

Ayúdame a entender

El duelo en la infancia:
guía de orientación para
padres, madres y docentes.



GOUP™

Grupo de Apoyo Psicológico.
PARQUE CEMENTERIO DE MÁLAGA.



AUTORÍA

Coordinación	José Luis Cortés Barbero
Autoras	Cristina Fernández Triviño Celia Gómez Trujillo Araceli Moreno Calvillo
Ilustraciones	Miguel Benítez González
Apoyo Tecnológico	Diego Ignacio Cervilla Torreblanca

Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Esta guía está elaborada con el objetivo de poder ayudar a padres, madres, docentes y adultos que tengan a su cargo a menores en momentos tan delicados como es la pérdida de un ser querido. La información que incluye esta guía recoge la literatura actual y más relevante acerca del duelo infantil y adolescente, así como, la experiencia adquirida cada día en nuestras instalaciones.

Agradecemos a PARCEMASA por su implicación e interés en poder ofrecer un servicio cercano y humano. A Miguel Benítez González por la aportación de las ilustraciones que componen esta guía. Por último, queremos mencionar la colaboración con la UMA, la implicación de las alumnas del Grado de Psicología y las alumnas del Máster de Psicología General Sanitaria.

Revisión 2020.



Jardín del Recuerdo (Parcemasa)

AYÚDAME A ENENDER. El duelo en la infancia: guía de orientación para padres, madres y docentes.

¿POR QUÉ UNA GUÍA?	8
1. Introducción. ¿Qué es el duelo? ¿Existe el duelo en la infancia?	9
1.1. EL CONCEPTO DE MUERTE EN LA INFANCIA.	10
2. CÓMO SE VIVE EN LA INFANCIA EL DUELO SEGÚN LA EDAD.	13
2.1 EL DUELO Y LA DIVERSIDAD FUNCIONAL.....	19
3. ¿CÓMO COMUNICAR LA MUERTE DE UN FAMILIAR A UN NIÑO O NIÑA?	21
4. PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES.....	26
4.1 PREGUNTAS QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SUELEN REALIZAR.	26
4.2 RESPUESTAS FRECUENTES QUE DAMOS.	30
5. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LOS RITOS FUNERARIOS.....	32
5.1 NO HA PODIDO/QUERIDO IR AL FUNERAL. ¿QUÉ PODEMOS HACER? “ADIOSES ALTERNATIVOS”.	34
6. VUELTA A LA RUTINA, ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES?	35
6.1. CÓMO DETECTAR EL DUELO PATOLÓGICO INFANTIL, ¿DEBO PEDIR AYUDAR?	37
7. CÓMO TRABAJAR EL DUELO INFANTIL EN EL ÁMBITO ESCOLAR.	40
RECURSOS PARA AYUDAR A NIÑOS, NIÑAS, PADRES, MADRES Y PERSONAL DOCENTE EN DUELO.....	47
BIBLIOGRAFIA	54

AYÚDAME A ENTENDER

El duelo en la infancia: guía de orientación para padres, madres y docentes.

¿POR QUÉ UNA GUÍA?

Si estás leyendo esto, seguramente estés pasando por un momento difícil de tu vida, como es la pérdida de un ser querido. En el caso de que haya menores en casa la tarea se vuelve más complicada, y nos asaltarán dudas de cómo abordar la situación: cómo decírselo y cuándo, si deben asistir al funeral, cómo va a repercutir en su estado de ánimo o cómo volver a la rutina entre otras cuestiones.

El objeto de realizar esta guía es aportar toda la información y recursos necesarios para poder manejar la situación de la forma más eficaz posible, ya que es totalmente natural no saber qué hacer o qué decir. Una tendencia es protegerles de todo lo que rodea a la muerte, con el fin de evitar provocarles dolor. Pero lo cierto es que ocultarles información o evitar hablar del tema puede no solo no beneficiarles, sino ser perjudicial a largo plazo, ya que, en cierto modo, estanca el desarrollo del proceso de duelo.

Desde el PARQUE CEMENTERIO DE MÁLAGA (PARCEMASA) nuestro equipo especialista en psicología del duelo del Grupo de Orientación y Apoyo psicológico (GOAP), José Luis Cortés Barbero, Cristina Fernández Triviño, Celia Gómez Trujillo y Araceli Moreno Calvillo, siendo conscientes de estas necesidades, quieren darles todo su apoyo elaborando esta guía que esperamos que le pueda resultar útil.

1. INTRODUCCIÓN. ¿QUÉ ES EL DUELO? ¿EXISTE EL DUELO EN LA INFANCIA?

El duelo es un proceso universal y normal, en el cual van a darse reacciones físicas, psicológicas y emocionales como respuesta al fallecimiento de una persona amada. Aunque la presente guía se centra en el duelo por la pérdida de un ser querido, es importante mencionar que el duelo no solo hace referencia a la pérdida de una persona; también hablamos de duelo ante la pérdida de un empleo, una ruptura amorosa, pérdida de la salud, etc.

La pérdida de un ser querido genera dolor independientemente de la edad, por tanto, los niños y niñas deberán pasar por un proceso de duelo. Muchos padres y madres desconocen qué hacer para ayudarles, tienden a no hablar sobre la situación y evitan mostrar sus sentimientos. Sin embargo, el proceso de duelo es algo normal, necesario y adaptativo. Por tanto, debemos entenderlo como un proceso natural que cumple con diversas funciones, como: aceptar la realidad pérdida, adaptarse a un mundo donde esa persona ya no está presente, reflexionar sobre momentos de la vida compartidos y preparar a la familia para continuar.

La muerte es un tema tabú en nuestra sociedad moderna, es por esto por lo que existe una tendencia de apartar a los más pequeños y pequeñas de la casa de todo lo que rodea a la muerte. Aunque se hace con la intención de protegerles, lo cierto es que así no captan los modelos adultos de afrontamiento al dolor de la pérdida, se les impide la posibilidad de sentirse útiles en el proceso, y les genera mucha confusión. El descubrimiento de la muerte sin la guía adulta y su necesidad de tener respuestas a lo que está sucediendo, favorece la elaboración de fantasías para poder entender lo que está pasando, llevando a ideas erróneas o a generar mecanismos de negación.

1.1. EL CONCEPTO DE MUERTE EN LA INFANCIA.

Los niños y las niñas se dan cuenta de los cambios que se producen en su entorno más cercano, y aunque su comprensión es más limitada, desde edades muy tempranas empiezan a tener conciencia de la muerte, aunque su concepto de ésta, como veremos a largo de esta guía, va a depender de su edad, experiencias previas y desarrollo.

Las pérdidas y los procesos de duelo afectan de manera significativa a los niños y las niñas. La muerte es un concepto abstracto el cual van adquiriendo en su desarrollo, y es aproximadamente a los doce años cuando este concepto se asimila al de una persona adulta. No obstante, si se le explica con un lenguaje adaptado a su nivel de madurez, pueden llegar a comprender en qué consiste la muerte y lo que ello implica a cualquier edad.

Por tanto, es de especial importancia que no se les excluya con intención de protegerles, ellos y ellas necesitan comprender y dar un significado a la pérdida, despedirse y participar en ritos funerarios. Inevitablemente van a vivir el proceso del duelo, es la figura adulta quien enseña a expresar su dolor y a canalizar a través de su propio ejemplo.

Para ayudarles a comprender qué es la muerte, a continuación, se exponen sus tres aspectos clave:



La muerte es universal: La muerte es algo que nos ocurre a todos los seres vivos. No obstante, responder a las preguntas sobre si la muerte nos llegará a todos y todas puede resultar complicado, y debemos tener presente que nunca vamos a decir nada que sea falso.

Desde las primeras etapas, los menores trabajan en el centro educativo el ciclo de la vida. En su día a día, están expuestos a experiencias o ejemplos relacionados con la muerte: ver un gorrión muerto en el parque, pérdida de una mascota en el entorno, televisión, redes sociales, etc. Podemos utilizar los aprendizajes escolares junto a las vivencias que han tenido como un marco de referencia en nuestras explicaciones.

 **La muerte es irreversible y permanente:** Es importante dejar claro que cuando alguien muere ya no vuelve a estar vivo/a nunca más. Puede resultar muy difícil decirles que no van a volver a ver a su ser querido, pero alimentar su fantasía del reencuentro les puede provocar a largo plazo una mayor angustia y desesperanza, cuando se dé cuenta que dicho encuentro no va a tener lugar.

 **Inevitable, ¿por qué nos morimos?:** Es importante que los niños y niñas sepan el porqué de la muerte, especialmente en la edad escolar, en los que predomina el llamado pensamiento mágico, y pueden llegar a creer que lo que le sucedió a su ser querido es por su culpa *“el abuelo se ha muerto porque no fui a verle”*. La explicación debe ser acorde a su edad, sin entrar en detalles innecesarios, especialmente en el caso de las muertes inesperadas y violentas.

Debemos rastrear si tienen algún conocimiento, bien por la escuela, bien por la experiencia, acerca de los conceptos de salud y enfermedad. Igualmente es importante enfatizar que solo una enfermedad muy muy grave puede causar la muerte, así como debemos asegurar que se ha hecho todo lo posible por salvar la vida. De esta forma, evitamos que se sientan vulnerables a la muerte, o desarrollen miedo de que él o ella o un ser querido pueda morir en cualquier momento. Igualmente, para evitar el pensamiento mágico característico en esta etapa, es importante que la razón que les demos vaya encaminada a comprender que los pensamientos, sentimientos, enfados, celos nunca causan la muerte, por tanto, no tienen la culpa.



CONCEPTO DE MUERTE EN LA INFANCIA

Depende de:

- Edad.
- Experiencias previas.
- Nivel de desarrollo.
- Lenguaje adaptado a su nivel de madurez.

Características básicas:

- Universal: Todos los seres vivos nacen, crecen, se reproducen y mueren.
- Irreversible y permanente: para siempre.
- Inevitable: a) explicación del por qué (no mentir) . b) pensamiento mágico, ellos no tienen culpa. c) Concepto salud-enfermedad.

2. CÓMO SE VIVE EN LA INFANCIA EL DUELO SEGÚN LA EDAD.

¿Cómo decírselo?, ¿Son lo suficientemente mayores para entenderlo?, ¿A partir de qué edad puede asistir funeral? Son muchas las cuestiones que se plantean cuando fallece un ser querido y deben comunicarlo a los niños y niñas de la familia.

Cada etapa va a requerir determinadas prevenciones, como veremos a continuación, hay que tener en cuenta la edad, para hablarle de manera adecuada a su proceso de comprensión y su desarrollo cognitivo.



