



HABLEMOS DE **DUELO**

Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes

Incluye un apartado dedicado a la discapacidad intelectual



FMLC

Fundación Mario Losantos del Campo



Patricia Diaz Geoane

Desde hacía tiempo, el pato notaba algo extraño.

-¿Quién eres? ¿Por qué me sigues tan de cerca y sin hacer ruido?

La muerte le contestó:

-Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la muerte.

El pato se asustó.

Quién no lo habría hecho.

-Ya vienes a buscarme.

-He estado cerca de ti desde el día en que naciste... Por si acaso.

-¿Por si acaso? - preguntó el pato.

-Sí, por si te pasaba algo. Un resfriado serio, un accidente... ¡Nunca se sabe!

-¿Ahora te encargas de eso?

-De los accidentes se encarga la vida; de los resfriados y el resto de cosas que os pueden pasar a los patos de vez en cuando, también.

Texto extraído de

“El pato y la muerte” de Wolf Erlbruch

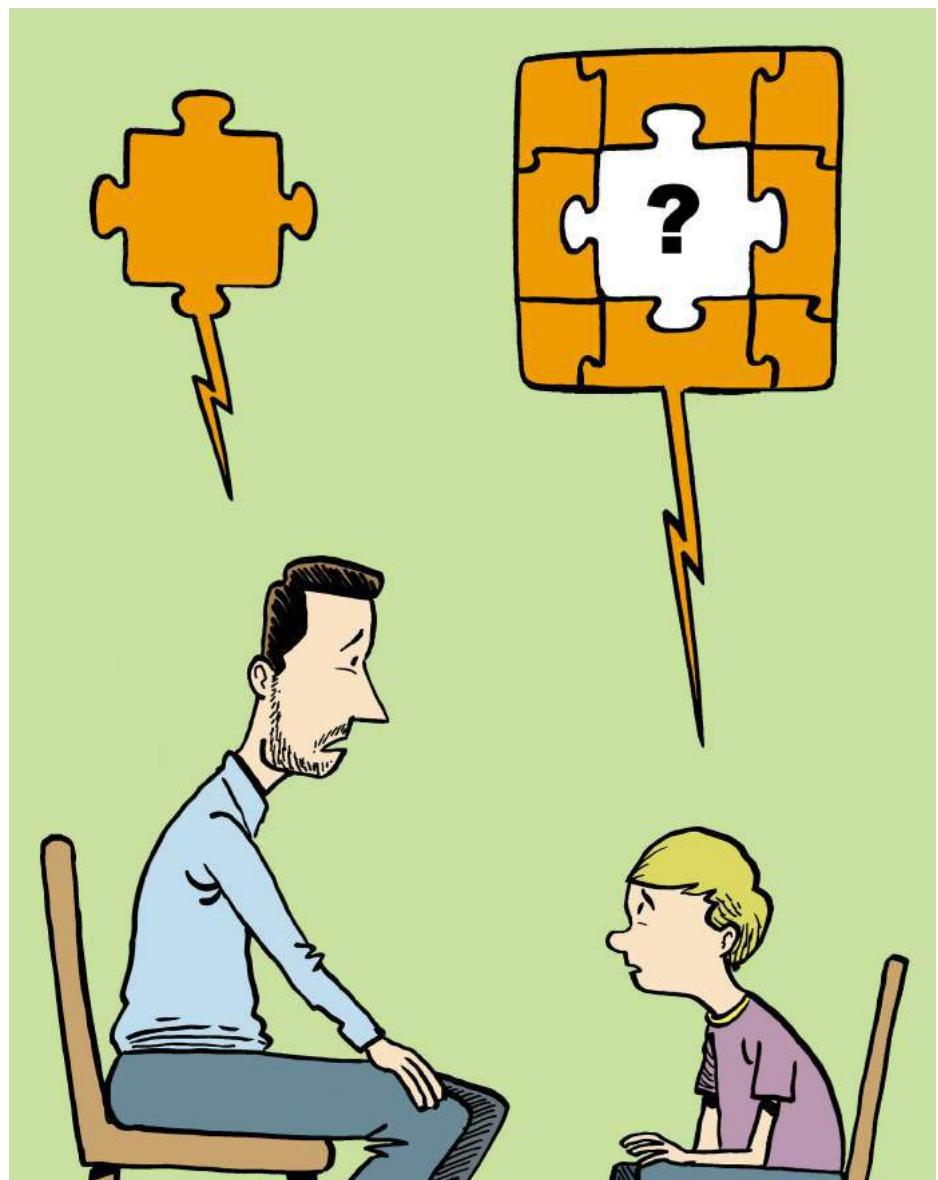
Índice

1.	Introducción: La importancia de explicar la muerte a los niños.....	7
2.	Problemas para abordar el duelo con niños y adolescentes.....	11
3.	Conceptos generales clave para explicar la muerte a los niños: La necesidad de la comunicación..... • La importancia de las explicaciones y las preguntas que aparecen a cada edad..... • Conceptos básicos que debemos manejar..... • Quién, cómo, cuándo y dónde comunicar la muerte.....	19 21 27 43
4.	Los niños y el duelo..... • ¿Qué es el duelo?..... • Diferencias entre duelo adulto y duelo infantil..... • Creencias erróneas acerca del duelo y los niños.....	53 55 57 63
5.	Aspectos que facilitan y dificultan la comprensión de la muerte según las distintas etapas del desarrollo..... • De los 0 a los 2 años..... • De los 3 a los 6 años..... • De los 6 a los 10 años..... • De los 10 a los 13 años..... • Los adolescentes.....	73 75 77 79 82 84
6.	El duelo en cada etapa del desarrollo: Aspectos normales, signos de alarma y cómo ayudar..... • La muerte en la primera infancia: del bebé al niño de 2 años..... • Los preescolares: de los 3 a los 6 años..... • La muerte en la edad escolar: de los 6 a los 10 años..... • Preadolescentes: de los 10 a los 12 años..... • Los adolescentes..... • Signos de alarma generales para todas las edades.....	87 89 94 96 103 111 116
7.	El duelo en personas con discapacidad intelectual..... • Características generales..... • Dimensiones a las que atender..... • Cómo informar de una muerte a una persona con discapacidad.....	119 121 124 130

8.	Claves e ideas para la intervención en duelo en el colegio.....	133
	• Aprender a reconocer el duelo en el aula: Comportamientos esperables.....	136
	• Acciones específicas que pueden realizar las escuelas.....	144
	• El duelo colectivo: Una situación excepcional.....	155
9.	Recursos útiles para acompañar el duelo.....	159
	• Libros y cuentos.....	161
	• Películas.....	166
	• Otros materiales.....	176
10.	Cuestiones prácticas habituales que se suelen plantear en el duelo infantil.....	179

Bibliografía.....	195
-------------------	-----

1. La importancia de explicar la muerte a los niños



1. La importancia de explicar la muerte a los niños

Esta guía surge de la necesidad que hemos detectado en muchas personas que viven o trabajan en contacto con niños y adolescentes, y no saben cómo abordar con ellos adecuadamente el tema de la muerte de un ser querido.

La muerte es un hecho ineludible que forma parte de la vida. Todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a ella en algún momento: desde el instante en que un ser vivo nace, existe la posibilidad de la muerte. Aunque pensar en esa realidad nos cuesta y nos duele, es algo inherente a la vida. Ponerle palabras a este suceso resulta muy complicado, más aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños, de ahí que consideremos importante disponer de recursos que nos ayuden a afrontar esta realidad del mejor modo posible.

