

**ORIENTACIONES**

**PARA**

**LA ELABORACIÓN DEL DUELO**

**CON LOS NIÑOS Y NIÑAS**

**CEIP DIEGO VELÁZQUEZ ALBACETE**

Existen una serie de mitos en torno al duelo infantil:

* Las niñas y los niños no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida.
* Las niñas y los niños no elaboran el duelo.
* Debemos protegerlos para que no sientan dolor y sufrimiento, por lo que es mejor disimular y no mostrar nuestro dolor.
* En la infancia no se comprenden los rituales y además les pueden traumatizar, por lo que es mejor que no asistan a ellos.

Sin embargo, ningún niño es demasiado pequeño para darse cuenta de cuándo una persona importante ya no está allí. No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida significativa.

Cuando se los excluye de esta experiencia pensando que así van a ser más felices, estamos evitando que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones que inevitablemente van a tener que afrontar en su vida y además les estamos enseñando que mostrar los sentimientos no es bueno, que deben fingir u ocultar sus emociones.

El duelo infantil es una realidad a la que deben enfrentarse los niños y niñas y la mejor manera de ayudarles a elaborar las pérdidas es comunicárselo con un lenguaje adecuado a su edad, incluirlos en las actividades familiares y darles espacio para que se expresen y compartan emociones, rituales… siempre acompañados por una persona adulta.

1. **¿Qué es el duelo?**

El duelo es el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar tras la pérdida de un ser querido.

A pesar del dolor que causa, **el duelo es un proceso normal y natural**, que nos prepara para vivir sin la presencia física del ser querido. **Es un proceso dinámico** ya que producen cambios emocionales y psicológicos en las creencias y en las metas u objetivos de las personas. **Es un proceso íntimo**, donde cada persona reacciona de forma individual y particular. También **es un proceso activo** ya que la persona elabora y decide qué estrategias de afrontamiento utiliza para trabajar en la pérdida, según su historia y su personalidad. **Es un proceso que requiere reconocimiento y apoyo social y familiar.**

1. **La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo**

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño o niña.

Hay cinco elementos fundamentales que intervienen en la comprensión de la muerte y que van a ir cambiando con la edad. La muerte es:

* Universal, afecta a todos los seres vivos.
* Irreversible, tras la muerte no se vuelve a vivir.
* No funciona, tras la muerte el cuerpo deja de funcionar.
* Es incontrolable, la muerte no depende de nuestros pensamientos ni de nuestros actos.
* Final de la vida, tras la muerte no sabemos qué pasa, existe un gran misterio sobre la continuidad o no de otra forma de vida.

**Hasta los seis años**

* No entienden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
* Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de “para siempre”. En la infancia se cree que la muerte puede ser interrumpida igual que el sueño.
* Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar…
* Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido. Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte. El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.
* A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
* La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
* Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad. Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
* A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.

**A partir de los seis años**

* Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto aparecen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
* A partir de los 7 años ya comienzan a tener claro el concepto de que tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversible.
* Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pensamientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamente.
* Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una necesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que sucede.
* El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades les vean como diferentes.

**En la adolescencia**

* La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
* Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella…
* La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
* Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.
* Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
* No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
* Este tipo de situaciones pueden suponer que el o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
* Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de una crítica intensa.
* Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas
1. **Medidas que pueden tomarse para elaborar el duelo y facilitar el proceso de adaptación:**

**Antes de la pérdida:**

* + Conviene informar a los niños de lo que está sucediendo de la manera más sencilla y natural lo antes posible y para ello debe buscarse el lugar y el momento oportunos.
	+ No apartar a los niños de la situación de enfermedad si la hay. Sería conveniente implicarles de alguna manera en los cuidados del enfermo (estar encargados, por ejemplo, de que al paciente no le faltan pañuelos ni agua y llevarles las zapatillas). Cada uno de los miembros de la familia debe tener un papel y puede ser necesario ayudarles a encontrarlo.
	+ Es importante que los niños y adolescentes puedan despedirse de sus personas queridas, si así lo desean, cuando el enfermo mantiene la consciencia. Es bueno que el niño lleve al enfermo dibujos o cualquier otro tipo de regalo personal ya que los buenos recuerdos contribuyen mucho a suavizar el dolor de la pérdida.