0 a 4 años: Los niños y las niñas a esta edad no poseen el concepto abstracto de la muerte. Sin embargo, pueden apreciar la ausencia de la persona que ya no está. Su respuesta inicial es de protesta y necesidad de recuperar a esa figura de apego perdida. Ante estas circunstancias suelen responder a modo de rabieta, desesperación, desapego y ansiedad. Entienden la muerte como una separación física de la persona querida, y la pérdida es vivida como un abandono, representa una amenaza a su seguridad y a su rutina.

Aproximadamente a partir de los 2 años, se produce un cambio cuantitativo en el desarrollo, coincidiendo con el inicio de la adquisición del lenguaje a nivel de producción y de comprensión. Por tanto, su capacidad para captar emociones y la ausencia son mayores.



4 a 6 años: Su concepto de muerte todavía es muy limitado, entienden que los seres vivos y las personas mueren, pero no para siempre. No entienden el concepto de irreversibilidad, piensan que se trata de una separación temporal. Son frecuentes preguntas como *¿Cuándo va a volver? ¿Vendrá a mi cumpleaños?...* Su inquietud sigue girando en torno a la seguridad física, y su mayor preocupación va a ser quién les va a cuidar ahora (especialmente si se trata de la muerte de unos de los progenitores).

Suelen responder con confusión, preguntando constantemente dónde ha ido o cuándo va a volver su ser querido. Parece que entienden la realidad, pero es frecuente que, tras habérselo explicado y comprendido, pregunten de nuevo por el ser querido. Ante esta situación, la familia y el entorno más cercano

deben preparar previamente el mensaje de manera consensuada para poder responder de la misma forma cada vez que les pregunte.

RESPUESTAS FRECUENTES EN ESTA ETAPA:

- Regresiones a etapas pasadas; ejemplo: hacerse pis en la cama, demandar dormir acompañado o acompañada cuando ya lo hacía de manera autónoma, etc.
- Respuestas ambivalentes: excesivo llanto, mostrarse como si no pasara nada.
- Respuestas en el juego: muñecos que mueren, representación de funerales, etc.
- Pesadillas o alteraciones del sueño.



6 a 9 años: Los niños y las niñas de estas edades, a diferencia de los menores, comprenden la muerte como algo real, permanente e irreversible, y ya pueden distinguir entre fantasía y realidad. En esta etapa poseen un mayor vocabulario y capacidad de comprender conceptos relacionados con la salud y las enfermedades. Suelen tener curiosidad sobre el proceso físico de la muerte y lo que ocurre después de ella, por lo que nos van a hacer muchas preguntas.

RESPUESTAS FRECUENTES EN ESTA ETAPA:

- Signos de negación (irritabilidad o excesivamente divertidos).
- Sentimientos de culpa o miedo.
- Mayor preocupación por los/las demás: en ocasiones, niños y niñas que han perdido a uno de los progenitores pueden adoptar un rol de protección hacia sus hermanos/as o al progenitor.
- A pesar del conocimiento sobre el concepto de muerte en estas edades, pueden sentir temor, aislamiento, regresión a comportamientos anteriores y falta de concentración en la escuela.



 **9 a los 12 años:** En este intervalo de edad, el concepto de muerte se aproxima al adulto (obviamente, sin la experiencia previa ni el manejo de las emociones). Es universal, inevitable e irreversible. Comprenden las causas biológicas que las causan, y empiezan a ser conscientes de su propia muerte.

RESPUESTAS FRECUENTES EN ESTA ETAPA:

- Mayor dificultad para dar a conocer sus sentimientos.
- Rebeldía o agresividad, o bien, volcándose en el cuidado de los/las demás.
- Concepto formado, pero tienen necesidad de mantener el vínculo de alguna manera como, por ejemplo: asistiendo a rituales, hablándoles, usando algún objeto personal del difunto o difunta, etc.
- Son frecuentes las dolencias físicas: vómitos, dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.

 **A partir de los 12 años, preadolescentes y adolescentes:** En la adolescencia se tiene una comprensión de la muerte igual que la de una persona adulta, pero todavía se encuentran en esa etapa de transición, por lo que, pese a tener el concepto, no disponen de los mismos recursos que los/las mayores.

Se encuentran en un periodo de cambios hormonales y repletos de presiones psicológicas, físicas y académicas. La pérdida de una persona importante en sus vidas puede hacer que se tornen inseguros/as, inestables y, muchas veces, rebeldes. En el caso de que el varón pierda la figura paterna, puede sentir una gran presión social, sobre todo cuando se le insiste en la frase "*Ahora eres el hombre de la casa*".

De esta forma, intentarán demostrar fortaleza y reprimirán sus emociones, mostrándose como si nada hubiese ocurrido. Esta actitud de “poco importa”, si no se abarca de una manera adecuada puede desencadenar en problemas emocionales como depresión, confusión, aislamiento, consumo de sustancias, problemas con los estudios o abandono de ellos, así como inseguridad emocional y acerca del futuro.



Reacciones y sentimientos en la etapa adolescente

RABIA Y REBELDÍA	CULPA Y AUTORREPROCHES	PÉRDIDA DE CONTROL	INCOMPRESIÓN
<p>Emociones que pueden aparecer durante este proceso.</p> <p>Estrategias de afrontamiento ante la pérdida.</p> <p>Debemos favorecer su exteriorización, aunque teniendo especial cuidado con la auto y hetero agresión.</p>	<p>Etapa conflictiva en la que en ocasiones se deja de idealizar a los progenitores.</p> <p>Confrontaciones con la familia.</p> <p>Frecuentemente son vulnerables a sentir culpa (ejemplo: no haber sido buenos hijos/as) o autorreproches por discusiones del pasado.</p>	<p>Entienden la muerte y el duelo, pero no saben manejar las emociones que afloran.</p> <p>Especial atención: abuso de drogas y alcohol, y pensamientos suicidas.</p>	<p>Sentimiento frecuente en este periodo evolutivo, que se puede ver acentuado cuando sufren la pérdida de un ser querido.</p>

2.1 EL DUELO Y LA DIVERSIDAD FUNCIONAL.

Desde hace tiempo existe la creencia de que las personas con diversidad funcional intelectual no sufren por la pérdida de un ser querido, ya sea por su limitación para elaborar una relación significativa o por una incompreensión del concepto abstracto de la muerte. Hoy sabemos que eso es totalmente falso, pues experimentan reacciones a nivel psicológico y conductual como respuesta a los acontecimientos significativos de su vida, por ejemplo: por la pérdida de un ser querido.

Actualmente, en nuestra sociedad transita la idea de que es mejor proteger a las personas con diversidad intelectual de una información que “les pueda preocupar” o que tenga consecuencias indeseables emocionales o conductuales. Dada esta tendencia a minimizar los efectos del duelo de las personas con diversidad funcional, sumado a las dificultades de comunicación que suelen presentar, estas personas pueden tener pocas o ninguna oportunidad para hablar sobre la pérdida que han sufrido. Se sabe, que ambos tipos de comunicación- la que atiende a lo emocional y la que atiende a lo informativo- ayudan a los niños y niñas sin diversidad a afrontar la pérdida. Por tanto, resulta razonable pensar que, a personas con diversidad intelectual, hay que ofrecerles una información sobre la muerte que sea comprensible y apropiada a su edad mental.

Hablar con menores sobre la muerte es una tarea muy difícil para muchos progenitores, y esta situación puede ser más compleja en las familias de personas con diversidad funcional. En la mayoría de los casos, las familias trabajan con instituciones dedicadas al cuidado de los menores con diversidad: asociaciones, atención temprana, etc. Podemos acudir a especialistas que trabajan a diario con nuestros hijos e hijas para que nos ayuden con pautas más específicas en función de la diversidad que tengan.

Aunque algunas personas con diversidad funcional muestran déficits específicos en la comunicación verbal, los estudios demuestran que, si se les pregunta, son capaces de responder o expresar sobre sus

sentimientos y preocupaciones. Por otro lado, su lenguaje comprensivo es superior al expresivo, y pueden escuchar y comprender las expresiones de tristeza, afecto y las explicaciones sobre los hechos y acontecimientos.

Estudios demuestran que personas con síndrome de Down son muy vulnerables. En el siguiente cuadro, se expone un ejemplo de cómo podemos trabajar su duelo a través de las siguientes estrategias:

EJEMPLO DE ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR EL DUELO EN EL CASO DE QUE LA PERSONA TENGA SÍNDROME DE DOWN:

- ❑ Informar del fallecimiento de manera abierta y directa, usando la palabra muerte.
- ❑ La noticia debe transmitirla un familiar de confianza y respetar su decisión de querer estar a solas.
- ❑ En caso de ser posible animarle a que se despidiera del ser querido (le acompañamos).
- ❑ Explicarle y describirle los ritos funerarios que hay en nuestra sociedad.
- ❑ Preguntarle si desea asistir, apoyando siempre la decisión que tome.
- ❑ Si decide asistir, darle seguridad acompañándole y ofreciéndole la posibilidad de acudir a descansar a otro lugar si se encuentra cansada o no quiere seguir participando.
- ❑ Podemos fomentar que participe activamente en los rituales animándole a traer algún objeto que le recuerde a su ser querido o diciendo algunas palabras en su memoria.
- ❑ Sus progenitores, responsables o figuras de apego van a ser su principal modelo, por lo que han de permitir que la persona con síndrome de Down exprese sus emociones. No es malo que nos vean llorar, ya que les transmitimos que ellas pueden expresarse de igual manera, sin embargo, se debe evitar en medida de lo posible, que estén con personas que no manejen su dolor de forma serena.
- ❑ En algunos casos puede parecer que se toma la pérdida de manera muy tranquila. Es probable que pasados unos días o semanas sea cuando entiendan la realidad de la pérdida o simplemente, se retrase su duelo.
- ❑ Ayudarles en su proceso de duelo no significa quitarles el dolor. Podemos abrazarles, contar anécdotas...en definitiva, acompañarles para aportarles seguridad y hacerles ver que van a seguir estando atendidos y atendidas.
- ❑ Resulta importante aclarar creencias erróneas que puedan tener sobre la muerte; por ejemplo: que nada de lo que han dicho, hecho o pensado puede ocasionar la muerte.
- ❑ En el duelo no existen plazos, por lo que el principal objetivo es ayudarles a conseguir un equilibrio entre la pena o tristeza y el seguir adelante cada día.
- ❑ Desterrar la posible culpa enseñándoles que el asistir al trabajo o la escuela, así como divertirse no es una falta de respeto hacia la persona difunta. Dentro del dolor y sus manifestaciones hay que continuar con la rutina, la cual junto a los/las profesionales que le rodean, le van a brindar parte importante del apoyo y la ayuda que necesita.
- ❑ Podemos recordar fechas señaladas como el cumpleaños del ser querido o las navidades. En estos momentos, costumbres culturales como llevar flores al cementerio, encender una vela, o leer algún escrito en honor a la persona difunta, pueden ayudar.
- ❑ Es necesario hablar de la pérdida y en este caso van a necesitar hacerlo con más frecuencia. Suele ocurrir que el círculo social es reducido, por lo que pueden aburrirse de escuchar siempre lo mismo. Podemos facilitar el contacto con otros miembros destacados de la sociedad como: un sacerdote de la familia, profesionales de la salud, etc.
- ❑ El proceso de duelo puede ser agotador e interferir en diversas áreas de nuestra vida, como por ejemplo el sueño. Puede ayudar grabar un cd con música relajante para escucharlo en momentos que consideremos necesarios.