El temor que experimentamos los adultos ante esta situación hace que en ocasiones elijamos ocultar y/o callar. Nos apoyamos en el posible impacto o en la dificultad que creemos que tienen los niños para procesar la muerte de un ser querido. Por eso acabamos dando explicaciones erróneas que sólo van a llevar al niño a una confusión mayor, la cual, unida al dolor de la experiencia, puede generar complicaciones y quizás un duelo patológico que necesite intervención.

Es habitual tratar de proteger a los niños. Creemos que protegiéndolos de la muerte les ahorraremos sufrimiento, pero es todo lo contrario: los apartamos de un evento fundamental en sus vidas y es imposible evitarles todo el dolor. De hecho, si los niños crecen sin exponerse al sufrimiento, serán más propensos a la frustración y no desarrollarán las habilidades necesarias para afrontar eventos a los que seguramente deberán enfrentarse cuando alcancen la edad adulta.

Los niños y los adolescentes sufren la muerte de sus seres queridos, sienten y se cuestionan muchas cosas: sus preguntas, temores, comportamientos, inquietudes y dolor han de ser

atendidos, escuchados y cuidados. A menudo el adulto no está preparado o no tiene conocimientos suficientes para ofrecer esta atención con calidad, de ahí la importancia de abordar este tema. No podemos esconder la cabeza y hacer como si nada hubiera pasado, o dejar que “el tiempo ponga las cosas en su sitio”.

En los momentos en que tratamos de hablar y de atender a los niños y adolescentes tras el fallecimiento de una persona de su entorno, es cuando nos surgen muchas dudas sobre cómo abordar múltiples cuestiones que se plantean o se van a plantear:

“¿Cómo se lo cuento? ¿Entienden lo que es la muerte? ¿Es mejor que sepa o que no sepa? ¿Los niños están en duelo? ¿Lo vive igual un adolescente que un niño de diez años o uno de cinco? Deben vernos llorar? ¿Qué se puede hacer en el aula? ¿Se lo cuento a mi hijo discapacitado? ¿Cómo puedo prepararle? ¿Le traumatizaré?”.

Esta guía trata de dar respuesta a alguna de estas cuestiones, con el fin de ofrecer a los adultos recursos y herramientas que les permitan abordar esta situación con confianza y decisión.

De nuestras explicaciones sobre la muerte dependerá la forma en que los niños vivan su primer duelo, que suele marcar las demás experiencias de pérdida que sufrirán y, especialmente, las experiencias de muerte que se encuentren. Sobre este último aspecto, estaremos de acuerdo en que a lo largo de la vida se producen muchas pérdidas: algunas más centrales y vitales que otras, pero todas son significativas de un modo u otro.

2. Problemas para abordar el duelo con niños y adolescentes



2. Problemas para abordar el duelo con niños y adolescentes

La idea de la muerte ha ido cambiando con los avances científicos: antes la muerte era algo natural que sucedía a una edad más temprana, los diagnósticos médicos se hacían más difíciles y menos accesibles. Pero hoy en día esa naturalidad con la que antes se asumía un hecho ineludible ha ido haciéndose más compleja y resistente. La esperanza media de vida se eleva año tras año, hay una campaña antienvejecimiento mundial y esa naturalidad con la que se asumía la muerte ha ido desapareciendo.

Por esta razón, uno de los principales problemas que nos encontramos es la institucionalización de la muerte. Ya no es algo visible: se ha pasado de morir en casa a fallecer en los hospitales o en instituciones de cuidados paliativos especialmente enfocadas a tratar este tema, pero que dejan a los niños de lado.

El lenguaje es otro aspecto que nos dificulta hablar del hecho natural de morir. Palabras como "muerte", "muerto", "moribundo" o "enfermedad terminal" nos impresionan y las sustituimos por otras expresiones que consideramos más amables, pero que alejan la realidad de la muerte, como: "Se fue", "El ocaso de la vida", "Nos ha dejado", "Ahora puede descansar", "Está en otro lugar", "Un viaje definitivo" y un largo etcétera de eufemismos que, lejos de abordar la muerte como algo lógico que forma parte de la vida, la coloca en un lugar más amable que confunde completamente a los niños.

Debido a que a los adultos nos cuesta mucho y nos parece duro nombrar las cosas, cuando utilizamos los términos relacionados con la muerte hay una percepción de brusquedad y de estar describiendo una situación desgradable, de modo que adaptamos nuestro lenguaje y evitamos referirnos a la muerte en términos reales, complicando así la comprensión de este hecho por parte de los niños.

Actualmente vivimos un momento cultural que intenta alejar el sufrimiento todo lo posible de las personas. Vivimos bajo el lema de "la felicidad obligatoria" y tratamos de

alejar la muerte todo lo que podemos. Ligado a esto se aleja igualmente el duelo y todas las manifestaciones asociadas a este proceso, de modo que vivimos en una cultura que impide o bloquea el sufrimiento. Esto no ocurre en otras culturas, donde el hecho de morir se convierte en un acontecimiento familiar y social en el que se implica toda la comunidad, convirtiendo los ritos funerarios en parte de la vida cotidiana.

Tampoco en nuestra sociedad ha sido así siempre: hace no mucho se moría en casa, rodeado de los seres queridos -tanto adultos como niños- y de aquellos allegados y vecinos que querían participar en la despedida y el último adiós. Era habitual amortajar el cuerpo en casa, buscarle un lugar en el dormitorio principal y todos los asistentes comprobaban de primera mano la realidad de la muerte como un hecho natural. Se manifestaban sentimientos de dolor, desconsuelo, tranquilidad; se compartían anécdotas sobre el difunto; y esa situación daba un sentido de normalidad a la muerte, mientras que los sentimientos, emociones y comentarios eran compartidos tanto por los niños como por los adultos.

Debido a que hemos alejado todas estas cosas y las hemos institucionalizado, nos resulta difícil abordar con naturalidad el tema de la muerte con los niños. Tratamos de que no conozcan los aspectos más importantes y, ante sus preguntas, tendemos a utilizar evasivas. No sabemos contestar muchas de las cuestiones que nos plantean y otras preferimos no afrontarlas. Antes, con las vivencias personales no se hacía tan necesario dar explicaciones, porque los niños eran partícipes desde el primer momento.

- "Mamá, la bisabuela ya es muy mayor, ¿por qué no se ha muerto? – "Cariño, esas cosas no se dicen, que no te vuelva a oír".

- "Papá, ¿cuándo te vas a morir?" – "Cariño, qué cosas tienes, yo no me voy a morir".

- "Mamá, la abuelita de Juan se ha muerto, ¿cuándo se va a morir la abuela Julia? – "No hay que preocuparse de esas cosas, que la abuela está muy bien, no tienes que decir eso".

En ocasiones el miedo del adulto a la muerte es tan grande que intenta que el niño no lo perciba. Por eso, otra de las grandes dificultades es nuestro propio temor a la muerte y el impacto emocional que vivimos tras la pérdida de un ser querido, que en los adultos es más intenso que en los niños por muchos factores, pero principalmente por las relaciones

que establecemos, los vínculos, cómo comprendemos la muerte, la cercanía de la misma, cómo se altera nuestra vida cotidiana y todo aquello que se pierde tras la muerte de un ser querido: desde un confidente, compañero, hijo, madre, amigo, proveedor... Por este motivo, la tendencia es alejar a los niños de esos sentimientos y emociones que se generan tras un fallecimiento, creyendo que van a sufrir el mismo impacto que nosotros.

