

¡Hasta siempre Yayos!

*Guía para el manejo del Duelo en niños, niñas y adolescentes,
por pérdida de familiares por COVID-19
Pautas para las Familias y los Centros Educativos*



Elizabeth Alvarado González



FUNDACIÓN
EDELVIVES



Prefacio

"... cuanto más estudio al ser humano frente a la muerte, más aprendo sobre la vida y sus recónditos misterios."

Elisabeth Kübler-Ross

Escribir con el corazón lleno de tristeza por albergar duelos anticipatorios, o por empatizar con aquellos que sufren la pérdida de familiares por COVID-19, me ha llevado en primer lugar, a posicionarme como persona ante una realidad que forma parte del ciclo de vida del ser humano, aunque lo que no termina de encajar en nuestro marco referencial vital, es lo precipitada y sin aviso que le ha llegado la muerte a muchos de nuestros mayores, luchadores incansables y que por esas mismas razones, "vulnerables"; sorprendiéndoles esta pandemia, al verse imposibilitados a "luchar cuerpo a cuerpo" con este "bichito". Y a muchos otros, que independientemente de edad y estado de salud, también les ha arrebatado la vida sin más, dejando familiares desgarrados y en vilo, con dolor, sufrimiento y porque no, con miedo a que les llegue el contagio y un desenlace "fatal", a ellos mismos o a conocidos, amigos y a otros familiares.

Como dice Elisabeth Kübler-Ross, "Los que aprenden a conocer la muerte, más que a temerla y luchar contra ella, se convierten en nuestros maestros sobre la vida."

Pareciera que una parte importante en estos aprendizajes que estamos generando desde ya los adultos, es justamente a aprender a conocer muy de cerca la muerte, cambiando nuestra humanidad y cosmovisión: ¿Quiénes somos?, ¿Que hay más allá de la muerte?, ¿Hacia dónde vamos?, ¿En qué mundo estamos y cuál es el mundo que hemos construido y si es el que queremos?... para las generaciones que están creciendo y desarrollándose, nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Toca queridas familias, maestros y profesores acompañar a estas generaciones también en esta dimensión

"psicoespiritual" y/o "existencial" tan fundamental del ser humano, gestionar la muerte y acompañar en el duelo que muchos de ellos les está ocupando parte de sus vidas. Nuestros menores de edad están "palpando" las pérdidas de abuelos y abuelas, de familiares muy cercanos y algunos de ellos incluso han perdido a sus progenitores. Que fuerte ¡... ¡Suenan todo esto!...

Nos abrazamos a lo que los expertos nos dicen sobre las fortalezas o resiliencia emocional, con la que cuentan los niños, niñas y adolescentes para el manejo del duelo por muerte de familiares... "Hay cientos de niños que saben mucho más de la muerte que los adultos" ... "Hay adultos que restan importancia a lo que dicen los niños y pasan por alto sus ideas, pues piensan que los niños no comprenden la muerte." (Kübler-Ross).

Desde las familias os está tocando acompañar a vuestros hijos e hijas, en su proceso de duelo. Y a vosotros maestros y profesores se os viene el manejo de "duelos colectivos", en vuestros centros educativos, puede que hayáis perdido algún miembro del personal, posiblemente tendréis menores que han perdido familiares, y todo duele y se hace más grande cuando se junta, sin embargo, también unidos tenemos más posibilidad de consolar, acompañar y transitar desde el sufrimiento hacia una transformación en emociones positivas después del dolor superado, aceptado y con lo ganado como aprendizaje, con una mirada de esperanza y de reconocimiento de lo que somos capaces de hacer para dar afecto que nutra, que os nutra como comunidad educativa conjuntamente con las familias.v





Introducción

¡Hasta siempre Yayos!... honrando la memoria de nuestros Yayos que han fallecido...

“Los nietos lloran a sus abuelos...Cristina Ribera, de 20 años, ha perdido en 15 días a los progenitores de su madre y ha visto cómo la otra yaya se infectaba” ...

“Una zaragozana de 18 años llora la muerte de su abuelo por coronavirus y remueve conciencias en las redes”...