Para ayudar a menores o personas con diversidad intelectual en el duelo, por tanto, debemos identificar la edad mental que tienen, y proceder conforme los rangos de edad previamente descritos. Considerando, además, su capacidad de emisión y recepción del mensaje, así como sus particularidades.

3. ¿CÓMO COMUNICAR LA MUERTE DE UN FAMILIAR A UN NIÑO O NIÑA?

Comunicar la muerte de una persona querida no es una tarea fácil, pero cuando el destinatario es una persona menor, cuyo concepto abstracto de la muerte no está completamente adquirido, puede resultar más complicado encontrar la forma de transmitir lo ocurrido. Al hacerlo, será fundamental adecuar el mensaje a la edad madurativa de la niña o el niño, así como tener en cuenta los siguientes aspectos:



¿Cuándo se lo digo? Siempre que las circunstancias lo permitan, vamos a intentar hacerlo lo antes posible, pues, como hemos comentado a lo largo de esta guía, los niños y niñas aún en edades muy tempranas son capaces de notar que algo está pasando a su alrededor.

Está demostrado, que los bebés son capaces de reconocer emociones en nuestra cara, y a medida que crecen van aprendiendo a través del modelaje, es decir, copian lo que ven de los adultos. Muchas veces, en nuestra labor de protegerles, les dejamos con algún familiar, para evitar que vean nuestro dolor. Sin embargo, al ocultar nuestros sentimientos, estamos lanzando el mensaje equivocado, pues pueden reprimir emociones, al pensar que es lo adecuado o que hacerlo es señal de debilidad.

Es beneficioso poder compartir su propio dolor con las personas que le quieren, y tener la oportunidad de mostrar sus sentimientos. En las circunstancias en las que se tiene conocimiento de que la persona va a fallecer a causa de una enfermedad, también resulta adecuado informar de lo que está ocurriendo. El objetivo, es hacerles partícipes del duelo familiar y brindarles la oportunidad de elaborar el duelo anticipado. Aportar información sincera y lo más pronto posible de lo que está ocurriendo, les ayudará a poder enfrentarse mejor a las circunstancias, incluso, es adecuado darles la oportunidad de elegir si quieren despedirse antes de que fallezca su figura de apego.



¿Quién se lo debe decir? Lo ideal es recibir la noticia por medio de una persona en la que confíe y sienta apego, a ser posible sus propios padres o cuidadores/as principales. Sin embargo, hay ocasiones en la que las propias circunstancias nos superan, entonces podemos delegar la labor en otra persona, que pueda transmitir al niño o niña la noticia de forma adecuada y veraz, pero también ese soporte y sensación de seguridad que necesitan.

La persona encargada de comunicar la noticia deberá tener un conocimiento mínimo sobre comunicación de malas noticias a menores, es conveniente recibir asesoramiento de profesionales de la psicología o personal sanitario.



¿Dónde se lo digo? Es importante que el lugar elegido sea un sitio tranquilo, en el que preveamos que no vamos a tener interferencias, y sin límite de tiempo, pues vamos a comunicar la muerte de un ser querido, y debemos estar abiertos y abiertas a posibles preguntas y reacciones emocionales.

En ocasiones, puede ocurrir que el niño o la niña se encuentra fuera cuando acontece el fallecimiento del ser querido; por ejemplo: de vacaciones con algún familiar o de campamento. Si bien es cierto que la comunicación de la noticia es mejor hacerla lo antes posible y de manera directa (evitando comunicarlo por teléfono), esta puede ser una de esas ocasiones en que la familia valore las dos opciones: darle la noticia o esperar a que lleguen. Es una decisión muy personal donde se han de considerar distintas variables antes de actuar: fortaleza del vínculo con la persona difunta, conocimiento e implicación previa en el proceso de enfermedad si lo había, las características individuales y personales del propio menor. En caso de querer transmitir la noticia en la distancia, asegurarnos que hay una figura adulta en que confíe, que le acompañe y apoye en este difícil momento hasta la vuelta a casa.



¿Cómo se lo digo? Tómame unos minutos para pensar en qué le vas a decir e intenta organizar tu mente antes de hablarlo. Háblale con cariño y mirándole a los ojos. El lenguaje debe sencillo, siempre adecuando el vocabulario a su edad. No tengas prisa, puedes ir despacio, introduciendo preguntas y respuestas que puedan facilitar una mayor comprensión por su parte. Los silencios son igual de importantes, y hay que saber manejarlos. Un silencio prolongado en el tiempo por parte de la niña o niño puede ser un indicador de que no está procesando bien la información, o bien, no sabe cómo gestionar la batida de emociones que está sintiendo. Debemos estar alerta de estos indicios para poder abordarlos de manera eficaz. Desde la infancia, estudian en el centro educativo el ciclo de la vida: los seres vivos nacen, crecen y mueren. Podemos reforzar los conocimientos que ya tienen a través de una explicación asociada a los mismos, y podemos apoyarnos para ello en recursos como cuentos o ejemplos.



¿Qué ocurre si lloramos delante de los niños/as? No tengas miedo a mostrar tus emociones. Al llorar, le estamos transmitiendo que el llanto no es malo, es normal, porque estamos tristes por la muerte de nuestro ser querido. Por el contrario, si fingimos estar bien, pensaran que es así como se debe estar, y no van a aprender a mostrar lo que sienten. Recordemos que los niños y las niñas aprenden observando y copiando a su entorno. A través de nuestras emociones, les enseñamos a afrontar su propio dolor.



¿Qué le digo? El mensaje va a estar muy condicionado por las circunstancias (causa de la muerte, relación con la persona fallecida, experiencias anteriores de duelo, etc.). Cuando la muerte es de una persona de gran apego y esencial, su mundo se tambalea, por tanto, en el momento de la comunicación debe estar presente la transmisión del sentimiento de seguridad y cuidado.

REGLAS BÁSICAS EN LA COMUNICACIÓN DE MALAS NOTICIAS A MENORES:

- ❑ No mentir: Los niños, niñas y adolescentes deben saber siempre la verdad, pero esta debe abordarse en función de su capacidad cognitiva y emocional. El mensaje debe ser claro y con ausencia de ambigüedades.
- ❑ Dejar claro que la muerte es algo real y para siempre. Si han tenido previamente experiencias de pérdida con alguna mascota, puede resultar útil utilizarlo como referencia, para que así comprendan que nuestro ser querido se ha ido para siempre, pero todavía nos acordamos, y le seguimos queriendo mucho. De este modo, evitamos la angustia que les supone pensar que puedan olvidar a la persona fallecida.
- ❑ Transmitir la idea de que se van a cubrir sus necesidades de apoyo, seguridad y afecto.



Jardín del Recuerdo (Parcemasa)

4. PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES.

4.1 PREGUNTAS QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SUELEN REALIZAR.



¿Dónde está? Los más pequeños y pequeñas de la casa no están familiarizados con muchos de los conceptos abstractos de la muerte, es difícil procesar la idea de que su ser querido ha dejado de vivir y es para siempre. Son muchas las preguntas las que le invaden en estos momentos. Una de estas incógnitas gira en torno a la necesidad de saber el lugar donde ha ido esa persona a la que le unía un vínculo. Desde un punto de vista espiritual, esta respuesta puede adaptarse a la creencia religiosa en la que se ha educado.

En edades más avanzadas, cuyo concepto de la muerte ya está adquirido, pueden sorprendernos haciendo diversas preguntas y mostrando dudas acerca de dónde se encuentra el cuerpo, que va a pasar después y otro tipo de dudas acerca de los procedimientos funerarios. En estas circunstancias lo más adecuado es responder de una forma honesta (sin tener que entrar en detalles innecesarios). Es aconsejable explicar el funcionamiento de los ritos funerarios para que sepan o se hagan una idea de lo que ocurre en este acontecimiento, siempre usando un lenguaje adaptado a su edad y con toda la naturalidad posible, por ejemplo: *“Cuando las personas mueren los llevan a una caja llamada féretro, entonces todas las personas que lo querían podrán ir a despedirse y decirle lo mucho que le van a echar de menos, lo siguiente será hacer una reunión con todos nuestros seres queridos (ceremonia religiosa o civil). Lo común es que veas a muchas personas llorando, es totalmente normal, con las lágrimas expresas la tristeza que provoca saber que esa persona ha muerto...”*.

En caso de que quieran saber qué va a pasar con el cuerpo una vez finalizado el velatorio, a continuación, ampliamos información sobre la cremación e inhumación con algunos ejemplos útiles para explicarles cómo funcionan estos procedimientos.

¿CÓMO EXPLICAR QUÉ ES UNA CREMACIÓN?

Hace décadas la cremación en la provincia de Málaga se daba en torno al 10%. En la actualidad, esta cifra se ha invertido, es decir, casi el 70% de las defunciones realizan el proceso de cremación. Es por ello, que, al hacer comunicación de malas noticias a menores, también se hace preciso explicarles o responderles acerca de los rituales funerarios en nuestra cultura.

Muchas familias consideran que los niños y niñas no deben conocer o participar en los rituales de inhumación o cremación, volviendo a reproducir el modelo cultural que predomina en nuestra sociedad: el ocultamiento equivale a la (sobre)protección.

Como hemos establecido previamente, debemos considerar, entre otras variables el nivel de madurez para explicar en qué consiste la cremación.