Pensar en la muerte y en todo aquello que vamos a perder nos angustia, y es precisamente esa angustia de lo que queremos proteger a los menores. Cuando se produce una muerte nos sentimos incapaces de responder a las dudas de los niños si estamos angustiados, todas nuestras explicaciones se tiñen de esos pensamientos y preferimos no transmitirles esas sensaciones. Pensamos que ocultarles la muerte, los difuntos y todo lo que les rodea puede protegerles del miedo y de la inquietud ante ese hecho. Creemos erróneamente que si les enseñamos la "crueldad" de la muerte corremos el riesgo de que tengan una experiencia traumática.

Por ello, nos aferramos a excusas como "Es muy pequeño", "No lo va a entender", "Se puede traumatizar", "No es necesario que sufra" y así le desprotegemos de un hecho tan cierto como la vida, la muerte, a la que antes o después van a tener que enfrentarse.

Otro motivo por el que nos cuesta hablar de la muerte con los niños es el dolor que sentimos tras la pérdida de un ser querido. Nos asusta de nuevo que los niños sufran, que les duela como nos duele a nosotros, así que tratamos de disimular el dolor para enmascarar el de los niños y así no tener un sufrimiento añadido por la preocupación que nos causa ver a los niños doliéndose, sufriendo, llorando o cuestionándose el sentido de la vida. Minimizamos la importancia de lo que ha ocurrido a través de mensajes como: "Cuanto menos sepas, mejor", "Es muy pequeño, casi no se entera", "Es mejor no dar detalles, no los necesita", "Es un niño, es preferible que esté distraído", "Es mejor no decírselo, podemos hacerle mucho daño", etc.

A través de estos mensajes, nuestro objetivo como adultos es proteger al niño del dolor que va a sentir tras la pérdida de un ser querido. Nos imaginamos que ese dolor va a ser casi insopportable, como le suele ocurrir a muchos adultos, con el agravante de que se trata de un niño y, si no nos gusta ver el sufrimiento humano, aún menos el infantil. Por eso ponemos un gran empeño en proteger al niño del dolor.

Pero en realidad el dolor va a aparecer antes o después, porque casi nadie es ajeno a la muerte de alguien cercano, ya sea de un familiar, un compañero, un amigo... Es casi seguro que más tarde o más temprano ese niño va a enfrentarse al dolor de la pérdida de un ser querido.

Acostumbramos a los niños a vivir lejos del sufrimiento y es ahí donde vamos a encontrarnos otro gran escollo, lo que les lleva a abandonar actividades, evitar retos y a sentir rechazo por aquello que puede suponer esfuerzo y cierto malestar. Evitándoles el sufrimiento y alejándolos de la muerte como un sufrimiento inherente a la vida los alejamos también de unas habilidades que son necesarias a la hora de reponerse de determinados "reveses" que nos suele tener preparada la realidad.

Relacionado con este tema, desde hace tiempo hay una tendencia a decirles a los niños que no hay techo, que podrán conseguir todo aquello que sueñen, que los límites los marcan ellos. No tenemos en cuenta que hay limitaciones que marca la vida y que este mensaje los lleva a negar la realidad más amarga porque les "hemos vendido" que lo pueden todo. Por tanto, frente a enfermedades terminales o situaciones que no se han podido paliar o evitar, nos encontraremos ante grandes problemas.

En lo relativo al ámbito académico, otra de las dificultades que impiden abordar este tema es que las escuelas no están preparadas para trabajar la muerte desde el aula, aunque hay que reconocer que la mayoría ya lo intenta. Los colegios tienen grandes limitaciones, a las que se suman las dificultades personales de cada docente, que no deja de verse afectado por los duelos o por el tema en sí. A esto se unen unos temarios que no contemplan el ciclo de la vida o la muerte como algo que necesita ser trabajado.

Los docentes encuentran muchas obstáculos para trabajar este tema por parte de los padres de los alumnos, que tienden a reprochar que se dé esa información a los niños por la necesidad de protección de la que hemos hablado anteriormente. Por eso, a menudo el primer acercamiento en la escuela se produce irremediablemente cuando fallece alguien cercano a los alumnos –un docente o incluso un compañero de estudios– y entonces no suele haber disponible un material de trabajo preparado, ni un protocolo previamente establecido, lo que se suma a todas las dificultades que pertenecen al mundo adulto y que ya hemos comentado.

Por el contrario, la enseñanza pública en Japón y en Estados Unidos sí contempla un proyecto o un bloque dirigido únicamente a explicarles la muerte a los niños. Sin embargo, en España los colegios que incluyen este tema en el currículo académico son los menos, aunque cada vez hay mayor interés entre la comunidad educativa por tratar este tema dentro del aula.

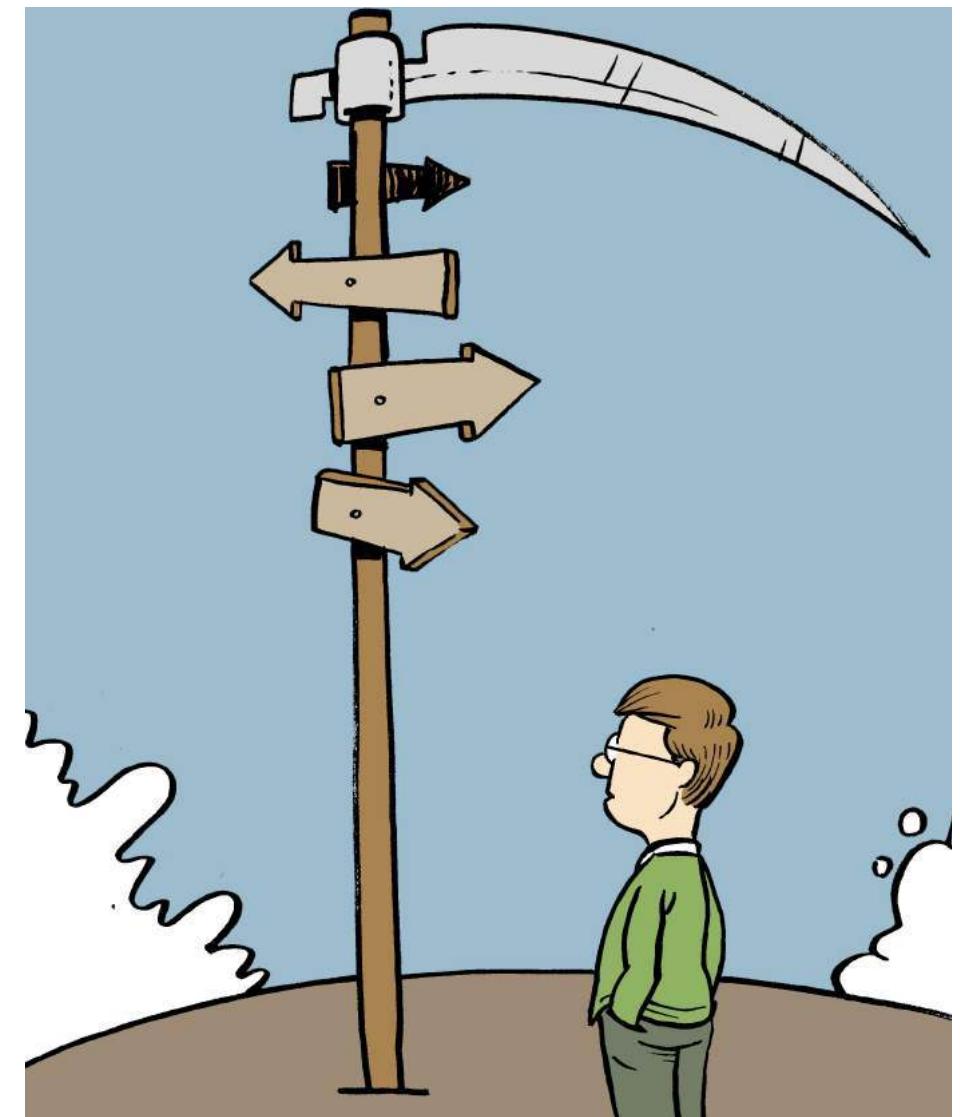
Finalmente, igual que no se tiene en cuenta a los niños por muchos motivos, a los adolescentes tampoco, porque los adultos presuponemos que ya tienen toda la información pertinente sobre el tema o que, en su lucha por la autonomía, habrán buscado información acerca de las dudas. De ese modo, evitamos enfrentarnos a explicaciones y aclaraciones que suelen ser dolorosas.