“No son simplemente números, son personas. Y hay que tratarlos con humanidad y respeto”. “No pude ir a despedirme de mi abuelo”.

El coronavirus se está llevando por delante a una de las generaciones que más ha luchado en este país, la de los abuelos. Sin tiempo a agradecerles su esfuerzo, ni siquiera garantizarles un entierro digno. Estas son sólo algunas de las historias de jóvenes que han perdido a sus seres queridos, sin poderles acompañar en su enfermedad, en el momento final, sin poder despedirles y en muchos casos sin haber podido hacerles un entierro digno.

Cada noche todos nos disponemos frente a la Tele esperando el “parte” diario de la Pandemia. Aunque para el momento de escribir esta Guía se habla que ya la “curva esta aplanada” y estable hoy hubo casi 200 muertos, y como bien decía también un chico que perdió a su padre médico, es que cada “muerte cuenta como una tragedia”, con “cada una” de las muertes se “desgarra una familia”, hay un sufrimiento de los familiares que tienen que iniciar un proceso de “duelo real”, pero en

aislamiento. Familias que deben iniciar un proceso de duelo, “sin aviso” y “sin pretexto que valga”. Toca a los adultos vivir su propio duelo y además las familias deben consolar, acompañar y cuidar el proceso de sus hijos e hijas y a los maestros y profesores cuando ocurra el regreso de estos menores de edad a los centros educativos, acompañar el duelo de sus alumnos y alumnas.

Ahora mismo, aunque estáis viviendo un “duelo en aislamiento”, os quiero decir, que si formáis parte de las familias que habéis perdido a seres queridos, que nunca habéis estado solas, son muchos los que hemos pensado en vosotros, muchos profesionales que somos también personas, cada día, hemos estado pendiente, cada noche escuchando los partes de las muertes por la pandemia, sintiendo también una parte de vuestro dolor, y por todas esas pérdidas humanas y lo que ha representado en vuestras vidas familiares y en nuestra sociedad española.

Como profesionales de las ciencias humanas, nos sumamos al esfuerzo que están haciendo otros compañeros, para estar a tu lado en este proceso. Queremos poner nuestro granito de arena de paz y bienestar a tu vida a través de esta Guía con pautas resumidas y prácticas, que aporten la visión general de lo que es el concepto de muerte y duelo en los menores y sugerir aquellas actitudes, pensamientos y acciones que podéis seguir para acompañar y apoyar el proceso de duelo de niños, niñas y adolescentes.

A partir de documentación que se ha generado en este





momento a propósito del manejo del duelo por COVID-19, y otra que ya estaba disponible en el tema de manejo del duelo de menores; he seleccionado aquellos aspectos clave, organizándolos en cinco apartados, para ayudarlos a transitar y a acompañar el duelo de los menores desde el cuidado que requieren en este momento y bajo una perspectiva de resiliencia emocional.

En un primer momento os presento consideraciones generales sobre los conceptos de muerte y proceso de duelo en los menores, de acuerdo con su edad y desarrollo evolutivo. Se reflexiona sobre la muerte de familiares por COVID-19, donde por las mismas características del "Bichito", estas pérdidas adquieren una connotación particular, a tomar en cuenta en el proceso de acompañamiento del proceso de duelo de los niños, niñas y adolescentes.

En un segundo apartado os comento de las reacciones comunes que se pueden esperar en los niños, niñas y adolescentes frente a la muerte y en consecuencia expresadas en la forma como van superando el duelo. Nos enfocamos en aquellas que son "normales" aquellas típicas por edad y desarrollo, de tal forma que se puedan identificar áreas de atención o dificultades, donde debemos expresar especial cercanía, o solicitar apoyo profesional, en este proceso de acompañamiento del duelo en los menores frente a la pérdida de familiares que está ocurriendo por COVID-19.