Pautas que se pueden usar en esta ocasión:

- Evitar palabras o frases como “está ardiendo”, “quemándose” o sinónimos, puesto que, al no tener adquirido en algunos casos el concepto completo de muerte, pueden temer que la persona fallecida esté sufriendo (comprensión literal del mensaje).
- Una forma de hacer referencia a la cremación sería usando expresiones como: *“El cuerpo de las personas fallecidas se deposita en una habitación especial para ellas llamada “crematorio”. En esa habitación, poco a poco, va subiendo la temperatura para transformar el cuerpo de la persona muerta en cenizas”*. *“Las cenizas se guardan en una caja especial para ellas llamada urna”*. Podemos usar este ejemplo, pero adaptado según su nivel madurativo.
- Si se ha decidido depositar la urna en algún destino (en un columbario, bajo un árbol o en el mar), es beneficioso preguntarles si desean participar en este ritual, debemos explicarles con la misma naturalidad y de forma directa todo aquello que vamos a realizar de manera previa, antes de integrarlos en el propio ritual.

Recuerda:

- Dejarles claro y recordarles que la persona fallecida ya no siente dolor, y por tanto no sufre, solo queda el cuerpo.
- Debemos subrayar que el crematorio es un lugar especial solo para depositar el cuerpo de los difuntos y difuntas (no el de las personas que estamos vivas).
- Nunca dejarles solos y solas en estas circunstancias, deben tener compañía en todo momento para hacerles sentir seguridad. Si muestran incomodidad o no quieren seguir participando, debemos retirarles de la actividad y asegurarnos de que se quedan con una persona de confianza.
- Describir y anticipar todo lo que van a ver, y responder a sus preguntas, pues mostraran mucha curiosidad.
- Puede que haya algo que no les quede claro y se queden en silencio. Debemos hacerles preguntas para indagar si ha entendido la explicación o tenemos que matizar algo. Esto nos ayudará a saber también qué piensan y qué conocen.

¿CÓMO EXPLICAR QUÉ ES UN ENTIERRO O INHUMACIÓN?

- Normalmente, la inhumación se realiza una vez finalizada la ceremonia de despedida, el féretro es trasladado en el coche fúnebre hasta el nicho, tumba o panteón donde descansaran los restos.
- El momento del entierro tiene implícito un alto significado emocional. El féretro pasa a ocupar el espacio del nicho o tumba para un largo periodo de tiempo una vez que se sella la lápida. Esto significa el fin del proceso del velatorio. En este momento es común ver expresiones emocionales intensas.
- Al igual que con el ejemplo de la cremación, si nuestro familiar va a ser inhumado, debemos anticiparle y describirle, por un lado, en qué consiste este proceso y, por otro lado, los posibles gestos emocionales.
- Una vez nos hemos asegurado de que ha comprendido el proceso y todo lo que ello implica, hay que preguntarle si quiere participar en el ritual de inhumación, y asegurarle que estaremos a su lado en todo momento por si nos necesita.



Ver apartado “recuerda” de la página anterior.

En las dos circunstancias anteriores (cremación e inhumación) existe un lugar simbólico donde queda el cuerpo o donde se esparcieron las cenizas (un lugar que le gustaba al abuelo del campo, su playa favorita, o la tumba, por ejemplo). Es importante transmitirle que siempre que quiera podemos acompañarle para recordar en ese lugar a la persona fallecida, pero también, podemos recordarla siempre y donde queramos (en la que era su casa, en la cafetería que solíamos merendar con ella, etc.).



¿Cuándo va a volver? Como hemos visto, los niños y niñas no tienen el concepto de “no retorno” hasta los 9 años aproximadamente. Es posible que nos pregunten en repetidas ocasiones cuando volverá, si estará presente para alguna fecha señalada en el calendario (cumpleaños, navidades, etc.).

Hay que tener paciencia y volver a explicar que su ser querido no va a volver. Ante esta situación es saludable empatizar, compartir el sentimiento de anhelo, hacerle ver que, aunque no se encuentre físicamente, el amor, el cariño, los recuerdos y los aprendizajes adquiridos no desaparecen. Es positivo hablar de anécdotas o recordar cómo era la persona fallecida.



¿Por qué no me contesta? El hecho de haberle dicho al niño o niña que puede establecer un diálogo con nuestro ser querido puede generarles enfado, al pensar que le ignora, o que ya no le quiere. Debemos decirle que las personas que mueren no pueden ver, oír ni hablar, que si le preocupa algo siempre nos lo va a poder contar. Podemos recordarle que siempre y donde queramos podemos acordarnos de la persona fallecida ya que la queríamos mucho y todos los miembros de la familia la echamos de menos.



¿Qué ocurre si me pregunta algo que no se? No te preocupes, a veces la mejor respuesta es: *No lo sé cariño, me pasa igual que a ti, ¿tú que crees?* Sabemos que los niños y niñas buscan nuestra seguridad y apoyo, más que nuestra sabiduría.



¿Cómo muere una persona? Los niños y las niñas más mayores ya conocen el concepto de salud y enfermedad: lo trabajan en la escuela, tienen acceso a ese conocimiento, además, en redes sociales y medios de comunicación a diario, etc. Tienen formación sobre cuerpo humano y sus procesos. Un ejemplo para explicarles cómo muere una persona que estaba enferma puede ser: dejan de comer, de respirar, de ver de oír, de hablar, de sentir, les deja de latir el corazón, ... Hay que dejarles bien claro que la persona fallecida ya estaba muy muy grave, y que antes de morir el personal sanitario y el entorno, han hecho todo lo posible por salvarle.

4.2 RESPUESTAS FRECUENTES QUE DAMOS.



“Está en el cielo, con Dios”. En muchas ocasiones, en nuestra cultura se utiliza la metáfora del cielo o de la estrella. Esta funciona muy bien con los niños y niñas de menor edad. Sin embargo, hay que tener cuidado con esta respuesta, ya que muchos menores entienden (debido a su pensamiento fantástico) que su ser querido, está vivo en alguna parte (el abuelo es astronauta y está visitando una estrella, por ejemplo). Pueden sentir abandono o enfado, como hemos mencionado anteriormente, por la persona difunta. Resulta necesario incidir en el aspecto de que no pueden ir a verle, recalcar que solo las personas que fallecen irán al cielo, hacerles entender que tienen una vida por delante antes de poder ir a ese lugar. En definitiva, trabajar la irreversibilidad.



“Está dormida”. Otro de los grandes eufemismos utilizados en nuestra sociedad occidental. No es recomendable comparar la muerte con el sueño, pueden pensar que la muerte puede llegarles mientras duermen o que su figura de apoyo se va a morir durmiendo la siesta. Podemos crear mediante esta respuesta diversas alteraciones en los estados emocionales a corto, medio o largo plazo.



“Se ha ido de viaje”. Los niños y niñas tienen dificultades para comprender el carácter permanente de la muerte. Si les decimos que se han marchado de viaje puede generar sensación de abandono y también esperanzas de que algún día su ser querido vaya a volver. A largo plazo el sufrimiento será mayor, al aumentar la angustia y alimentar la fantasía de la vuelta del ser querido con tan solo esa respuesta.



Jardín del Recuerdo (Parcemasa)

5. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LOS RITOS FUNERARIOS.

La pérdida de un ser querido ya sea esperada o no, pone en marcha un proceso de aceptación de lo ocurrido que se conoce como duelo. El hecho de asistir y participar en ritos funerarios tiene un gran valor para la población adulta; marca el inicio del duelo, ayuda a aceptar la realidad de la pérdida, y nos prepara para su afrontamiento. Sabemos que los niños y niñas también experimentan la pérdida y van a tener su propio proceso de duelo, por lo que cabe esperar que también sea beneficioso que asistan al velatorio. Sin embargo, hay que prepararles para lo que van a vivir en un tanatorio. Aunque el hecho de alejar al menor de los ritos funerarios no sea otra que protegerles y evitarles sufrimiento, la realidad es que se sienten apartados y apartadas, no ya de la despedida de su ser querido, sino del seno familiar. No es infrecuente que aun pasados años de la muerte de nuestro ser querido, sigan recordando de forma dolorosa que no se les permitió asistir a su funeral.

Si finalmente los progenitores toman la decisión de incluir a los niño o niña en los ritos funerarios, lo primero que debemos hacer es comunicar el fallecimiento, dándole información veraz y acorde a su edad, para seguidamente preguntarles si desean participar en el funeral, si no desean ir hay que respetar su decisión y valorar una despedida alternativa (ver en página 34). En el caso de que si quiera participar hay que tener en cuenta que no existe una edad determinada, ya que depende de distintos factores, sin embargo, profesionales consideran que alrededor de los seis años, y teniendo en cuenta las distintas variables, es una edad en la que pueden puedan entender y participar plenamente en los rituales que existen en torno a la muerte.

No obstante, debemos considerar que si es la primera vez que los niños y niñas asisten a un tanatorio o funeral, va a necesitar preparación. Por tanto, antes de tomar una decisión debemos explicarles qué es un tanatorio, qué se hará, cuándo se hará, quiénes estarán allí, porqué y qué emociones se pueden encontrar. Podemos empezar explicando qué es un tanatorio, y rectificando los mitos que lo rodean: a veces por cosas que han visto en las películas o aspectos que han tratado con sus iguales, tiene una idea de lo que es un cementerio con connotaciones negativas. Debemos normalizar estas distorsiones del concepto; por ejemplo: las instalaciones de PARCEMASA están rodeadas de naturaleza, arbustos y árboles; esto puede ser un buen punto de partida para describir el tanatorio. Continuaremos explicando cómo es la sala, que nuestro ser querido va a

estar dentro de una caja a la que llamamos ataúd, y que es especial para poner el cuerpo de las personas que mueren. También es importante explicarles que vendrán personas a darnos el pésame. Les explicaremos qué es y porqué se dice. Igual de fundamental es explicarles que las reacciones emocionales son normales, que es muy probable que vea a personas tristes y llorando, que la gente estará seria y a lo mejor parecen mostrar enfadado. Las niñas y niños deberán estar con una figura adulta en todo momento, si no podemos atenderles podemos pedir a una persona de confianza que se encargue de darle compañía. Si lo desean, le permitiremos que hagan algún homenaje les explicaremos en qué consisten si es que hubiera alguno (un responso, unas palabras, si alguien deja flores o si por el contrario se lleva alguna flor de las coronas, etc.).

