas en la atención y la concentración. Resolver un duelo requiere mucha energía y normalmente la atención está puesta en nuestros procesos internos, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos,..
- ✓ Somatizaciones. Los menores pueden sentir dolor de cabeza, de estómago, dificultades para respirar, malestar general,.. El niño realmente siente este malestar, pero no hay una causa médica que lo justifique.
- ✓ Problemas de memoria. El niño emplea gran cantidad de recursos para resolver su duelo o para gestionar su malestar, y esto le provoca despistes y olvidos en las cosas cotidianas.
- ✓ Bajadas en el rendimiento académico. Como ya hemos visto, los niños pueden tener dificultades de atención, de concentración, de memoria,... y esto repercute en el rendimiento académico. Además también pueden necesitar más apoyo y supervisión, ya que incluso pueden retroceder en el grado de autonomía que habían conseguido.
- ✓ Problemas de ansiedad y miedos.
- ✓ Tristeza y lloros.

Además de la atención individual al alumno que está en duelo, desde la escuela podemos llevar a cabo otro tipo de acciones, como pueden ser:

1. Acciones de formación preventiva:

- Introducir el tema de la muerte con antelación.
- Cuentos específicos.
- Películas y cine-fórum.
- Trabajar las emociones.
- Aprovechar las festividades y fechas clave.

2. Proporcionar materiales de trabajo:

- Adecuar los materiales para que capten la atención de los alumnos.
- Uso de fichas, películas actuales, pegatinas, emoticonos, etc.

3. Mantener una buena comunicación familia-escuela:

- Transmitir a los padres la importancia de estar al corriente de los cambios.
- Avisar en caso de indicadores o síntomas de duelo.
- Escuchar y apoyar.

4. Preparar el regreso del niño en duelo:

- Hablar con los compañeros.
- Preguntarle al niño si quiere abordarlo en el aula.
- Avisar a los compañeros de que se tomarán medidas excepcionales si el alumno se siente mal.
- Prevenir de posibles reacciones "poco deseables".

5. Respetar las fechas especiales:

- Preguntar al niño acerca de su participación.
- Las manualidades no se dirigen a otras personas. Puede vivirse como un homenaje a la persona fallecida, si al niño le parece bien.
- Hacerle ver que está acompañado en festivales, actuaciones, fiestas...

6. Otras acciones más concretas:

- Permitirle salir del aula.

- Adaptar los deberes, revisarle la agenda, la mochila, repasar con él sus exámenes y alargar los plazos de entrega.
- Apoyarle en dificultades académicas, ante bloqueo o bajadas de rendimiento.
- Fomentar el respeto en el grupo.
- Facilitar la reincorporación a las rutinas académicas.
- Comunicación entre los profesionales del centro.
- Trabajar y facilitar la expresión emocional.
- Cuidado con enviar mensajes tópicos.

7. Buscar a una persona de referencia para el niño:

- Determinar en el centro una figura cercana al alumno, en la que confíe y con quien pueda desahogarse cuando lo necesite.

Algunos libros útiles para acompañar el duelo o explicar la muerte

1. *"Para siempre"* (E. Infantil)
2. *"Nana vieja"* (E. Infantil)
3. *"No es fácil pequeña ardilla"* (Últimos cursos de E. Infantil y primeros cursos de E. Primaria)
4. *"El jardín de mi abuelo"* (Últimos cursos de E. Infantil)
5. *"Jack y la muerte"* (E. Primaria)
6. *"El pato y la muerte"* (E. Primaria)
7. *"El corazón y la botella"* (E. Primaria)
8. *"La balada del rey y la muerte"* (E. Infantil y primeros cursos de E. Primaria)
9. *"¿Cómo es posible? La historia de Elvis"* (Últimos cursos E. Infantil y primeros E. Primaria)
10. *"La abuela de arriba y la abuela de abajo"* (E. Primaria)
11. *"Inés azul"* (E. Primaria)
12. *"El árbol de los recuerdos"* (E. Infantil y E. Primaria)
13. *"Gajos de naranja"* (E. Primaria)
14. *"Mamá se ha marchado"* (últimos cursos de E. Primaria y primeros cursos de E.S.O.)
15. *"Mejillas rojas"* (E.S.O.)
16. *"Un monstruo viene a verme"* (E.S.O.)