En los apartados tercero y cuarto, indicamos pautas a seguir tanto por parte de los progenitores; como por parte de los maestros y profesores en los centros educati-

vos, todas ellas bajo una perspectiva de resiliencia emocional, considerando la superación del duelo como la "adversidad" sobre la cual transitar hacia un fortalecimiento no solamente de la salud mental de los menores, sino además desarrollando mecanismos de adaptación adecuados en ambos contextos, familia y escuela. Se procura el bienestar integral y fortalecimiento de la dimensión existencial, después de una situación en la se están produciendo muertes de familiares en circunstancias excepcionales y transitando duelos en aislamiento. Finalmente os dejamos las referencias de los documentos consultados, por si deseáis ampliar esta información clave; y además de herramientas didácticas y lúdicas que podéis utilizar en este proceso de acompañamiento del duelo de nuestros niños, niñas y adolescentes.





I. CONSIDERACIONES SOBRE LA MUERTE Y EL PROCESO DE DUELO EN MENOS DE EDAD . COVID-19.

Estos momentos de excepcionalidad social, por aislamiento e incertidumbre, nos ha hecho cambiar nuestra manera de estar y experimentar el mundo, cambiando hasta nuestro modo de morir y despedir a nuestros familiares fallecidos.

Se ha hecho necesario la implementación de otras formas en "espacios virtuales", que suplan esta necesidad de compartir y expresar el dolor con los demás; y que al mismo tiempo, nos permitan honrar la memoria de nuestros seres queridos fallecidos. Las familias están consolando, acompañando y cuidando a sus hijos e hijas en este proceso de duelo y lo mismo ocurrirá a maestros, profesores y personal de los Centros educativos, cuando finalmente los niños, niñas y adolescentes regresen a estos espacios de cuidado y educación.

A continuación, os presento consideraciones generales de lo que es la idea de muerte y de duelo en los menores, atendiendo a la edad y a su desarrollo evolutivo y considerando las características de los familiares fallecidos por COVID-19.

La idea de la muerte en menores.

Edad y desarrollo

En los diversos niveles de desarrollo, los menores de edad tienen una idea diferente de la irrevocabilidad de la muerte. Su enfoque para hablar de la muerte dependerá del nivel de comprensión que tenga su hijo e hija de 4 conceptos principales de la muerte:

- ▶ **Irreversibilidad** (la muerte es permanente).
- ▶ **Irrevocabilidad** (todo funcionamiento se detiene con la muerte).
- ▶ **Inevitabilidad (la muerte es universal para todos los seres vivos).**
- ▶ **Causalidad** (las causas de la muerte).

La comprensión de estas ideas por parte de los niños, niñas y adolescentes se relaciona con su capacidad para procesar lo ocurrido y afrontar sus sentimientos de pérdida.

Bebés y niños pequeños

Los bebés y los niños pequeños no entienden la muerte, pero pueden percibir lo que siente la persona que los cuida. Cuídate y reconoce tu propia necesidad de estar triste. Manten intactas tantas rutinas como te sea posible. Evita la separación física y ofrece una atención física adicional para consolar a tu hijo y aumentar su sentido de seguridad.

Los niños en edad preescolar

Los niños en edad preescolar ven la muerte como algo temporal. Su idea equivocada es reforzada por dibujos animados en los que los personajes vuelven a la vida momentos después. Puesto que los niños pequeños son pensadores concretos que ven las cosas tal y como lucen y escuchan las cosas literalmente, es importante que la información que reciban sobre la muerte se brinde en un lenguaje simple y claro. Los niños deben escuchar que su ser querido ha muerto y que "esto significa que ya no podremos verlo". Prepárate para que los niños pequeños sigan preguntando dónde está la persona que murió o





cuándo regresa. Sigue dando mensajes claros, que pueden ser suavizados con la idea de *que los recuerdos duran para siempre*. Dado que los niños pequeños no siempre pueden expresar sus sentimientos, pensamientos y temores, estos surgirán con frecuencia en momentos inesperados, como en sus juegos, y debemos estar atentos.