EN RESUMEN:

- ❑ Transmitir la noticia en función de las características inter e intraindividuales y de su nivel madurativo.
- ❑ Ser directos/as evitando palabras con doble sentido, por ejemplo: está descansado, en lugar de ha muerto, pueden interpretar que la persona fallecida está durmiendo.
- ❑ Obviar detalles innecesarios, usar un lenguaje sencillo y natural.
- ❑ La noticia ha de ser dada por los progenitores o principales figuras de apego y en un lugar que les de seguridad y donde no existan barreras en la comunicación.
- ❑ Evitar en medida de lo posible dar la noticia por teléfono o en la lejanía, si no es viable de otra manera y la familia decide darla, han de asegurarse de que se encuentren con personas adultas que les apoyen, los acompañen y les den seguridad.
- ❑ Explicarles qué es un tanatorio quitando todas las connotaciones negativas asociadas a los mitos.
- ❑ Describir lo que se van a encontrar durante el velatorio: cómo es la sala, qué personas hay, porqué están allí, como puede encontrarse emocionalmente la gente que hay en sala y porqué, dónde se encuentra nuestro ser querido, etc.
- ❑ Preguntarles si quieren asistir, respetarles y apoyarles en su decisión.
- ❑ Fomentar que su participación sea activa y proponerles actividades diversas para ello: hacer una carta, un dibujo, una manualidad en honor al ser querido o simplemente pueden elegir alguna foto u objeto especial que quieran dejar junto al féretro como gesto simbólico.
- ❑ Darles seguridad anticipándoles que en todo momento estaremos a su lado, que responderemos a lo que quieran saber y que, si no se encuentran bien o no les apetece seguir en sala, los/las acompañaremos a un lugar tranquilo (o los llevaremos junto a alguien en quien confíen).
- ❑ Posteriormente, podemos animarlos/as a que participen en los ritos de inhumación o cremación, si así lo consideramos oportuno (ver cuadros anteriores donde se detalla la cremación e inhumación).

5.1 NO HA PODIDO/QUERIDO IR AL FUNERAL. ¿QUÉ PODEMOS HACER? “ADIOSES ALTERNATIVOS”.

Los ritos funerarios cumplen un papel esencial en el proceso de duelo, no solo nos acercan a aceptar la realidad de la pérdida, sino que nos sirven como forma de decir adiós, homenajear a nuestro ser querido y comenzar nuestro proceso de duelo. Lo mismo pasa con los más pequeños y pequeñas de la casa, sin embargo, no siempre es posible que asistan al funeral, bien por su edad, no han querido o no lo hemos considerado oportuno por algún motivo. Los miembros de la unidad familiar pueden consensuar un lugar, la fecha y el tipo de ritual que se va a llevar a cabo.

Los niños, niñas y jóvenes que no asistieron al funeral pueden considerar algunas de las siguientes ideas:

- ❑ Participar en el ritual de cenizas. Desde la elección del destino, esparcir las cenizas, o, por el contrario, si las cenizas ya han sido esparcidas, podemos llevarlos al lugar dónde las depositamos.
- ❑ Visitar un lugar con recuerdos especiales, por ejemplo, dónde pasaron las vacaciones o un restaurante dónde iban todos los domingos.
- ❑ Hacer un picnic con la comida favorita de la persona fallecida y compartirla (pueden colaborar en la elaboración de la comida como si fuese un ritual de despedida).
- ❑ Podemos encender una vela en honor a nuestro familiar.
- ❑ Hacer una caja o mural de recuerdos. Menores en duelo se beneficiarán de coleccionar objetos que le recuerden a la persona que murió y los momentos que compartieron. Podemos incluir un árbol genealógico, con fotografías de la familia, con fragmentos de recuerdos o anécdotas de la vida de la persona.

6. VUELTA A LA RUTINA, ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES?



Menores de 3 años:

- Todavía no entienden qué es la muerte.
- Respuestas que pueden tener: irritables, inquietud, trastornos del sueño o de la conducta alimentaria, así como pérdida de interés hacia juguetes o actividades.
- ¿Cómo es la mejor forma de ayudarles?: Favorecer su seguridad, es decir, que su rutina y horarios se vean lo menos alterados posible



Niños y niñas en edad preescolar (3-7 años):

- Si experimentan la pérdida, pueden sentirla y llorarla, por tanto, vamos a tener que explicarles qué es la muerte y lo que implica.
- Respuestas que pueden tener: preocupación por la posible muerte de otro ser querido; regresión a conductas pasadas.
- ¿Cómo es la mejor forma de ayudarles?: Mantener su rutina, escuchar cuando lo necesiten; el dibujo y el juego pueden ser una buena oportunidad para tratar sus inquietudes y hablar de lo sucedido.



Niños y niñas en edad escolar (7- 10 años):

- Pueden responder con “negación”: Es por eso por lo que se comportan de forma alegre y divertida. Aunque los adultos puedan interpretar que el niño o niña no ha comprendido la gravedad de lo ocurrido, esto es en realidad una manifestación de un proceso de protección o negación.
- Respuestas que pueden tener: Temor a la pérdida de seres queridos o su propia muerte; dificultades en el ámbito escolar, tanto lo referente al comportamiento como al rendimiento académico.
- ¿Cómo es la mejor forma de ayudarles?: Favoreciendo su aprendizaje y educación emocional. Esto lo podemos conseguir mostrando cercanía y sirviendo de modelo, mostrando como adulto tus propios sentimientos y haciéndole ver que sus conductas inapropiadas (enfados, agresiones, mal comportamiento en el colegio) se deben a lo que le está sucediendo emocionalmente y no sabe gestionarlo.



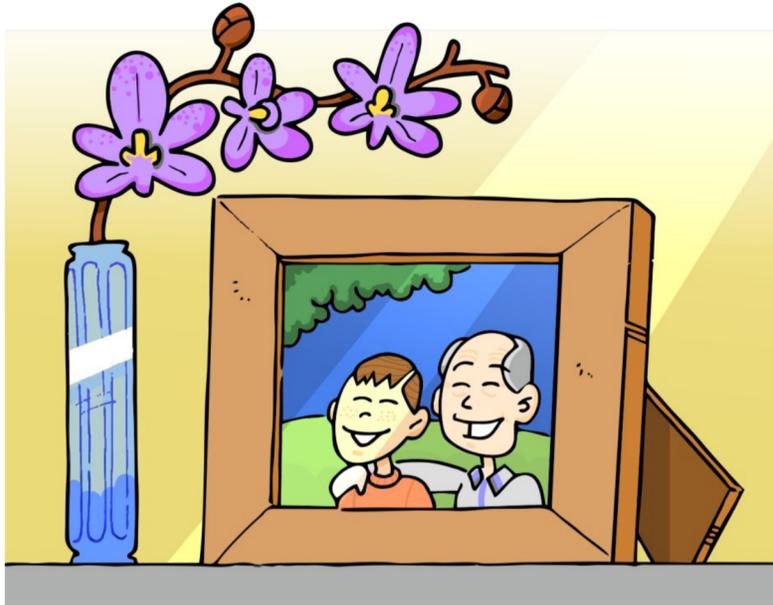
Preadolescentes:

- ❑ Suelen mostrarse reacios a hablar de cómo se sienten, principalmente con sus progenitores.
- ❑ Respuestas que pueden tener: tendencia al aislamiento social, puede mostrarse irritables.
- ❑ Fomentar que se mantengan las actividades y salidas con su grupo de iguales. Es común que los chicos y chicas de estas edades tiendan a expresar sus sentimientos con sus amistades más cercanas.
- ❑ Su concepto de la muerte es cercano al del adulto, pero hemos de respetar su etapa evolutiva evitando sobrecargarle de tareas o roles que desempeñaba la persona fallecida.



Adolescentes:

- ❑ Etapa de grandes cambios a nivel escolar, social y madurativo, por ello, puede gestionarse con más dificultad cuando hay un fallecimiento de una persona cercana (padre, madre, hermano/a...). decidir como integrar la pérdida.
- ❑ Respuestas típicas: Por un lado, puede adoptar el rol de la persona fallecida (cuidar y sacar adelante a la familia), por otro, pueden volverse irritables, rebeldes e incluso llevar a cabo conductas de riesgo como consumo de drogas y alcohol, o tener malas amistades.
- ❑ En esta etapa evolutiva el grupo de iguales ejerce una gran influencia sobre la persona (incluso más que la propia familia). Es frecuente que el o la adolescente no quiera mostrar vulnerabilidad entre sus amistades, y esto los lleva a un retraimiento social, pero también puede ocurrir, que el grupo de iguales sea una de las principales fuentes de ventilación emocional con las que cuenta. Este apoyo social percibido es más intenso si cuenta con iguales que han pasado también por una pérdida.
- ❑ A veces, las amistades, aunque quieren ayudar, no saben cómo abordar el tema. No obstante, es adecuado animarles a mantener el contacto para prevenir el aislamiento.
- ❑ Otra forma de ayudar es mostrar nuestra disponibilidad como figura adulta de referencia, haciéndoles ver que estamos a su lado. Podemos sugerirle que escriba un diario, puede que les sea más beneficioso y sencillo escribir que verbalizar sus sentimientos.
- ❑ Quieren sentirse integradas e integrados en la familia y en el mundo adulto, por lo que pueden mostrar preocupaciones sobre el futuro familiar si ha fallecido un miembro importante de la familia (qué van a hacer ahora, si hay dificultades económicas, etc.).
- ❑ Es fundamental que sepan y sientan que su entorno y familia les escucha y les tienen en consideración, esto les aportará confianza y favorecerá la expresión emocional, y por tanto su proceso de duelo podrá ir avanzando.



6.1. CÓMO DETECTAR EL DUELO PATOLÓGICO INFANTIL, ¿DEBO PEDIR AYUDAR?

A lo largo de esta guía, hemos visto cómo sentir tristeza, llorar, sentir ansiedad, culpa o rabia por la muerte de un ser querido entra dentro de las manifestaciones normales de los niños y niñas que han sufrido una pérdida. Sin embargo, debemos prestar atención a la forma de evolucionar de estos síntomas, especialmente a los cambios significativos, porque podríamos estar ante un duelo complicado infantil.

En un proceso de duelo normal, debería observarse una mejoría de la sintomatología en el año y dos años posteriores a la pérdida y no un empeoramiento. Un niño o niña necesita ayuda profesional si existen factores de riesgo suficientes y síntomas como para sospechar que el duelo está empezando a complicarse. Para ello hay que tener en cuenta los siguientes factores (Jové, 2008):



Circunstanciales: El niño o la niña debe poseer apoyo emocional durante el duelo, de lo contrario, si no cuenta con dicho apoyo, o ninguno de sus familiares quiere o puede asumir esta responsabilidad, se convierte en un factor de riesgo para que el duelo se torne complicado. Los niños y niñas que convivan con uno de sus progenitores con problemas de salud o depresión, elevados niveles de estrés tras la pérdida, disrupción en su vida diaria, dificultades económicas, estilo de afrontamiento pasivo y poco apoyo social presentan más dificultad a la hora de elaborar un duelo normal.

