



# GUÍA PARA ACOMPañAR EL DUELO DE LOS NIÑOS EN TIEMPOS DEL COVID





1. **Los niños son curiosos y la muerte es un misterio.** Ellos, de alguna manera, quieren encontrar respuestas, aunque a veces no se atreven o saben hacer las preguntas abiertamente. Es importante salir a su encuentro y hablarles de la muerte.
2. La pandemia está dejándonos datos y escenas de dolor, de personas desconocidas y muertes antinaturales (que no son por vejez). Los niños precisan hablar abiertamente y ser escuchados estando atentos a su respuesta emocional. **Los adultos deben permitir a los niños que puedan hablarlo con naturalidad.** Es tiempo de escucharlos. Estamos ante un duelo social (se da en guerras, catástrofes, atentados...). Ellos no pueden gestionar a solas el tabú de la muerte.
3. El duelo personal es el proceso normal después de perder a alguien. Es el precio del amor. **Si los niños han querido, también están en duelo.** Obviar a los niños es dejarlos desprotegidos.
4. **El niño generalmente no puede expresar el duelo como un adulto.** Le faltan palabras y desarrollo emocional para ello. Suele expresarlo con su comportamiento: rabietas, enfado, agresividad, inhibición, aislamiento, llantos inesperados. En otros casos lo expresan con espontaneidad diciendo sin filtro ¡Mi abuelita ha muerto! y queriendo hablar todo el tiempo de ello.
5. **Los niños necesitan que le demos permiso para estar en duelo.** Los adultos debemos validar su necesidad de expresar emociones y sentimientos. Con sencillez y sinceridad, y adecuando el lenguaje a su edad y madurez emocional, podemos acercarnos diciéndole: «Veo que lo estás pasando mal. Puede que sea porque tu ... ha muerto» «¿Quieres que hablemos?»
6. **Hay que explicarles que murió porque** «se puso muy muy grave» o «muy muy muy malito», cuidando que no asocie ponerse enfermo con morir. Sólo algunas enfermedades matan y no siempre, ni a todos.
7. **Los adultos pueden llorar junto a los niños, procurando no desbordarse** para poder seguir acompañando el momento. Puedes explicar: «Lloro porque me da tristeza que no esté entre nosotros» «Ha sido importante para mi» «Estoy triste porque me gustaba estar con ella, él,»



«Estoy sintiendo contigo». Puedes dejar que el cuerpo hable preguntando antes: «¿nos damos un abrazo?» «¿te doy un beso?»

8. **Los profesores también deben validar y anticiparse a los niños a la vuelta**, o cuando tengan ocasión de cercanía, diciéndoles, siempre con delicadeza y mostrando dulzura y afecto: «Sé que tu... murió» «Sabéis que han muertos muchas personas» «¿Quieres/queréis que hablemos de ello? ». Y escuchar, estar cerca, sin juicio, sin anticipar respuestas ni intelectualizar. Dejando que puedan expresar lo que tienen dentro, respetando la madurez emocional, ideas, creencias, espiritualidad o religión del niño y de la familia. Puede ser con dibujos, plastilina, muñecas, coches, cuentos...
9. **Los adultos debemos aceptar el misterio de la muerte y transmitirles: «aunque no tengamos respuestas» «estoy aquí para ti/vosotros».**
10. **Los niños normalmente no se dañan por la muerte cercana, sino por la imposibilidad de normalizar el dolor y la ansiedad con el resto de los supervivientes.** Que esta experiencia dramática construya una generación con más recursos emocionales es responsabilidad de todos.