Niños en edad escolar

Los niños en edad escolar comienzan a entender la muerte como un evento final pero quizás no entiendan que es **universal**. Dele a su hijo explicaciones simples y honestas sobre lo sucedido y luego pregúntele qué es lo que entiende. Es más importante escuchar, que decir las palabras perfectas. Además, es posible que los niños en edad escolar aún *no entiendan las causas de la muerte*. Asegúreles de que nada de lo que dijeron o hicieron (o no dijeron ni hicieron) causó la muerte y que nada de lo que hagan puede revivir al difunto. Recuérdele a su hijo que no toda persona que se enferma muere. Tranquilícelo con respecto a su salud. Dígale cuántas personas en su vida lo cuidan y que además hay muchos contagiados por el “bichito” que están siendo atendidos por personal sanitario y que logran curarse y regresan a sus casas.

Adolescentes

Los adolescentes entienden la muerte al mismo nivel que los adultos, es decir, comprenden los conceptos de **irreversibilidad, irrevocabilidad, inevitabilidad y causalidad**. Puede que algunos de ellos se resistan a expresar cualquier emoción al respecto. Dado que los adolescentes empiezan a pensar de manera abstracta, es posible que luchen por encontrar un sentido a la muerte y consideren preguntas más importantes sobre el propósito de la

vida. Como resultado, pueden participar en actividades riesgosas o sentir culpa por estar vivos o enojo por su falta de control sobre la vida y la muerte. Independientemente de lo que su hijo o hija adolescente esté sintiendo, lo mejor que puede hacer es alentar a que exprese su dolor de manera saludable.

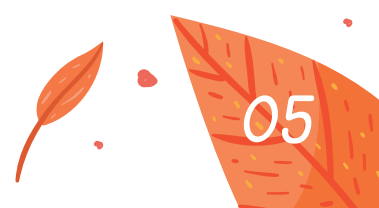
Proceso de duelo en el COVID-19.

Duelo en aislamiento.

Los menores transitan diferentes fases emocionales en su proceso de duelo, en muy poco tiempo: Negación y Aislamiento, Rabia, Negociación, Depresión y Aceptación (Kübler-Ross) o siguiendo el modelo de Lenore Terr: Negación, Protesta, Desesperación y Resolución.

Cualquiera de los modelos que sigamos para hacer una lectura de los que esta ocurriendo en ellos, lo que encontramos en la práctica, es un proceso basado en la negación, protesta, el miedo, rabia y la vuelta a la normalidad. No obstante, debemos tener en cuenta que cada niño, niña y adolescente es distinto y que puede expresar sus sentimientos de diferente manera. Nosotros, como progenitores, debemos conocerlos y transmitirles apoyo en cada momento, pues **el duelo viene a representar el catalizador para el crecimiento y la comprensión de lo sucedido, lo que generará aprendizajes positivos**.

Todas las consideraciones presentadas anteriormente desde el punto de vista evolutivo, siendo válidas, se ven influenciadas por las características de la propia situación de la pandemia, y la manera como están ocurriendo las muertes; por lo cual, los duelos de estos fallecimientos de familiares también han sido diferentes, llevando todo el peso de esta gestión las familias y en un futuro



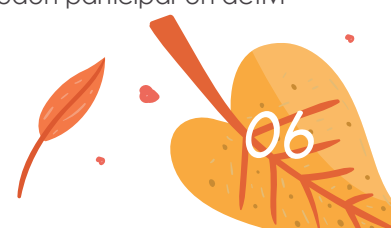


próximo, tocará que contribuyan los Centros Educativos con la superación de este duelo en su población estudiantil.

A la pérdida de tu familiar, hay que añadirle las circunstancias especiales de su muerte: no poder cuidarle, acompañarle y despedirle como te hubiera gustado en sus últimos momentos. Los expertos señalan que algunos adultos puedan experimentar síntomas de desregulación física y psicológica asociada a esta situación traumática. Puede que estés enfadado con el mundo y sobre todo tengas muchas preguntas (¿por qué?) y suposiciones de lo ocurrido (Y si hubiera...). Son muchas las preguntas que te haces: - ¿Por qué ha aparecido este virus?; - ¿Se podría haber evitado con medidas más drásticas?; - ¿Cómo no me di cuenta antes de lo que pasaba?; - ¿Y si le hubiéramos traído a casa estos días?; - ¿Habrá sufrido menos?. Todo esto forma parte de las características en que están sucediendo estos fallecimientos de familiares, pudiendo retrasar el proceso de duelo en los adultos, con el riesgo de quedarse estancados en la fase de "aceptación". A esto se suma que en muchos casos lo estás viviendo en aislamiento, sin el apoyo de otros familiares, y el contacto físico tan necesario en estos momentos y sin la posibilidad de realizar los "rituales funerarios" que os hubiera gustado realizar para despedir a vuestros difuntos. Vuestros hijos e hijas también están viviendo este proceso, de manera tan cerca como vosotros, por lo cual, se requiere que prontamente os repongáis para que juntos podáis transitar en este camino de superación de este dolor y lograr el estado de bienestar.