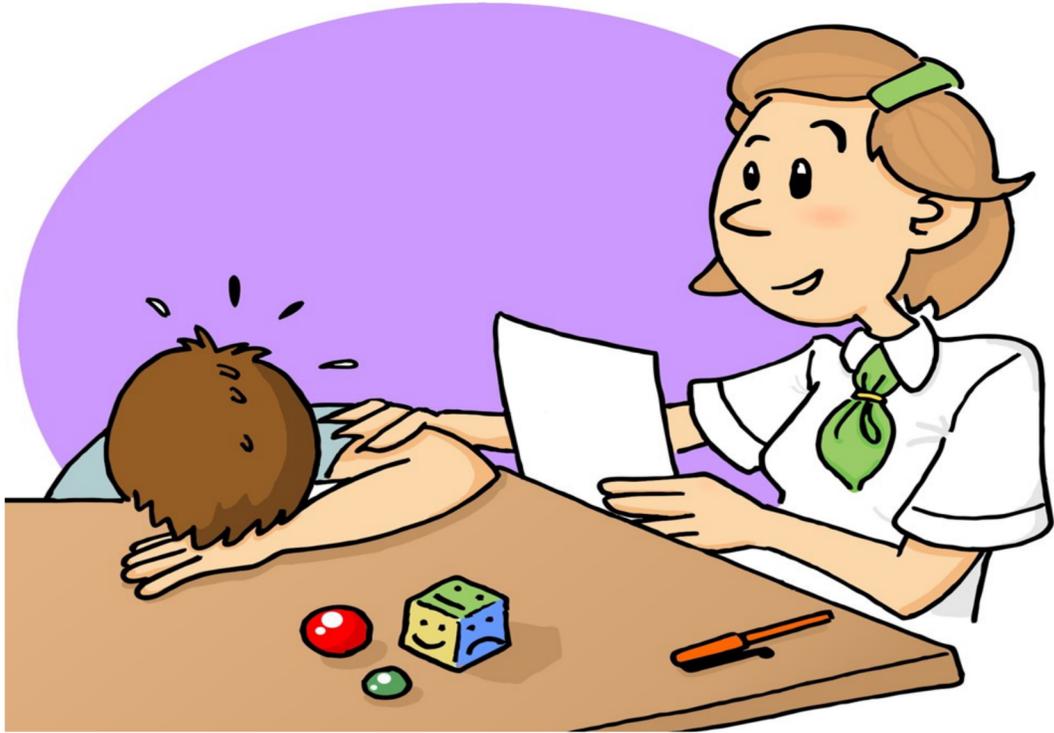


Comportamentales: El hecho de que un niño o niña, al mes de ocurrir la pérdida, no haya expresado nada acerca de ésta, ni haya aceptado o asumido que su ser querido ya no está, puede ser un claro indicio de que su proceso de duelo se está retrasando.



Sintomatológicos: Algunos signos que deben alertar al adulto del riesgo en los y las menores en duelo son (Worden, 1996; Kroen, 2002): dificultades persistentes para aceptar la realidad de la pérdida o para hablar de la persona fallecida, quejas y problemas de salud frecuentes (dolores abdominales, dolores de cabeza...), dificultades de concentración y problemas de aprendizaje continuados, rabietas frecuentes, retraimiento, manifestaciones de ansiedad y temores (por ejemplo, a nuevas pérdidas), trastornos del sueño, negación del dolor o, por el contrario, incremento del sentimiento de tristeza acompañado de llanto excesivo durante largos periodos de tiempo, sentimientos de culpa por la muerte de la persona difunta, disminución del interés por actividades previamente placenteras para el niño o la niña (el juego, por ejemplo), disminución del interés por las amistades, y en general, disminución del interés por la vida y por el futuro, y pensamientos negativos acerca del mismo.

En resumen, toda pérdida significativa va a romper con la continuidad de la vida de las personas, y esto también ocurre en la infancia. Manifestaciones como el llanto, ansiedad, enfado o quejas somáticas son frecuentes y normales dentro de un proceso de duelo. Sin embargo, si estos síntomas y conductas se prolongan en el tiempo, los progenitores y personas allegadas al niño o la niña deben estar atentos para evitar enfrentarse a un duelo complicado.



7. CÓMO TRABAJAR EL DUELO INFANTIL EN EL ÁMBITO ESCOLAR.

La muerte forma parte natural del proceso de la vida. Todas las personas en algún momento vamos a tener que enfrentarnos a un proceso de pérdida e incluso a nuestra propia muerte. Sin embargo, paradójicamente, hoy en día ningún currículo escolar oficial incluye expresamente la muerte como ámbito formativo. Tanto en la sociedad que nos rodea, como en la educación y en otros ámbitos, el duelo constituye un tema tabú.

Los niños y niñas pasan gran parte del tiempo en el colegio, por lo que resulta de crucial importancia que tanto los centros educativos como el personal docente tengan conocimientos acerca del tema de la muerte. La presente guía no pretende ser un protocolo de actuación, sino un breve acercamiento al abordaje del duelo dentro de la escuela.

Existen dos formas principales de abordaje de la muerte dentro del centro educativo. La primera se centraría en un nivel preventivo; acercamiento al concepto de muerte, conocimiento de las emociones, qué es el duelo, ritos de despedida... El segundo nivel sería de actuación; aquí el objetivo no es explicar en qué consiste la muerte, ni responder preguntas que puedan tener sobre qué implica morir, sino dar apoyo emocional al alumnado que ha sufrido una pérdida en su entorno y ayudarles a paliar su dolor.

A) NIVEL PREVENTIVO. CÓMO ENSEÑAR LA MUERTE EN LA ESCUELA.

Antes de introducir a los alumnos y alumnas en el tema de la muerte, es importante que la profesora o profesor responsable de la clase tenga conocimiento acerca del duelo en la infancia; conocer cómo viven la pérdida y sus principales manifestaciones acorde a cada ciclo evolutivo nos va a aportar las claves para poder ayudarles en su comprensión del tema de la muerte. Igual de importante que tener conocimientos sobre el duelo infantil es la actitud del profesorado ante sus alumnos y alumnas. Deben adoptar una actitud proactiva, es decir, mostrar receptividad a sus ideas, y prestar atención tanto a su comunicación como a su lenguaje corporal, ya que nos puede estar indicando cómo se sienten realmente. Es importante que consigamos crear un clima de confianza, en el que se pueda hablar y preguntar sin temores. Para ello debemos ser conscientes de que cada niño o niña

puede reaccionar diferente, ofreceremos nuestro apoyo a la vez que normalizaremos ante el grupo estas diferencias.

Gran parte de los aprendizajes que realizan se adquieren a través del modelado, es decir, imitan comportamientos que observan en la población adulta que les rodea. El /la docente es una figura de referencia, y puede actuar de ejemplo expresando sus propias emociones e inquietudes acerca de la muerte, así el alumnado entenderá que dejar fluir emociones es hacer lo correcto.

Debemos mostrar cercanía y accesibilidad, disposición a responder a todas sus dudas, aunque en ocasiones nos resulte difícil. El dibujo y el juego pueden ser aliados, especialmente con el alumnado de menor edad, permiten expresar cosas que no pueden o no saben explicar con palabras. Podemos enriquecer nuestra explicación apoyándonos en recursos didácticos lo que ayudará a la asimilación de los conceptos. En ocasiones, si se muestra retraído o retraída y no quieren participar en ciertas actividades, nunca debemos forzarles, podemos ofrecer nuestra disponibilidad al final de la clase por si quiere comentarnos algo en privado o en otro momento cuando que consideren oportuno.

A continuación, proponemos una serie de actividades a modo de ejemplo con las que se puede trabajar en el aula. Hay que tener en cuenta que cada nivel educativo va a tener un desarrollo cognitivo determinado y, por tanto, las actividades deberán ser adaptadas a su nivel de comprensión.



Actividades para el conocimiento de sí mismo/a. Van encaminadas a que se conozcan, no solo físicamente sino también internamente. Podemos emplear fotos de cuando eran más pequeños y pequeñas, para que perciban el cambio. Las preguntas pueden ser tipo ¿Qué me gusta hacer ahora que antes no hacía? ¿Cómo han cambiado mis gustos? Etc.



Conocimiento del entorno. El objetivo es conocer su entorno más cercano. Podemos comenzar preguntando cómo es su familia o proponer que hagan un dibujo de ésta. A continuación, podemos explicar cómo funciona el ciclo vital de los seres vivos, bien ayudándonos de cuentos o realizando en clase pequeños experimentos ¿Cuánto vive una mariposa? ¿Y un caracol?.



Conocimiento de las emociones: Su finalidad es que aprendan a reconocer sus propias emociones y poner nombre a lo que sienten. Nos puede resultar de gran ayuda el “Emocionario”: se trata de un libro que describe con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para que niñas y niños puedan aprender a identificarlos, y así, puedan decir lo que realmente sienten. Una vez que conozcan las emociones, podemos jugar a reforzar sus recursos de afrontamiento con una simple lluvia de ideas, por ejemplo: *¿Cómo podemos ayudar a una persona triste?*



Educación sobre la muerte: Se abordarán temas claves como: qué significa morir (universal, permanente y no funcionalidad), por qué fallecen las personas, qué pasa cuando alguien muere (evitar metáforas), desterrar mitos, qué son los rituales de despedida, por qué se hacen y en qué consisten.

La educación sobre la muerte dependerá de la edad (recordemos el apartado dónde explicamos cómo perciben la muerte en cada etapa, y cuáles son sus principales miedos y preocupaciones). Es muy importante mostrar sinceridad, no evitar o asustarse al usar la palabra muerte. La explicación debe estar abierta a la participación del alumnado, permitiendo en todo momento que pregunten las dudas que les puedan surgir. Resolviendo sus dudas conseguimos un mayor entendimiento y una mayor comprensión de los conceptos, además de estrechar el vínculo entre profesorado y alumnado.

Al introducir el concepto de muerte favorecemos que cuando en un futuro escuchen esta palabra entiendan lo que queremos decir, y en el caso de darse un fallecimiento en su entorno, podamos darle herramientas emocionales para afrontar la pérdida.

B) CUANDO HA OCURRIDO UN FALLECIMIENTO. ¿CÓMO PUEDE ACTUAR EL EQUIPO DOCENTE?



Muerte de un compañero o compañera.

Cuando ocurre un acontecimiento así, queda un vacío en clase. Entre el alumnado pueden aparecer temores, miedos e inquietudes. Es importante no dejar el tema a un lado, y dedicar una clase a hablar sobre lo sucedido y valorar la posibilidad de asistir al ritual de despedida.