PARA RECORDAR

Los principales problemas que existen para abordar el tema de la muerte con los niños y los adolescentes:

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

3. Conceptos generales Clave
para explicar la muerte a los niños:
La necesidad de la comunicación



3. Conceptos generales Clave para explicar la muerte a los niños: La necesidad de la comunicación

3.1. LA IMPORTANCIA DE LAS EXPLICACIONES Y LAS PREGUNTAS QUE APARECEN A CADA EDAD

La muerte nos produce mucha angustia y esa angustia nos lleva a intentar paliar el dolor que creemos que va a provocar en los niños. Al percibir nuestro dolor, los niños actúan de dos maneras: tratan de protegernos del dolor a su vez y evitan hacernos preguntas, temiendo hacernos más daño.

Sin embargo, esto no significa que su deseo de saber quede cubierto, sino que se ha amortiguado esperando otro momento. Al mismo tiempo, surge una necesidad imperiosa de saber y por eso lanzan todo tipo de preguntas intentando absorber información y tener un mayor conocimiento de las cosas, propio del proceso de aprendizaje.

La angustia que genera en los adultos ver cómo un niño se enfrenta a la muerte hace que se dispare la necesidad de amortiguar sus efectos. Cuando los niños perciben esa angustia, puede que experimenten cierta reticencia a preguntar, no sólo porque entienden que nos duele, como explicábamos antes, sino también porque rápidamente comprenden que es un tema del que es mejor no hablar y, por ello, interiorizan que debe de ser malo: "Mamá pone mala cara si pregunto, será que es algo muy, muy malo de lo que no se puede hablar".

Ese hecho de "no poder hablar" suele provocar que muchas de las ideas que tienen los pequeños sobre la muerte se formen a partir de datos sueltos que oyen sobre el hecho de morir o la muerte, y que ellos complementan con su fantasía o sus ideas infantiles.

Al comunicar una muerte a los niños, un aspecto clave es evitar que elaboren sus propias conjeturas sobre el tema, ya que seguramente éstas no sólo serán erróneas sino que

pueden añadir un punto de morbosidad o terror que no es real, además de dificultar más adelante la comprensión y el acercamiento de los menores al hecho natural de morir y a todo lo que le rodea:

- "Mamá, ¿la abuela se va a morir algún día? Nos han dicho que Juan está triste porque su abuelito, que era muy mayor, se ha muerto. La abuela es muy mayor también, ¿qué va a pasar?".
- "Qué cosas tienes, esas cosas no son de niños, tú no tienes por qué preocuparte de eso. Ve a jugar, que esos temas los hablamos sólo los mayores".

Este tipo de conversaciones hacen que el niño se calle, lo confunden y le crean temores sobre un tema que escapa a su conocimiento. Las respuestas evasivas de los adultos y los intentos por alejarles o distraerles del tema hacen que ellos mismos saquen sus propias conclusiones y no siempre lo hacen del modo correcto. Por esta razón, es preferible basar nuestra respuesta en un estándar que nos ayude a guiar al niño por el mejor camino posible.

Quizá una tentación común de los adultos es pensar que el niño se va a olvidar del tema al zanjar la conversación, o que nuestra respuesta ha cubierto su necesidad de saber; pero puede ser que el niño no pregunte por temor a nuestra reacción o porque la muerte es un tema que todavía no le preocupa ni le angustia.

Sabemos que la curiosidad del niño es infinita, de hecho todos los estudios evolutivos nos señalan edades clave en las que los niños se embarcan en una serie de "porqués" infinitos en un intento desesperado por ir construyendo su mundo y entendiendo el funcionamiento de las cosas.

Las preguntas más frecuentes sobre la muerte que nos vamos a encontrar en función de la edad son las siguientes:

Entre los 3 y los 6 años

Preguntas concretas acerca de cómo son las cosas en el lugar donde está la persona que ha fallecido:

- ¿Qué va a comer?
- ¿Hace frío donde está?
- ¿A qué va a jugar?
- ¿Cómo respira?
- ¿Cómo va a leer si no se ha llevado las gafas?
- ¿Va a venir a traerme mi regalo de cumpleaños?
- ¿Cómo se duerme?

Preguntas sobre su cuidado y bienestar:

- ¿Quién me va a hacer la comida?
- ¿Quién me va a llevar al colegio?
- ¿Voy a seguir yendo a fútbol los miércoles? ¿Quién me va a recoger ahora?

Preocupación sobre si la muerte puede afectar a las personas que les rodean:

- ¿Te vas a morir?
- ¿Papá se va a morir?
- ¿Mamá se va a morir?
- ¿Si os morís, quién me va a cuidar?
- ¿A qué edad se muere uno?

Entre los 6 y los 9 años

Preguntas para saciar su curiosidad sobre lo que le ocurre al cuerpo cuando uno muere:

- ¿Cómo se come?
- ¿Cómo va a beber agua?
- ¿Crecen las uñas? ¿Y el pelo?
- ¿Qué le pasa al cuerpo cuando lo entierran?
- He oído que se crece muerto, ¿es verdad?
- Si uno tiene ganas de hacer pis, ¿cómo lo hace?

Preguntas acerca de su responsabilidad:

- ¿Si hago esto se va a enfadar?
- He traído las notas, ¿me va a regañar?
- ¿Crees que se acuerda de que me porté mal?
- He roto eso que tanto le gustaba, ¿se habrá puesto triste?

Preguntas sobre conceptos abstractos que no entienden:

- ¿Va a bajar del cielo?
- ¿Cómo es el cielo?
- ¿En el cielo se está bien?
- ¿Me ve desde el más allá?
- ¿Ese lugar mejor tiene televisión?
- ¿A dónde van las personas cuando mueren?

Preadolescentes y adolescentes

Las preguntas que plantean son muy parecidas a las que formularía un adulto:

- ¿Cómo ha podido pasarnos esto?
- ¿Qué vamos a hacer ahora?
- ¿Cómo nos vamos a organizar?
- ¿Cómo hago esto yo solo, si estoy acostumbrado a hacerlo con ayuda?
- ¿Ha sufrido?
- ¿Se ha enterado?
- ¿Dónde está?
- Esté donde esté, ¿nos ve? ¿Nos oye?
- ¿Qué vamos a hacer con sus cosas?
- ¿Cómo es posible que nadie pudiera hacer nada?

Entre los 9 y 12 años

Preguntas sobre reacciones de manera empática:

- Mamá, ¿estás triste?
- ¿Cómo puedo consolar a la abuela, que está tan triste?
- ¿Es muy grave lo que nos ha pasado?
- ¿Cuándo va a dejar papá de estar tan preocupado?
- ¿Va a estar así mucho tiempo?
- ¿Va a salir de casa el abuelo después de que haya muerto la abuela? ¿Querrá venir a comer a casa como hacía antes?