2. REACCIONES COMUNES A LA MUERTE - DUELO EN DIFERENTES EDADES

Los progenitores deben estar atentos a las respuestas normales a la muerte, así como a las señales, que indiquen que sus hijos e hijas puedan estar experimentando un proceso de duelo con dificultades. Es común que todos los niños, niñas y adolescentes, sientan una amplia gama de emociones en respuesta a la muerte de un ser querido, como impresión, tristeza, ansiedad o enfado, en función de la fase del duelo donde se encuentren, además la manera de expresar estos sentimientos depende de su edad y desarrollo. **Niños pequeños.** Algunos podrían volver a comportamientos inmaduros (hablar como bebés o chuparse el pulgar o bien volverse apegados o irritables). Otros podrían tener arranques de ira. Recuerda que estos cambios de comportamiento son manifestaciones probables de emociones no expresadas como confusión o frustración. **Niños en edad escolar.** Las reacciones comunes a la muerte de los niños en edad escolar pueden incluir, entre otras, dificultad para concentrarse en la escuela, problemas para dormir y pensamientos recurrentes sobre la muerte. Estos niños pueden tener reacciones físicas como dolores de estómago y dolores de cabeza que pueden desencadenarse al estar en lugares que le recuerden a la persona que murió. **Adolescentes.** Es probable que los adolescentes sientan una amplia gama de emociones en torno a la muerte, como tristeza, enfado, culpa e impotencia. En respuesta, algunos adolescentes pueden retraerse, mientras que otros adolescentes pueden participar en activi-





dades de riesgo. Reconozca que estas acciones son el intento de su hijo o hija adolescente por recuperar el control y afrontar sus emociones.

3. PAUTAS DE ACOMPAMIENTO EN EL ENTORNO FAMILIAR PARA EL DUELO DE MENORES

Pautas para compartir en familia

Hacer el duelo en aislamiento, disminuye la posibilidad de que sea una experiencia compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios. Al no poder hacerlo de la manera habitual, sino que estamos aprendiendo a estar en este "mundo afectivo virtual", aumenta la posibilidad de que nos podamos sentir más solos ante el dolor. Por otra parte, en muchos casos no se llegan a realizar los rituales de despedida, como actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional, a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales y permitir la construcción social de significados compartidos. Todo ello disminuyendo la toma de consciencia del proceso de duelo.

Para manejar tanto el duelo en aislamiento, como los rituales de despedida, podéis hacer conjuntamente con los niños, niñas y adolescentes algunas actividades en familia. Os proponemos **Rituales de despedida personales**, por cuanto estando en **situación excepcional**, más adelante, si lo necesitáis, podéis llevar a cabo la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar en este momento, o alguna otra alternativa.

▶ Preparar un **escrito** para cuando puedas reunir a todos tus seres queridos y hacerle un pequeño homenaje presencial tal como te hubiera gustado.

▶ Escribir una **carta**, dirigida bien a tu ser querido fallecido contándole cómo te sientes con todo lo ocurrido, o bien a una emoción concreta (Ej. carta a mi tristeza, rabia).

▶ **Elaborar un diario** donde expreses todo lo que vas sintiendo cada día. Lo que se cuenta y se expresa, existe y nos ayuda a tomar consciencia de la realidad de la pérdida y de nuestros afrontamientos durante el proceso.

▶ Realizar **dibujos**, que te permitan, cuando las palabras se atascan, expresar de manera simbólica tu sentir.