Resulta conveniente mantener el contacto con los familiares, especialmente en el caso de existencia de un vínculo de amistad. Debemos saber orientarles sobre las nuevas rutinas, dar información sobre cómo enfrentar sus emociones, los beneficios de expresarlas y mostrándoles donde pueden encontrar el apoyo que necesitan. El profesorado puede que también muestre su propio dolor y necesiten expresar sus emociones, no resulta contraproducente hacerlo delante de los niños y niñas, pues estamos normalizando emociones a través de nuestro propio ejemplo.

Independientemente de si hemos podido asistir o no al velatorio, debemos ofrecer alternativas de despedida en clase; escribir una carta, listas de sentimientos o dedicar un minuto de silencio en el patio del colegio.



Enfermedad prolongada o terminal de un compañero/a.

Cuando uno o una menor enferma y falta al colegio, olvidamos explicar a su clase lo que está pasando, bien porque no sabemos cómo hacerlo, o bien porque pensamos que no lo van a entender por su edad. Esta actitud resulta totalmente negativa, no solo para el niño o niña que padece la enfermedad y ve reducido el apoyo por parte de sus iguales, sino por los miedos o ideas erróneas que puedan surgir en el alumnado debido al desconocimiento. Es importante hablarles de la enfermedad, ayudándonos de cuentos e historias si nos resulta más sencillo. Debemos desmontar mitos y miedos infundados, explicando lo que realmente ocurre y creando empatía. Una buena idea es incentivarles a que no pierdan el contacto, favoreciendo visitas bien en su domicilio o en el centro hospitalario.



Muerte de un profesor/a o personal del ámbito escolar.

Se trata de una situación bastante complicada, especialmente si se trata de docentes que pasan mucho tiempo con sus alumnas y alumnos. Lo antes posible, otro profesor o profesora, deberá comunicar la noticia del fallecimiento al alumnado. La persona encargada de dar la noticia debe ser conocida y de confianza para el alumnado.

Resulta recomendable que puedan homenajear a su profesor o profesora, por ejemplo, escribiéndole una carta o realizando un mural conjunto. A modo de despedida también se pueden enviar flores al cementerio de parte de toda la clase. Es importante que se sientan partícipes de la despedida.

C) VISITA AL TANATORIO Y CEREMONIA DE DESPEDIDA.

Cuando el alumnado se encuentra ante una situación de pérdida, lo recomendable es brindarles la oportunidad de realizar una despedida a la persona que ha fallecido. La propuesta consiste en realizar una visita al tanatorio donde la familia y seres queridos están velando a la persona que ha perdido la vida. La actividad que se propone consta de 3 fases:

✓ **FASE 1 – INFORMACIÓN:** Antes de la realización de la visita, se debería establecer contacto con los familiares e informar del deseo del alumnado de asistir al velatorio. En consonancia con esto, es de interés que el alumnado conozca a través del profesorado responsable de la visita dónde se va a ir y qué situaciones puede vivenciar, cómo funcionan los ritos funerarios en nuestro país, así como los procedimientos pertinentes. Toda la información aportada será adaptada a la edad de quienes quisieran asistir. Asimismo, se deberá responder a todas las dudas y preguntas que puedan surgir por parte del alumnado. Una vez terminada la sesión informativa, se les puede ofrecer la oportunidad de entregar un recuerdo (por ejemplo, una foto) o una carta que quieran dejar al fallecido o fallecida a través de sus familiares como acto de despedida.

✓ **FASE 2 – VISITA AL TANATORIO:** Se llevaría a cabo una vez que se disponga de un consentimiento informado por cada alumno y alumna que realizaría la visita, además del permiso de la familia. El centro educativo puede aportar (si es posible) medios de transportes para la visita. Siempre en compañía del docente responsable, se dividirá al alumnado en grupos pequeños de cuatro para acudir a la sala de duelo, dar el pésame a la familia y así poder despedirse de la persona fallecida. A medida que cada grupo vaya entrando, un profesor o profesora podría quedarse con el resto del alumnado que esperan fuera los miembros hayan realizado la visita.

Puede darse el caso que quieran presenciar la ceremonia de despedida, en la que podrán realizar su último adiós.

✓ **FASE 3 – HOMENAJE A LA PERSONA PERDIDA:** Una vez transcurrida la visita, dentro del centro escolar, se puede dedicar un tiempo determinado a realizar actividades de despedida y crear espacios donde el alumnado podrá compartir sus emociones y experiencias vividas con la persona que ha fallecido. También todo el colegio de forma global podrá participar en la elaboración de un mural conmemorativo donde cada persona podrá escribir textos, compartir fotos, dibujos, etc.





Jardín del Recuerdo (Parcemasa)

RECURSOS PARA AYUDAR A NIÑOS, NIÑAS, PADRES, MADRES Y PERSONAL DOCENTE EN DUELO.

Hablar con niños y niñas de la muerte no es resulta sencillo, y la tarea se complica cuando los propios adultos también están inmersos en su propio proceso de duelo. La curiosidad es insaciable y más al tratarse de un tema que los adultos tienden a evitar. Poner a su disposición materiales didácticos, bien libros o películas, pueden facilitar su comprensión y facilitarnos la labor de abordar el tema de la muerte.

A continuación, recopilamos una serie de libros, películas y cortometrajes de los que se pueden ver aspectos relacionados con el duelo infantil y adolescente:



Cuentos infantiles para tratar el duelo.

¿Dónde van los globos? de Jamie Lee Curtis y Laura Cornell (Editorial Serres).



Edad recomendada: De 0 a 5 años.

Un niño deja escapar sin querer su globo y se pregunta ¿dónde irán los globos que se escapan? ¿Bailarán allí arriba? ¿Llegarán a tocar las estrellas? ¿Habrá silencio dónde están? Un libro con pegatinas para que plantea el tema de dejar ir las cosas, puede hacerse paralelismos con la muerte o la pérdida de un ser querido por otras circunstancias.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>

No es fácil, pequeña ardilla. Elisa Ramón y Rosa Osuna. Kalandraka.



Edad recomendada: De 0 a 5 años.

Perder a alguien querido no es nada sencillo, y esta inteligente historia contada con gran elegancia permite a los niños y niñas a que perciban de un modo natural la experiencia de la muerte. Una pequeña ardilla vive su particular duelo, donde inevitablemente aparecen sentimientos de ira, tristeza... Tan triste se siente que piensa que nunca volverá a ser feliz.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>

Paz: Papá se fue sin avisar de Paulina Vergés Coma (Editorial Sirpus).

Edad recomendada: De 4 a 8 años.



Paz no encuentra a su padre por ninguna parte, se ha ido sin avisar. Tiene que aceptar que su padre ha muerto y que no lo volverá a ver. A lo largo de esta historia, Paz nos cuenta muchos momentos felices que ha compartido con su padre, en la playa, en el campo, contemplando una noche estrellada, yendo a la feria, de compras... Este libro trata de explicar, de forma llana y accesible, la muerte a un niño, a partir de los sentimientos y de los recuerdos. Recordar es pasar de nuevo por el corazón lo que nos unía con el ser querido.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>

El corazón y la botella de Oliver Jeffers (Editorial Fondo de Cultura Económica).

Edad recomendada: De 5 a 8 años.



Una niña guarda su corazón en una botella, pensando que así lo cuidará mejor. Pero, a cambio de no volver a sentirse triste, la curiosidad y la capacidad de asombro no le acompañaron más. A través de ella toca el tema de la muerte y relata cómo la pequeña que en algún momento fue feliz trata de sobreponerse y ser de nuevo una niña alegre.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>

Como todo lo que nace de Elisabeth Brami y Tom Schamp (Editorial Kónikos).



Edad recomendada: De 6 a 8 años.

Haciendo comparaciones con otros elementos cotidianos, plantas, frutos, animales... y su proceso hasta que acaban desapareciendo o muriendo por diferentes causas, el cuento explica el concepto de finitud relativo a la muerte. Una forma realista y sencilla que explica el proceso irreversible e inevitable al que todos llegamos cuando se acaba nuestro tiempo.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>

Una casa para el abuelo. Grasa Toro e Isidro Ferrer. Libros del Zorro Rojo.



Edad recomendada: De 6 a 8 años.

Una familia sale de paseo en busca de un lugar para enterrar al abuelo. Y tras mucho buscar, encuentran el lugar perfecto, un campo de girasoles. Allí darán sepultura al abuelo, pero a la vez también construirán una nueva casa donde *todo* continuará viviendo. Esta historia, simbólica y sutil, sobre los recuerdos y los seres queridos que permanecen en nuestras vidas, nos va a permitir hablar de la muerte desde otro punto de vista. Isidro Ferrer utiliza personajes afables para representar el ciclo de la vida, donde el pasado se convierte en el motor del futuro.

Fuente: <http://elasombrario.com/cuentos-que-nos-ayudan-hablar-de-la-muerte-los-ninos/>.

El señor muerte en una avellana de Eric Maddern y Paul Hess (Editorial Blume).

Edad recomendada: De 6 a 8 años.



Este cuento pretende explicar que la muerte es indispensable para que haya vida. El protagonista pretende evitar la muerte de su madre encerrando al Señor Muerte dentro de una cáscara de avellana y lanzándola al mar, pero poco a poco verá que eso tiene consecuencias y que la muerte forma parte de la vida y es inevitable.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>.

Un pellizco en la barriga. Alma Serra y Marta López Palomo (Editorial BABIDI-BU)



Edad recomendada: Desde primaria-adultos.

Mar es una niña que ha vivido la pérdida de un ser querido con la que tenía una estrecha relación. El problema es que no es capaz de expresar lo que siente y por ello hay veces que se enfada, llora, no tiene ganas jugar o actúa como si no hubiera pasado nada. Nadie sabe que guarda un gran secreto que le provoca un pellizco en la barriga y es que se siente triste por todas las cosas que no pudo decirle, los abrazos que ya no puede darle o las disculpas que no pudo pedirle. Una noche, Mar tendrá un sueño que lo cambiará todo. Una experiencia que le hará librarse de esos secretos que no le dejan ser feliz y sentirá una gran sensación de libertad y agradecimiento.

El pato y la muerte de Wolf Erlbruch (Editorial Barbara Fiore).

Edad recomendada: De 9 a 11 años.