**¿Cómo comunicar la pérdida de un ser querido?.**

Cuando nos planteamos comunicar a un niño o niña la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan (Poch y Herrero, 2003):

**Quién:**

* Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano.
* Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.

**Cuándo:**

• Inmediatamente o lo antes posible.

**Dónde:**

• Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible para la o el niño)

**Cómo:**

* Utilizando un contacto físico apropiado.
* De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas. Evitando eufemismos, metáforas: “se fue a un sitio mejor”, “se fue a otro mundo”…
* Tono de voz cálido.
* Compartiendo sus emociones.
* Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido.
* Preguntando por sus dudas.
* Recordando a la persona fallecida.

**Qué comunicar:**

* Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo) con un lenguaje claro y adecuado a su edad. Hay que asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida.
* El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar, si lo quieren, de la socialización que se hace mediante los rituales.
* Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.

**Expresiones del lenguaje que no ayudan:**

* El término “se ha quedado dormido” en lugar de “se ha muerto” puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
* Del mismo modo “nos ha dejado” o “se ha ido”, puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar...) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.

**4. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar**

**4.1. Ayudarle a “darse cuenta de la pérdida”, a constatar la ausencia, a “echarle de menos”**

* Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional. Nos abren la puerta a la toma de consciencia del proceso de duelo. El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños y las niñas deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace.
* La constatación es progresiva, a veces parece como si no hubiera sucedido nada y otras veces la ausencia se experimenta con mucha fuerza. La falta en casa, en ciertas actividades compartidas, lugares, días señalados... va haciendo patente la pérdida.
* Es interesante separar el cuerpo y la persona fallecida, darse cuenta de que la persona no continúa experimentando las transformaciones del cuerpo, no está en la tumba... Ceremonias o alegorías como la del capullo y la mariposa cumplen con esta función.
* En los casos de enfermedad larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los y las niñas en los cuidados de la persona enferma.

**4.2. Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad**

Los ámbitos principales en la infancia son la familia y la escuela. En la adolescencia también las amistades tienen una especial importancia.

• Desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir, en lo posible, con sus rutinas y tiempos de ocio y amistades después de la pérdida.

**4.3. Apoyarle emocionalmente**

Como dice un proverbio sueco: la alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad.

El apoyo emotivo permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

* Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a las y los niños poder expresarse y normalizar lo que sienten.
* Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido y el niño o la niña pueda expresar sus dudas y emociones.
* Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
* Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y amigas y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

**4.4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones**

Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos temible y peligroso.

* Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
* También en el caso de adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
* Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
* Así mismo aparece el miedo, pensando en “qué va a ser de ellos”, al considerar su mundo inestable.
* Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten. Ser atendidos, comprendidos y aceptados.
* En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos.
* También es normal que algunos niño/as muestren el impacto inicial tras la noticia y vuelvan a jugar como si nada hubiese ocurrido. Incluso que no quieran que se les hable del tema. En estos casos, puedes decirle por ejemplo: "Cuando quieras hablar de lo ocurrido, estaré aquí”.
* Otros en cambio, mostrarán una preocupación continua por lo ocurrido, llegando en ocasiones a ser excesiva y obsesiva. En estos casos, por ejemplo: facilitar expresión del miedo y preocupación, acompañar la emoción y luego, usar otras técnicas que les ayuden a regularse y sean más adaptativas para ellos/as (relajación, meditación, actividades de distracción, etc.).

**4.5. Actividades prácticas que pueden favorecer la elaboración del duelo a los niños y niñas.**

Dada la situación de confinamiento y aislamiento, probablemente no le hayas podido dar o no puedas darle una despedida como la que hubieras querido o es la tradición, pero eso no significa que no puedas hacer rituales o expresar ese último adiós con el amor que sin duda estás sintiendo.