▶ Crear **álbumes o mini-documentales** honrando la huella de vida compartida con el fallecido.

▶ Hacer un **rincón del recuerdo**. Colocar una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona.

▶ Construir una **caja de recuerdos**, para guardar los recuerdos de tu ser querido.

Pauta específicas para acompañar el duelo de niños y niñas

Ya hemos explicado que los niños y las niñas, pueden entender sobre la muerte dependiendo en gran medida de su edad, sus experiencias vitales y su personalidad. Pero algunas cuestiones importantes deben tenerse en cuenta en todos los casos.

Explicar la muerte con un lenguaje que el niño y niña puedan entender

Sea honesto con los niños y aliéntelos a que hagan preguntas. Esto tal vez sea difícil para vosotros, porque





puede que no sepáis todas las respuestas. Pero es importante crear una atmósfera de confianza y apertura, y que transmita a los niños y niñas el mensaje de que no hay una manera correcta ni equivocada de sentirse.

Habrán tres aspectos principales para tener en mente al conversar con los niños y niñas sobre la muerte de un ser querido: entregar un concepto claro de muerte, generar un sentimiento de protección en el niño ante la pérdida de un ser querido, prevenir, contener cuando ya estén presentes, sentimientos de culpa y rabia.

Ahora tenemos claro que no darle la noticia al pequeño no es la solución. Pero...

¿Quién se lo va a decir?, lo mejor que se puede hacer es que sean los progenitores u otros familiares muy cercanos quienes asuman la tarea de comunicar la muerte de un ser querido a un niño. Es sumamente importante que los pequeños se sientan confiados y seguros con la persona que les va a dar la noticia (así podrán hacer todas las preguntas que se les ocurran y podremos darles o ayudarles a elaborar una respuesta).

¿Cuál es el mejor momento? Para hacerlo, tendremos que hablar con ellos lo antes posible, ¿Retrasarlo inevitable no ayuda!.

¿El qué y cómo se lo decimos? Quizás nos hagan preguntas que no sepamos contestar, no pasa nada por decirles que no sabemos la respuesta o que compartimos con ellos esa inquietud. Así, si ellos elaboran una respuesta la compartirán con nosotros y podremos hablar con ellos sobre ella.

Lo que se debe evitar...

«Se ha ido de viaje» o «está en el cielo»: puede provocar sentimientos de incompreensión y de abandono.

«Dios lo ha querido así»: puede hacer pensar al niño que

Dios es el responsable de la muerte y que tiene la culpa de que la persona ya no esté.

«Tranquilo, no sufrió porque murió durmiendo»: puede hacer que desarrolle miedo a conciliar el sueño.

«Es que estaba muy malito»: puede provocar que el niño piense que se puede morir a causa de cualquier enfermedad.

Pautas específicas para acompañar en el duelo de adolescentes

Es importante acompañarlos, respetando las emociones que se vayan presentando en cada momento, escuchándolos sin juzgar y sin valorar sus sentimientos.

► La diferencia entre las expresiones emocionales del adolescente con respecto a las del adulto, es la intensidad con la que son experimentadas y vivenciadas las circunstancias a las que se ven expuestos. Por lo general, suelen manifestar mucha rabia, por lo que su comunicación es más fuerte, más agresiva y, muchas veces, a los adultos, nos resulta difícil sostener esas expresiones. Algunos mostrarán visiblemente su emoción convirtiéndola en un enfado desplazado, dirigido hacia alguien concreto, el mundo, la vida, Dios, ... Otros, ahogarán esta expresión, manifestando un enfado retraído, interiorizado hacia sí mismos o hacia los otros.

Se les informará en todo momento, a ser posible por los propios progenitores o personas cercanas, de la situación y evolución con respecto a sus familiares o seres queridos, explicándoles como están, posible desenlace y/o evolución, el por qué no se le puede visitar, y en caso de fallecimiento, los protocolos a seguir.