El personaje de la muerte en este libro de Erlbruch es una acompañante silenciosa y leve como una pluma, siempre presente, aunque no la percibamos. Desde hace un tiempo el pato notaba algo raro a su alrededor. “¿Quién eres? ¿Por qué me sigues tan cerca y sin hacer ruido?”, pregunta. Y la muerte le contesta: “Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la muerte”. El pato se asusta: “¿Ya vienes a buscarme?”. “He estado cerca de ti desde el día que naciste..., por si acaso...”. Este libro responde con sencillez y reflexión a las grandes preguntas a través de la poesía de sus ilustraciones y de su historia. Un libro para niños y también para adultos. Perfecto para esos padres que no saben qué contestar o no tienen preparada una respuesta simple y convincente para cuando los niños preguntan sobre la muerte.

Fuente: <http://adoptivanet.info/encasa/adopteca-juvenil-perdida.php>

Otras lecturas recomendadas: Las edades son orientativas, dependerá de cada niño o niña, entendiendo a cada edad diferentes matices del cuento. Fuente: <https://psicologiaclinicainfantoyjuvenil.wordpress.com/2017/09/06/un-pe-lizco-en-la-barriga-y-otros-cuentos-para-apoyar-el-duelo/>

Pérdida de la mascota:

- Yo siempre te querré, de Hans Wilhem, editorial Juventud. A partir de 4 años.
- No te olvido. Editorial Edebé. A partir de 5 años
- Cipariso. A partir de 5 años.
- ¿Cómo es posible? La historia de Elvis. A partir de 6 años
- Frida. De Vanesa Rodríguez. A partir de 7 años

Pérdida del abuelo o abuela:

- Buenas noches Abuelo, Roser Bausa. A partir de 3 años.
- La muerte. Mi amiga invisible. Editorial Salvatella. Desde 3 años
- Así era mi abuelito, Parragón Ediciones. A partir de 4 años
- La isla del abuelo de Benji Davies. A partir de 4 años. (Me gusta especialmente)
- La caricia de la mariposa. Editorial Kalandraka. A partir de 4 años. (abuela)
- Mi abuelo y yo. Editorial Juventud. A partir de 5 años.
- ¿Dónde está el abuelo?, Tándem Ediciones. A partir de 6 años.
- Nana Vieja. Desde 4 años.
- Mi abuelita ya no está. Autor: Pog editorial Siruela

Pérdida del padre o la madre

- Siempre te querré, pequeñín. A partir de 4 años (madre). No aborda proceso de duelo señala amor incondicional de la mamá incluso más allá de la muerte.
- Gracias vida. Rosa María García (una niña de 7 años pierde a su mamá por una enfermedad oncológica)

- Para siempre de Kai Lüftner. A partir de 5 años. (padre)
- Mamá se ha marchado, SM. A partir de 8 años.
- El tren. Silvia Santirosi. A partir de 8 años. (madre)
- No puedo dormir. Stein Erik Lunde. A partir de 8 años. (madre)
- Siempre. Ed. Bruño. Ana Galán (a partir de 3 años)

Pérdida hermano/a.

- El duende del lago, dentro de Cuentos para el adiós, SM. A partir de 6 años.
- El niño de las estrellas. Desde 4 años.

Pérdida de una amistad

- Bolita de nube. A partir de 4 años
- Yo explotaré globos por ti. Desde 3 años. Ideal para pérdidas de compañeros de escuela.
- Inés azul de Pablo Albo. A partir de 6 años.
- El oso y el gato salvaje, Corimbo. A partir de 6 años.
- Más allá del gran río. Editorial Juventud. A partir de 7 años.
- El tren de medianoche. Anaya. A partir de 12 años.

Pérdidas donde no se especifica parentesco

- La estrella de Laura. A partir de 3 años. (No hay muertes en el cuento, nos cuenta cómo cuesta separarse de las cosas que queremos).
- ¿Qué viene después del mil? Desde 4 años
- Para siempre de Alant Duran (desde 5 años)
- Para siempre, De Camino García. A partir de 6 años.
- Cuentos para el adiós. Begoña Ibarrola (varios cuentos sobre diferentes tipos de pérdidas)
- El zorro y la estrella. Ed. Nube de tinta. A partir de 7 años.
- Vacío de Anna Llenas. A partir de 8 años por su complejidad y abstracción.

Cuentos sobre la muerte en general

- Efímera (bueno para introducir la muerte suavemente sin tener que haber vivido ninguna situación de pérdida). A partir de 5 años.
- Es así. Paloma Baldivia. A partir de 5 años. Sobre el ciclo de la vida.



Películas recomendadas



Coco (2017) Coco sigue la historia de Miguel, un niño que quiere ser músico a pesar de que la música está prohibida en su familia. El destino lo llevará a cruzar al lado de los muertos, a aprender sobre su historia familiar y a entender por qué su familia se comporta como lo hace. La historia se lleva a cabo durante la celebración del Día de los Muertos y Pixar hace una deslumbrante interpretación animada de las imágenes relacionadas con esta tradición y de la cultura mexicana.

(Edad recomendada por la web es de 7 años en adelante o según a criterio de la persona que mejor conozca al niño o niña). <https://www.filmaffinity.com/es/film893369.html>



Profesor Lazhar (2011). Bachir Lazhar, un humilde maestro de primaria de origen argelino es contratado en un colegio de Montreal para sustituir a una profesora que se ha suicidado ahorcándose dentro del aula. En la escuela, Lazhar entra en contacto con un grupo de niños que están muy afectados por el suceso. Pero Lazhar entiende bien el duelo de los pequeños porque él también ha sufrido una gran pérdida.

No recomendado menores de 7 años. <https://www.filmaffinity.com/es/film581156.html>



UP (2009). Esta historia nos enfrenta a varias problemáticas que son comunes en los procesos de duelo, tales como la culpa por cuestiones relacionadas con la persona amada (“nunca le dije que le quería”, “no hicimos ese viaje” ...), el aislamiento que en ocasiones acompaña una pérdida y sentimientos tales como la tristeza y el enojo. Seguro que a más de uno le ayudará a enfrentarse a la pérdida inevitable de los abuelos.

Recomendada para +4 años. <https://psicoblogging.wordpress.com/2010/07/03/duelo-y-peliculas-up/>



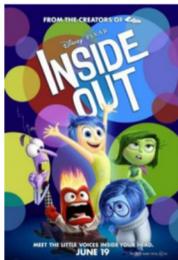
El rey león (2019). La muerte de Mufasa nos dejó una de las mejores enseñanzas: nadie muere si consigue seguir viviendo a través de los gestos, los valores, las enseñanzas, las ideas... que deja en otra persona.

Recomendada +6 años. Fuente: <http://www.fotogramas.es/peliculas-para-ninos-cine-infantil/10-peliculas-educativas-para-trabajar-el-duelo-y-la-perdida>.



Un monstruo viene a verme (2016). Es un drama fantástico que nos cuenta la historia de Conor, un niño de 12 años que vive una situación que le impide llevar una vida normal. Mientras que su madre (Felicity Jones) se encuentra gravemente enferma, el joven sufre un insoportable acoso escolar. Es por ello por lo que Conor ha construido un mundo de fantasía para poder escapar de la cruda realidad. No obstante, este universo cobrará forma un día en un verdadero monstruo (Liam Neeson) le visite en su habitación. A partir de entonces, el joven iniciará una aventura sin precedentes para enfrentarse al dolor, la verdad y a una abuela (Sigourney Weaver) que se empeñará en que el joven comience a madurar.

Recomendada +12 años. <https://www.ecartelera.com/peliculas/un-monstruo-viene-a-verme/>



Del revés- Inside out (2015). Riley es una chica que disfruta o padece toda clase de sentimientos. Aunque su vida ha estado marcada por la Alegría, también se ve afectada por otro tipo de emociones. Lo que Riley no entiende muy bien es por qué motivo tiene que existir la Tristeza en su vida. Una serie de acontecimientos hacen que Alegría y Tristeza se mezclen en una peligrosa aventura que dará un vuelco al mundo de Riley.

Si bien no trabaja el duelo directamente, si el mundo de las emociones. Saber identificar cómo se sienten forma parte de su educación emocional y les podrá ayudar en su proceso de duelo.

Recomendada: a partir de 7 años. <https://www.filmaffinity.com/es/film135623.html>

BIBLIOGRAFÍA

- ┌ Brickell, C; Munir, K. (2008). *El duelo y sus complicaciones en las personas con discapacidad intelectual*. Revista Síndrome de Down, nº97, págs. 68-76.
- ┌ Bustamante Cardona, L. M., & Gómez Ortiz, D. P. (2007). Características de la ecología conceptual que tienen los niños en edad preescolar acerca de lo vivo y no vivo.
- ┌ Cid Ejea, L. (2011). *Explicame que ha pasado*. Alcobendas: Fundación Mario Losantos del Campo
- ┌ Esquerdo, O. H. (2009). El duelo en el niño: cuándo es normal y cuándo se complica. *Cuadernos de pedagogía*, 388, 54-56.
- ┌ Gallego, T. (2014). *Cómo viven los niños el proceso de duelo - Psicopedía. Psicopedía - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda*.
- ┌ Gómez, C. (2015). *El duelo en la infancia: elaboración, intervención y relación con la depresión*. (Grado). Universidad de Cádiz.
- ┌ Grollman, E. (1993) *Straight talk about death for teenagers. How to cope with losing someone you love*. Beacon Press. Colorado USA. 145 p.
- ┌ Jové, R. (2008). Niños y adolescentes en duelo. En Nomen, L. (Coord) (2008). *Tratando... El proceso de duelo y de morir*. Madrid: Pirámide.
- ┌ Kroen, W.C. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Barcelona: Oniro.
- ┌ Monbourquette, J. & Aspremont, I. (2012). *Disculpe, estoy en duelo*. Maliaño, Cantabria: Sal Terrae
- ┌ Portero, P. F., & Porto, A. B. P. (2017). Muerte y educación. *Tarbiya, revista de Investigación e Innovación Educativa*, (33).
- ┌ Worden, J. (1996). *Children and grief*. New York: Guilford Press.
- ┌ Worden, J. (1997). *El tratamiento del duelo*. Ed. Paidós. España, 1997.

ENLACES WEB UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA PRESENTE GUÍA.

- ┌ https://www.highmarkcaringplace.com/cp2/pdf/01preparar_alniopara_elfuneral.pdf
- ┌ <http://www.rtve.es/noticias/20131101/como-explicar-muerte-ninos-siempre-hay-decir-verdad/780285.shtml>
- ┌ <http://psicopedia.org/3149/como-viven-los-ninos-el-proceso-de-duelo/>
- ┌ <http://izaslalprincesaguisante.org/proyecto-seguimos-siendo-amigos/resumen-del-proyecto/>



DICIEMBRE 2020