Algunas ideas que, al tener una carga simbólica y emocional, te permiten conectar con tu dolor y ayudarte a ir integrando lo sucedido y cómo lo estás viviendo son:

* Crear una especie de **“rincón del recuerdo**”, adornado con flores, velas, música, fotos… Escribir cartas, notas sencillas expresando lo que sienten o despidiéndose y leyéndolas, poniendo dibujos hechos por el niño o la niña, poesías… Este rincón puede dejarse de modo permanente para que cada miembro de la familia pueda ir cuando quiera, estar en silencio, hablarle, rezar, diciéndole cómo te sientes ahora que no está, cómo crees que será tu vida a partir de ahora, recordar momentos que compartisteis juntos, las cosas te gustaban de él/ella y cuáles no…
* **Suelta de globos**. En su interior interior pueden ir papelitos con mensajes o no.
* ***Mirar el álbum de fotos o vídeos*** de viajes, celebraciones, etC.
* ***Dibujar*** con pintura u otros materiales ***y/o elaborar cartas*** para expresar sus sentimientos.
* Hacer una ***caja de recuerdos*** en la que guardemos fotos, regalos y/o pequeños recuerdos, cartas que elaboremos, dibujos,…
* Cuando sea posible, asistir a los rituales, funerales o visitas al cementerio, ***siempre que ellos lo pidan y quieran.***
* ***Para los niños un recurso muy potente es leer cuentos.*** Algunos pueden ser:
* **“Siempre te querré”** Debi Gliori. <https://www.youtube.com/watch?v=tdtkUvDwQ2w>
* **“Yo siempre te querré”**. Hans Wilhelm. <https://www.youtube.com/watch?v=egoG-uaG_wQ>
* **“Para siempre”** Camino García. <https://www.youtube.com/watch?v=JDALgUu4LYs>
* **“¿Dónde está el abuelo?** Mar Cortina y Amparo Peguero. <https://www.youtube.com/watch?v=CGERWiqHdyU>
* **“La abuela durmiente**”. Roberto Parmegiani y y Joao Vaz de Caraballo. <https://www.youtube.com/watch?v=UO6AyWOULog>
* **“La isla del abuelo”** Benji Davies. <https://www.youtube.com/watch?v=vXvoYofISdE>
* **“El árbol de los recuerdos”** Britta Teckentrup. <https://www.youtube.com/watch?v=s07RnCPXyjY>
* **“No es fácil pequeña ardilla”**. Elisa Ramón y Rosa Usuna <https://www.youtube.com/watch?v=n1nCbcTiAck>
* **“Así es la vida”** Ana luisa Ramírez. [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvb](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvb%09WFpbnxhbm1pcGFqbzR8Z3g6MzA3MWVmNjBiOGI4Yjk0Yg&pli=1)
* **“Ramona la mona”** Aitana Carrasco. <https://es.slideshare.net/ginasua/ramona-la-mona-7718338>
* **“Inés azul”** Pablo Albo.
* **“¿Cómo es posible? La historia de Elvis”** Peter Schossow. <https://www.youtube.com/watch?v=17qHvf0q7jw> (quitarle la música).
* **“Efímera”** Miguel Albero. <https://m.youtube.com/watch?v=CnTaA3CC928>
* **“Vacío”** Anna Llenas. <https://es.slideshare.net/LissettAraujoPoclin1/cuento-vacio-ana-llenas>
* **“Se vale pequeña Aisha”** Esther Atienza Rodríguez. <https://youtu.be/z0viHbDG-ao>

**Bibliografía**

“Guía para padres con hijos en duelo” Universitat Jaume I. <http://www.opside.uji.es/docs/Guiapadresduelo.pdf>

“El duelo en los niños”. A. Ordoñez Gallego y MA Lacasta Reverte. <http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo11.pdf>

“Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia”. <http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-TRATAMIENTO-DUELO.pdf>

“Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos de coronavirus (COVID-19)”.

<https://icomast.es/wp-content/uploads/2020/03/GUI_A-DUELO-COVID-19.pdf.pdf.pdf>

“Después que Muere un Ser Querido—Cómo Enfrentan el Duelo los Niños y cómo los padres y otros adultos los pueden apoyar” <https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2016/02/guia-duelo-1.pdf>

“La escuela y el duelo” <http://sorkari.com/pdf/Escuela_Duelo.pdf>