Preguntas sobre la realidad que se van a encontrar:

- ¿Podemos seguir pagando la casa?
- ¿Irremos al mismo colegio?
- ¿Qué va a pasar con la moto de papá?
- ¿Quién nos llevará a clase todos los días?
- ¿Vamos a ser pobres?
- ¿Hay que vender la casa?
- ¿Quién va a cuidarnos si te pasa algo?

PARA RECORDAR

La muerte genera en los niños mucha curiosidad y preguntas asociadas que debemos tratar de responder. Las más habituales son:

Entre los 3 y 6 años:

- Organización de la información: si en el Cielo se juega, se respira, si hace frío, si el fallecido va a volver...
- El propio cuidado: quién los va a cuidar; a vestir; a alimentar...
- Preocupación: si otros van a morir; la edad a la que morimos; quién morirá antes...

Entre los 6 y 9 años:

- Curiosidad sobre el cuerpo y los procesos: cómo se come, cómo bebe, si después de morir crece...
- Preocupación sobre la responsabilidad: si se enfadará, si se sentirá orgulloso o si se pondrá triste ante determinados hechos.
- Conceptos abstractos: cómo es el Cielo, a dónde va uno cuando muere o qué es el más allá.

Entre los 9 y 12 años:

- Empatía hacia los demás: si la tristeza pasará, si saldrán de casa, si se reharán...
- La realidad que viene después: si hay que cambiar de colegio, si la casa se puede pagar o quién cuidará a los supervivientes.

Adolescentes:

- Preocupaciones similares al adulto: sobre el sufrimiento, el afecto, problemas futuros, el desarrollo de la vida sin el fallecido o la situación económica.

3.2 CONCEPTOS BÁSICOS QUE DEBEMOS MANEJAR

Todas estas cuestiones y muchas más no tienen que ver exclusivamente con la vivencia de la muerte. No es necesario que el niño experimente un duelo o un fallecimiento para que aparezcan estos interrogantes: la mayoría de las veces se desencadenan por el desarrollo evolutivo y la curiosidad de los menores, debido a su constante ansia de aprendizaje.

Lo que sí es cierto es que, de algún modo, los niños perciben que el tema de la muerte no nos deja impasibles, sino que suscita en los adultos una reacción por la que el menor siente curiosidad. Así, aparecen las preguntas constantes, ya sea porque es un tema que incomoda, se evita o simplemente nos conecta con una emoción relacionada con la pérdida. Lo que sí es cierto es que, a medida que crecen y van incorporando información, la idea de muerte evoluciona hasta llegar a una idea adulta, si han recibido la información correcta y real.

Como nos explica el cuento "El pato y la muerte", desde el momento en que nacemos, la muerte nos acompaña en nuestro viaje por la vida, de ahí que uno de los instintos animales que más conservamos sea el instinto de supervivencia, que nos ayuda a buscar protección y a evitar peligros, así como a buscar la protección de otros. Tener miedo a los extraños, llorar, succionar, reflejos relacionados con caídas, miedo al vacío, a elementos serpenteantes... son algunas muestras de cómo intentamos proteger nuestra vida instintivamente.

A menudo los niños saben cosas sobre la muerte. Aunque nosotros tratemos de evitar las explicaciones, de un modo u otro la muerte forma parte de sus juegos, explicaciones y universo inconsciente:

- "Le he dado a mamá un susto de muerte".
- "Los dinosaurios se extinguieron porque se murieron".
- "Casi se muere de risa".
- "Jugamos a que te morías y luego vivías".

Lo importante no es que el niño pueda elaborar su propio concepto de muerte, sino que ese concepto esté ligado a lo que realmente es. Las preguntas le sirven para apaciguar su ansiedad ante el hecho de la muerte y para ir construyendo una idea propia.

Muchas personas prefieren no hablar a los niños sobre la muerte y usan argumentos como que son muy pequeños, que aún no se enteran, que seguramente ya lo sepan, que vamos a asustarles... Sin embargo, los problemas para explicar la muerte vienen delimitados por el desarrollo cognitivo de los niños: no todos los aspectos o dimensiones de la muerte pueden entenderse a según qué edades y eso es lo que suele llevar a errores o a conceptos equivocados.

Los niños van incorporando paulatinamente aspectos relevantes a su concepto de muerte, los más pequeños tienen una comprensión limitada de la muerte mientras que los adolescentes y los preadolescentes manejan un concepto muy parecido al del adulto. Entender esas dimensiones no significa que la muerte no sea dolorosa, sino que el proceso de asumir es igual de doloroso o costoso que el de cualquier adulto tras la muerte de una persona querida.

Cuando los niños no entienden todas las dimensiones de la muerte, el proceso de asimilación es más costoso o cíclico, alternando períodos en los que parece que lo han entendido con retrocesos lógicos al poder considerar dimensiones. No hay que perder de vista que en los niños la fantasía lo impregna todo y que puede dotar al duelo de matices difíciles de resolver; si no damos con un adulto que le ayude a aclarar sus dudas, temores, angustias y pensamientos.

Por esta razón, es prioritario tener en cuenta la edad cognitiva del niño. Hay niños de cuatro años que entienden prácticamente todo y niños de diez años que necesitan explicaciones más sencillas: hay que saber dar a cada niño lo que necesita. La realidad es que existen cuatro conceptos clave que, si aprendemos a manejarlos, facilitarán tanto las explicaciones como la comprensión de los niños y reducirán las teorías propias basadas en la fantasía:

I. Irreversibilidad: Aquejlo que ha muerto no va a volver a vivir

Aunque parezca evidente que lo que muere no vuelve a vivir, cuando los niños ven dibujos animados, programas de televisión o juegan con videojuegos, la realidad es que se muere y se puede volver a vivir al cabo de un rato, después de unas condiciones o inmediatamente.

Los niños no entienden la muerte como irreversible, sino que creen que es un estado temporal que puede durar desde poco a mucho, pero que la persona fallecida puede volver a vivir en algún momento: lo interpretan como una separación temporal.

Los más pequeños suelen equiparar la muerte a un viaje en el que la persona va a estar fuera durante mucho tiempo y muy lejos. Esto está directamente relacionado con las explicaciones que los adultos ofrecen a los niños cuando un familiar ingresa en el hospital muy enfermo, diciendo que va a estar fuera durante mucho tiempo o incluso que esa persona se ha ido de viaje. Así, si ese familiar no regresa del hospital, los niños siguen pensando que el viaje dura más de lo previsto o que está tan lejos que ahora no puede volver.

El objetivo debe ser que el niño entienda que la muerte es permanente, que no hay vuelta atrás, que no se puede estar muerto un ratito y luego vivir.

Muchas películas y cuentos clásicos equiparan la muerte a un sueño o a un viaje: "Blancanieves" o "La bella durmiente" son claros ejemplos de cómo la muerte se vuelve reversible y es posible en la mente infantil.

Otra de las cosas que fomentan ese concepto erróneo de reversibilidad de la muerte son los mensajes que los adultos damos para explicar la muerte y lo que ha pasado con el familiar fallecido, en los que evitamos mencionar que esa persona no va a volver nunca más porque se ha muerto. Sirvan de ejemplo las siguientes expresiones:

- "El abuelo se ha ido".
- "Tu mamá ya está en otro lugar mejor".
- "El Perrito se ha quedado dormido en un sueño muy largo".
- "Papá ha subido al cielo".