► Es posible, que se estén haciendo un montón de preguntas sobre toda esta situación tan confusa, que





sientan rabia, frustración, impotencia... por ello, es importante acompañarlos y transmitirles, que estamos ahí para ellos, aunque no tengamos respuesta para todas sus preguntas. Compartir nuestros sentimientos con ellos hará que nos acerquemos emocionalmente y nos permitirá buscar otras maneras para que todos estemos más tranquilos.

- ▶ Tener en cuenta su opinión, que sientan que los tenemos en consideración, respecto a los rituales que decidamos elaborar con el fallecimiento del familiar.

- ▶ No ocultarles lo que sentimos, no nos escondamos para llorar (a no ser que sea un llanto desregulado). Propiciar en ellos la expresión de emociones y el uso de recursos expresivos que ellos manejen para hacerlo: música, escritura, dibujo, videos.

- ▶ Respetar sus tiempos y no mantenernos ni muy cerca (por no agobiarles), ni muy lejos de ellos (que no se sientan abandonados).

- ▶ Los adolescentes pueden tener mucho miedo a olvidar y por tanto es importante reforzarles cómo tener presente a su ser querido a lo largo de su vida. Por ej.: Creando un video o libro del recuerdo con la historia de vida del abuelo, en esta tarea de duelo puede participar toda la familia.

- ▶ Es importante respetar sus momentos y sus silencios porque no siempre quieren hablar de la muerte.

- ▶ Utilizar recursos tales como libros, películas, cortometrajes sobre la muerte y la pérdida de un ser querido que puedan ayudarles a comprender e integrar lo sucedido y aprender alternativas de mejora.

4. PAUTAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN EL ENTORNO ESCOLAR PARA EL DUELO DE MENORES

Posiblemente cuando se produzca el regreso de los niños, niñas y adolescentes a los centros educativos, se encuentren que han ocurrido fallecimientos no solamente de familiares de los menores de edad, puede que falten también miembros del personal. Esta circunstancia plantea que muy posiblemente los maestros, profesores, personal directivo, administrativo, de mantenimiento y alumnado en general puedan estar dentro de un proceso de duelo colectivo.

El duelo colectivo

El duelo colectivo ocurre cuando una clase o todo el centro escolar se ve afectado por la muerte de un miembro de la comunidad educativa, ya sea alumno, docente, varios hermanos, un empleado de los servicios del centro escolar o se produzcan varias muertes durante el mismo año académico.

Hay algunas acciones que nos pueden ayudar en este proceso de superación de este duelo colectivo:

- ▶ **Tutorías específicas o espacios para hablar del tema**, de las vivencias y los recuerdos.

- ▶ Despedida u **homenaje conjunto** como forma de expresar las condolencias a familiares de los fallecidos.

- ▶ Elaborar una **caja de recuerdos o un libro de recuerdos** que se puede entregar después a sus familiares, para el caso de personal de los centros educativos fallecidos.

- ▶ Crear **mural-homenaje** de despedida para todos los familiares fallecidos de alumnos y de personal fallecido del centro educativo si fuera el caso.





- ▶ **Homenajes** concretos organizados por el colegio, como una suelta de globos, plantar un árbol o un partido deportivo.
- ▶ Elaborar una **página web de mensajes y condolencias** que esté abierta durante un tiempo limitado.

Expresiones del duelo en el entorno escolar, para alumnos que han perdido familiares

Es incuestionable destacar el papel tan importante que tiene el centro educativo en la evolución de los duelos de los menores de edad, ya que después de la familia, es el ambiente donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en la que se puede expresar el malestar ocasionado por un duelo en el aula:

- ▶ Dificultades de **atención, concentración, memoria.**
- ▶ Disminución del **rendimiento académico.**
- ▶ Conducta **ansiosa** (aislarse, preguntar constantemente, inquietud, etc.)
- ▶ Arranques de **llanto** repentinos.
- ▶ Conductas **hiperactivas, irritabilidad.**
- ▶ Dificultades de **relación con sus compañeros** (aislamiento, agresividad, etc.).