Conviene matizar que todo lo que sube tiende a bajar en algún momento, que quien se va suele volver y, si se está en otro lugar, suele haber un modo en el que comunicarse es posible. Por eso, si recurrimos a estas explicaciones confusas, podemos acabar viéndonos envueltos en una conversación de este estilo:

- ¿Dónde está el abuelo?
- Ya te he dicho que el abuelo ha subido al cielo, cariño.
- ¿Cómo se sube?
- Se sube en ascensor.
- ¿Cuándo baja?
- No puede bajar porque es un ascensor de subida.
- Vale, llévame a ver el ascensor.
- No puedo, cariño.
- ¿Por qué?
- Ese ascensor sólo lo ven... (los muertos)

Nunca debemos olvidar que los menores suelen interpretar la información de manera literal y que el concepto de irreversibilidad de la muerte se adquiere con el paso del tiempo. A medida que los niños crecen y se desarrollan cognitivamente, entienden que quienes fallecen no van a volver.

Para dejar claro el concepto de irreversibilidad, o por lo menos para que los niños se aproximen a la idea y no se compliquen en el desarrollo es conveniente que:

- Evitemos utilizar metáforas como "Se fue", "Está en otro lugar", "Se ha ido", "Ha subido", etc.

Expliquemos abiertamente que la persona fallecida NO VA A VOLVER.

- Usemos expresiones que contengan la palabra "Muerte" y que dejen claro que "no volveremos a ver más" a la persona fallecida. Por ejemplo: "La abuelita se ha muerto y ya no la vamos a volver a ver".

A menudo resulta difícil explicarles a los niños este concepto y es muy tentador dejarles que sigan con la fantasía de reencuentro porque en realidad muchos adultos comparten esa idea. Pero, si no aclaramos la situación, esto puede generar mucho desconcierto y desconsuelo en el menor; al creer que ha dejado de ser importante para el ser querido que ya no está y que por eso no regresa. Eso provoca que cuando el niño crece y, con ese crecimiento, desarrolle la comprensión cognitiva de la irreversibilidad de la muerte, se produzca un enfado con el adulto que lo haya mantenido sistemáticamente en la mentira o que no le haya aclarado la verdad sobre la muerte.

Por otro lado, también podemos caer en la tentación de dejar que sean los niños quienes lo descubran, sin aclararles las cosas, porque no estamos preparados para hacerlo. En nuestra experiencia profesional, hemos encontrado casos en los que, pasado un año desde la pérdida, los menores preguntan cansados cuándo va a regresar o a bajar a jugar la persona fallecida, porque ya ha pasado demasiado tiempo.

A menudo esta sensación de que la persona fallecida va a volver procede de un adulto del entorno del menor; que a veces piensa que en algún momento se producirá un reencuentro con el fallecido, una idea que se transmite al niño. Sin entrar a valorar esta situación, conviene aclarar que esas ideas sólo causan sufrimiento y desconcierto añadido en el menor, ya que los niños no entienden de eternidades ni de tiempos de espera. Independientemente de lo que piense el adulto acerca del posible reencuentro, hay que transmitirle al niño que LA MUERTE ES IRREVERSIBLE.

Mientras el niño no entienda eso, lo que va a experimentar es ira y frustración hacia ese adulto que no regresa o que ha dejado de tenerle en cuenta. También intentará cosas para que el fallecido vuelva junto a él a regañarle, a celebrar, a felicitarle... otra posibilidad es que muestre mucha felicidad al pensar que en algún momento volverá a reunirse con esa persona.

Es importante asegurarse de que el menor ha entendido que NUNCA más volverá a ver a la persona que ha fallecido. Sólo cuando los niños asimilan el hecho de que la muerte es permanente pueden avanzar en el dolor o en el duelo. La comprensión de que la muerte es definitiva es lo que hace que el niño se adapte a su nueva situación. Si esto no se da, el niño se mantiene en una constante espera que le impide recuperar la normalidad y las rutinas imprescindibles en su vida.

Irreversibilidad

- Lo que muere no vive más.
- Evitar metáforas como “ha subido”, “está”, “se fue” o “es una vida mejor”.
- No es algo temporal, es definitivo.
- Fundamental: entender que NO VAMOS A VER MÁS A ESA PERSONA.

2. Universalidad: Todos los seres vivos mueren en algún momento

Los niños creen que aquello que les es cercano nunca va a dejar de existir, que las personas a las que quieren y que cuidan de ellos siempre van a estar a su lado. Por eso, es normal que no les preocupe que sus seres queridos puedan morir, porque no contemplan esa opción.

Una vez que se produce la primera muerte cercana, el niño empieza a preguntarse a quién afecta la muerte y la respuesta es que todos vamos a morir. Sin embargo, hay que tener cuidado al transmitirle este concepto, porque el niño entiende la inmediatez ligada a la rotundidad de este hecho. Es decir, si cuando le pregunta a un adulto: “¿Tú te vas a morir?”, éste le responde rotundamente “Sí”, el niño entenderá que esa muerte va a producirse en un lapso muy corto de tiempo y se asustará enormemente al pensarlo.

Con frecuencia los niños piensan que la muerte ocurre a nuestra voluntad y que hay cosas qué podemos hacer para impedirla o que influyen en los acontecimientos. Esto dificulta

mucho que comprendan su universalidad: se niegan a creer que la muerte sea universal, o en otros casos piensan que es selectiva, que solo les sucede a las personas ancianas, o malas, etc.

A menudo son precisamente las explicaciones de los adultos las que llevan a los niños a pensar que la muerte es selectiva, diciéndoles cosas como: “No te preocupes, que eso no me va a pasar a mí”; “Eso le ocurre a la gente mala”, “Siempre voy a estar a tu lado”, “Nunca te vamos a fallar”, etc. Cuando el niño empieza a preguntar sobre la muerte, es cuando empieza a concebir la idea de que las personas de su entorno cercano pueden morir y valora que todos van a morir, incluido él.

La universalidad puede causar mucho temor a los niños. Para evitarlo, ante la temida pregunta “¿Y tú te vas a morir?”, las respuestas que podemos darles podrían ir en esta línea:

- Sí, cariño, yo me voy a morir, pero cuando haya pasado mucho, mucho, mucho tiempo.
- Yo me voy a morir cuando tú seas muy mayor y puedas cuidarte solo.
- Claro, cariño, pero cuando yo muera tú serás más mayor, habrás hecho muchas cosas, habrás terminado el colegio, tendrás una familia, trabajarás...

Aunque podemos considerar algunas de estas respuestas una “pequeña mentira”, el objetivo que buscamos es que el niño entienda que todos vamos a morir; pero que lo razonable es pensar que eso ocurrirá con el paso del tiempo, porque estadísticamente es lo más probable.

Si entiende la universalidad, el niño puede darse cuenta de que las personas que le rodean pueden morir, independientemente de que sean más mayores.

- Mamá, ¿tú te vas a morir?
- Cariño, yo me voy a morir dentro de muchos, muchos años.
- Sí, pero la mamá de Luis se murió y era como tú, así que te puedes morir.
- Es verdad, cielo, pero lo normal es que las personas se mueran después de mucho, mucho tiempo, o cuando están muy, muy, muy malitas.

Para no provocar la sensación de inmediatez en los niños que no dominan las secuencias temporales, lo ideal es que utilicemos el recurso de la postergación, que explicaremos más adelante.

La posibilidad de la propia muerte se plantea unida a la inmediatez, no sólo cuando el niño valora la posibilidad, sino en el momento en que el adulto debe explicarle que él también va a morir; lo que hace que hablar a los niños de este punto sea muy delicado. Cuando aparece en el niño la preocupación sobre su propia muerte, es difícil explicársela, por lo que es tentador recurrir a una salida rápida del estilo:

- “*¿Cómo te vas a morir tú con lo pequeño que eres?*”.
- “*Pensar eso es una tontería, porque todos estamos muy bien*”.

Esa angustia que nos invade cuando tenemos que explicarle al niño que él o nosotros vamos a morir -cuando a menudo los adultos ni siquiera estamos preparados para asumir nuestra propia muerte- nos hace sentir muchísima culpa por la angustia y el temor que podamos transmitirle.

Sin embargo, podemos contarle la verdad de manera que el menor pueda entender el concepto y con delicadeza, usando un lenguaje que pueda comprender. En el caso de que la muerte de un ser querido sea previsible (enfermedad grave, etc.), es importante que el niño vaya interiorizando gradualmente esa posibilidad.

En ocasiones el fallecimiento de un ser querido nos impacta tanto que tratamos de explicarle al niño las cosas de manera gradual. Ese retraso en las explicaciones sobre la muerte a veces da lugar a complicaciones, ya que hay que fingir que la muerte aún no ha tenido lugar y esconder determinadas emociones; o también puede provocar que el niño se sienta desplazado y engañado, como si no fuera un miembro importante en la familia. Normalmente, ante las muertes violentas, inesperadas o los suicidios, se suele engañar al niño. Son situaciones en las que no se encuentra la forma ni el momento idóneo para abordar el tema y se lo ocultamos al menor mientras decidimos qué le vamos a explicar.

Una de las cosas más importantes es que a los niños no se les debe mentir ni ocultar información. Las respuestas rotundas, sean en el sentido que sean, no suelen traer nada bueno. Tanto el “sí” como el “no” suelen jugarnos malas pasadas: el sí, porque genera mucha angustia en el menor ante la idea de la propia muerte, la soledad, el abandono; y el no porque, al ser un engaño, en la mente de los pequeños -donde prima la fantasía- se hace posible la sensación de inmortalidad o de una mortalidad dependiente de factores controlables por la conducta del niño.

Como decíamos antes, un recurso al que podemos recurrir ante la angustia de los niños es la postergación: cuando se produce un fallecimiento en la familia, es normal que los niños muestren miedo ante la posibilidad de que se produzcan otras muertes. Dentro de esa preocupación, nos están expresando muchos temores más: quién les va a cuidar; quién les recogerá del colegio, quién les hará la comida, quién va a acostarles, si podrán celebrar su cumpleaños... De ahí que recurramos a la postergación. Ante la pregunta: “*Tú te vas a morir, mamá?*”, podemos responder:

- *Cariño, lo normal es que yo me muera cuando tú seas más mayor y te puedas cuidar solo.*
- *¿Qué pasa si papá se muere?*
- *Si papá se muere, yo te recogeré del colegio y cuidaré de ti para que siempre tengas lo que necesitas.*

En ocasiones utilizar la postergación implica hablar de cierta incertidumbre. Es útil utilizar expresiones como: “*Cuando sea muy, muy mayor*”, “*Si está muy, muy, muy enferma*”, etc. Es cierto que esta respuesta puede no ser real, pero lo probable o lo esperable en caso de muertes no traumáticas es que ocurra de ese modo. Y, así, el niño puede entender la muerte con mayor facilidad.

No hay que perder de vista las limitaciones del menor y cómo va construyendo sus recursos, para que sea capaz de integrar esta nueva situación sin atascarse en ideas que, lejos de ayudar, dificultarán la comprensión de un hecho que es tan cierto como la vida. Por lo tanto, se hace necesario huir de las mentiras piadosas, las respuestas edulcoradas o las historias mágicas que quitan realismo y protagonismo a la verdad de la muerte en sí.

Tampoco usaremos respuestas rotundas y en nuestras explicaciones nos centraremos en que los pequeños entiendan que TODOS nos vamos a morir, pero que será cuando hayamos hecho muchas cosas o haya pasado mucho tiempo, recurriendo a la postergación como herramienta principal.

Universalidad: Todos morimos

- Cuidado con las respuestas rotundas.
- Con los más pequeños se usa la postergación.
- Si la muerte es previsible, les introduciremos en ella de manera gradual.
- Objetivo: que entienda que todos vamos a morir sin que eso le genere angustia.

3. El cuerpo deja de funcionar: Todas las funciones vitales se paran tras la muerte

El objetivo es que los niños entiendan que, después de la muerte, todas las funciones del cuerpo dejan de trabajar; es decir: cuando las personas fallecen no ven, no oyen, no sienten, no hablan, no sufren, no sienten dolor... Mil detalles y matices que escapan al entendimiento de los menores.

Los adultos tendemos a emplear formas de hablar que dificultan mucho la comprensión de esa interrupción de las funciones. Muchas de las expresiones que confunden a los pequeños van en esta línea:

- "Se me ha muerto el móvil".
- "El coche se ha quedado muerto".
- "La muñeca tiene frío, tápala".
- "Papá va a estar siempre a tu lado".
- "Mamá va a ver todo lo que haces desde el cielo".
- "Por las noches puedes contarle todo lo que te preocupe".
- "Seguro que te va a ayudar mucho desde el cielo".

Estos mensajes que los adultos relativizamos suelen confundir al niño por dos motivos principales:

- **El pensamiento concreto o el escaso desarrollo cognitivo de los niños**

No es fácil explicar el fin de las funciones vitales a los más pequeños y que lo entiendan. En general, suelen equiparar la muerte a un sueño, piensan que la muerte es otro estado y que los muertos sienten, ven, oyen y experimentan cosas. Ése es el motivo por el que preguntan si los difuntos llevan ropa, si se han llevado las gafas para poder ver la televisión, se preocupan porque el teléfono móvil sigue encima de la mesa, etc.

Otras veces los niños piensan que las limitaciones vienen dadas por circunstancias externas, por ejemplo: los muertos ya no se mueven porque el ataúd es muy estrecho; o no pueden ver porque donde están está muy oscuro; o no nos hablan porque están dormidos. Es habitual que hagan preguntas sobre cómo están los fallecidos, si están contentos, si ven la televisión, si hace frío... se preocupan por lo que sienten sin comprender que esas funciones están interrumpidas.

- **La dificultad de las explicaciones que ofrece el adulto**

Los adultos somos en parte responsables de esta incomprendición debido al uso continuado que hacemos de las metáforas. Al hacerlo, no solemos caer en la cuenta de que a veces el menor no puede distinguirlas de la realidad y las va a entender de manera literal. Esto responde a nuestro afán por suavizar las explicaciones ante los niños y quedarnos más tranquilos cuando les decimos cosas que son incapaces de procesar.

Algunos ejemplos los encontramos en frases como: "Mamá te sigue queriendo y te va a cuidar siempre", "El abuelo se quedó dormidito muy tranquilo", "Aunque no veas a papá, él te va a estar observando siempre desde el cielo", "Puedes contarle lo que quieras, que te escucha donde esté"... Lo único que conseguimos con nuestra buena intención de suavizar la muerte es provocar confusión en el menor y, a medio plazo, generarle un mayor sufrimiento.

Cuando le damos explicaciones al niño dando a entender que la persona fallecida puede seguir haciendo cosas “allá dónde esté”, puede parecerle que sigue viva de verdad. Usamos expresiones que hacen que los muertos parezcan vivos:

- Seguro que a papá le gusta mucho tu carta.
- El abuelo está muy orgulloso de tu actuación.
- Tienes que portarte bien, que mamá lo ve todo desde el cielo.
- Siempre voy a estar a tu lado.
- Nunca te voy a dejar solo.
- Vamos a llevarle estas flores a mamá, que son sus preferidas.