Por lo tanto, es fundamental que el profesorado tenga la ayuda y asesoramiento necesario, incluyendo el ofrecido por el equipo de orientación escolar del centro si lo precisa. Algunas indicaciones breves sobre cómo debe actuar el profesorado para ayudarles son:

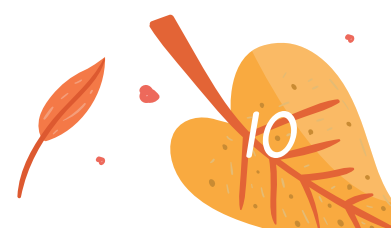
- ▶ Mantener la **normalidad** en el aula, pero con flexibilidad.

- ▶ Mantener **comunicación continuada** con los padres/-madres y tutores.
- ▶ Ofrecer al menor un **apoyo adicional** en el ámbito escolar si lo requiere.
- ▶ Respetar y tener en cuenta las **fechas especiales.**
- ▶ **Preparar al resto del alumnado** por si se está manejando un duelo colectivo.

Otras acciones que pueden realizarse en las escuelas. Acciones de formación preventiva

Tratemos el tema de la muerte en el aula, el pronóstico es mejor ya que la muerte forma parte de la vida y es un proceso normal.

- ▶ **Materiales** de trabajo adecuados.
- ▶ **Comunicación** constante entre progenitores y profesores.
- ▶ **Preparar el regreso** de los niños, niñas y adolescentes que han perdido familiares por COVID-19.
- ▶ **Preparar el regreso** de los menores a la escuela si se deba manejar un duelo colectivo **por personal del centro educativo** por COVID-19.
- ▶ Respeto o sensibilidad hacia **fechas especiales.**





5. AYUDAS Y RECURSOS

Referencia para más información

Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos de Coronavirus (COVID-19). (Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdida).

<http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%C3%A9-DE-EL-DUELO-COVID19-2020.pdf> consultado el 04-05-2020

COVID-19: GUÍA PARA FAMILIARES EN DUELO. Grupo de Trabajo "Psicología de duelo y pérdida" de la Delegación de Sevilla de COP Andalucía Occidental. 25 de marzo 2020.
<http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-FAMILIARES-DUELO-COP-AO.pdf>. Consultado el 04-05-2020

Herramientas de duelo en crisis: La pérdida por COVID-19. FML Fundación Mario Losantes del Campo.
https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2020/03/HerramientasParaAfrontarDuelo_Covid19.pdf. Consultado el 04-05-2020

HABLEMOS DE DUELO. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Incluye un apartado dedicado a la discapacidad intelectual. FML Fundación Mario Losantes del Campo.
<http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>. Consultado el 04-05-2020
consultado el 05-05-2020

EXPLÍCAME QUÉ HA PASADO Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. (2011). FML

Fundación Mario Losantes del Campo.

[http://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC\[1\].pdf](http://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC[1].pdf)
consultado el 05-05-2020

GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA Formación para madres, padres y profesorado. (2017).

<https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf> consultado el 05-05-2020

Elisabeth Kubler-Ross. Los niños y la muerte. Luciérnaga
<https://clea.edu.mx/biblioteca/Kubler%20Ros%20Elisabeth%20-%20Los%20Ninos%20Y%20La%20Muerte.pdf> consultado el 05-05-2020.

Materiales de apoyo para trabajar la muerte y el proceso de duelo

Cuentos para trabajar el duelo

<http://blog.educaciondocente.es/wordpress/cuentos-para-trabajar-el-duelo-y-las-perdidas-con-los-ninos/>

<https://mialbuminfantil.wordpress.com/2017/02/21/10-cuentos-para-trabajar-y-acompanar-el-duelo/>

Cuento: El árbol de los recuerdos de Britta Teckentrup

Qué difícil es explicar la muerte de un ser querido a un niño, pero, a la vez, que necesario es hablar de ello.

https://issuu.com/nubeocho/docs/_rbolrecuerdos_issuu_p_blico





Autora: Dra. Psic. Elizabeth Alvarado González

Contacto: elizabeth.alvarado.psic@gmail.com / **Instagram** @draresiliencia

Maquetación y diseño gráfico: Olivia's Project

www.oliviasproject.com / **Instagram** @oliviasproject



FUNDACIÓN
EDELVIVES
te acompaña