El objetivo es que el niño entienda no sólo que las funciones vitales han desaparecido, sino que, cuando se usan expresiones como esas, a lo que apelamos los adultos es a cómo nos gustaría que fuera: a que la persona fallecida está viva en nuestra memoria y en nuestro corazón a través del recuerdo de las cosas que vivimos juntos. Si no acompañamos este tipo de expresiones con una explicación apelando al recuerdo o a la memoria del fallecido, el niño entiende que esa persona está viva en algún lugar, ya que puede hacer cosas propias de los vivos. Así que tendremos que explicarle que no está viva, sino que está en nuestra memoria, como si siguiera viva en el recuerdo o en nuestros corazones.

Esas explicaciones adultas en las que dotamos al fallecido de cualidades físicas y lo describimos como si pudiera hacer cosas propias de los vivos pueden resultar aterradoras para los niños. Si lo pensamos fríamente, el hecho de que alguien a quien no vemos, ni sentimos, ni podemos abrazar pueda vernos o vigilarnos desde cualquier lugar genera bastante incomodidad y una más que probable sensación de terror en los niños. No en vano hay muchos adolescentes que, ante esta confusión, temen que el fallecido tenga la capacidad de comunicarles cosas, e incluso dirigirse o aparecerse ante ellos.

Es habitual que, tras estas experiencias, los menores manifiesten:

- Miedo a dormir solos.
- Miedo a dejar la luz apagada.
- Temor a apariciones o fantasmas.

- Miedo a los espíritus.
- Miedo a quedarse solos en casa o en otros lugares.

Al hablar de la muerte con los niños hay que hacer un especial énfasis en el hecho de que, cuando las personas mueren, ya no ven, ni oyen, su corazón no late, no sufren, no huelen, el cuerpo ha dejado de sentir; no pueden hablar... Hay que dejar claro al menor que la muerte conlleva el final de las funciones vitales. Así evitaremos confusiones y preguntas relativas a si los muertos sufren en el entierro, si hay sensación de ahogo, si se queman, si nos ven u oyen, si pueden oler, si tienen frío o si van a leer... Y todas esas cosas que se les ocurren a los niños y giran en torno a que las funciones físicas se mantienen tras la muerte.

Sólo cuando el niño entiende que esas funciones se han interrumpido podemos explicarle lo que significa que una persona “está viva en nuestro recuerdo” y que, cuando pensamos en la posibilidad de que nos escucha o podemos dirigirnos a ella, sólo estamos apelando a un recuerdo y a cómo nos gusta recordar a la persona que ha fallecido, que siempre va a estar en nuestra memoria y nuestro corazón.

-¿Cuando una persona muere deja de existir? ¿El abuelito ya no existe?

-No, cuando alguien muere permanece en nuestro recuerdo, a ver, ¿qué cosas recuerdas que hacías con el abuelo?

-Íbamos a comprar helados a escondidas.

-Bien, así es como a ti te gusta recordar al abuelo, yendo contigo a escondidas a comprar helados.

-Entonces, ¿puede comprar helados ahora?

-No, no puede, ya no puede comprar, pero tú puedes recordarle en tu corazón comprando esos helados.

-También me leía cuentos cuando me quedaba a dormir en su casa.

-Claro, ya no puede leerte cuentos, el abuelo no está y no puede leer, pero puedes acordarte de esos cuentos que te leía y leerlos tú, puedes acordarte de todas las veces que se sentó contigo en la cama a leer.

El cuerpo deja de funcionar: las funciones vitales se detienen

- El muerto no ve, ni oye, ni respira, ni siente, ni huele, ni piensa, etc.
- Evitar expresiones que hagan referencia a las funciones vitales en un intento de tranquilizar al niño.
- Evitaremos el uso de metáforas, porque confunden.
- Apelamos al recuerdo y a la memoria cuando el niño comprenda que las funciones vitales se han detenido.

4. Hay una causa: La muerte tiene una explicación y es física

El niño tiene que entender que la muerte se produce por una causa, hay algo que la ha motivado, que las personas no mueren de nada o sin una causa física. Es fundamental explicarles a los niños cuál ha sido la causa exacta de la muerte del ser querido: si falló el corazón, si fueron los pulmones, si el cerebro dejó de funcionar o cualquier otra causa física que desembocase en la interrupción de las funciones vitales de la que hablábamos en el apartado anterior.

Si los niños no entienden que hay una causa física, lo que puede ocurrir es que asocien la muerte a un detalle, a un estado o incluso que se sientan culpables de la misma. Pueden llegar a pensar que sus pensamientos, sus enfados o su comportamiento han podido causar ese fallecimiento y añadir problemas a la elaboración de su duelo.

Con frecuencia los adultos utilizamos expresiones confusas para explicar la muerte a los niños, suelen ir en esta línea:

- “El abuelo se quedó muy tranquilo mientras dormía”.
- “Papá tuvo un accidente”.
- “Tuvo un percance y se murió”.
- “Me alegra de que se muriera porque era muy malo”.
- “La enfermedad lo mató”.

No hay que olvidar que todos dormimos, que los accidentes de cualquier tipo son muy comunes y que también nos ponemos enfermos. Por eso, estas explicaciones pueden generar confusión y temor en los pequeños.

Cualquier explicación que se aleje de la realidad que causó el fallecimiento del ser querido puede llevar a los menores a creerse sus propias teorías sobre qué fue lo que causó en realidad la muerte. Por eso, es fundamental aclararle al niño que sus pensamientos, sentimientos, la rabia, el enfado o los celos jamás van a causar la muerte de nadie: tienen que saber que ellos no tienen la culpa de lo que ha pasado.

En consecuencia, a la hora de explicar a los niños la muerte es conveniente centrarse en el plano físico: no hace falta entrar en detalles innecesarios, ni en el morbo que puede suscitar el suceso, especialmente cuando se trata de una muerte violenta como un suicidio, un accidente de tráfico o una agresión. Así que les explicaremos la causa física sin mencionar los detalles de carácter morboso.

Como hemos explicado anteriormente, hay que huir de las metáforas que, lejos de facilitar la comprensión del niño, añaden confusión al suceso y pueden incrementar sus miedos:

- “Se durmió y se quedó muy tranquilo, pero ya no pudo despertarse”.
- “Tu hermanita era tan buena, que el niño Jesús quiso que se fuera con él”.

Ofrecer al niño una explicación donde le contemos que el corazón de la persona fallecida dejó de latir, o que sus pulmones ya no funcionaban, o que su cuerpo dejó de funcionar (bien porque el cerebro ya no enviaba las órdenes necesarias, o porque el corazón se detuvo y ya no bombeaba la sangre que necesita el cuerpo para seguir vivo) es suficiente para que los niños pequeños comprendan las causas físicas que han provocado la muerte. En cuanto a los preadolescentes y adolescentes, estos suelen entender sin mucho problema las causas físicas porque ya han aprendido el funcionamiento del cuerpo humano.

Un problema común a la hora de abordar una pérdida con los niños es que, a pesar de la explicación científica de la muerte, a menudo las familias tienen creencias religiosas, espirituales o filosóficas que otorgan a ésta diferentes significados. En el ser humano existe la necesidad de dar continuidad a la vida después la muerte, así que tendremos que adaptar algunas explicaciones para que los niños entiendan las diferentes interpretaciones religiosas o espirituales de la muerte y no se queden en el mundo abstracto.

Por esta razón, partiremos de la explicación de la muerte física antes de dar paso a la interpretación religiosa. Sólo cuando el plano físico esté aclarado podremos dar paso a las creencias que comparta la familia, buscando la forma de que los niños entiendan que esas creencias religiosas constituyen un modo de elaborar el recuerdo de la persona fallecida.

En este punto hay que aclarar que el Cielo que imaginamos los adultos no tiene nada que ver con el cielo infantil -ese espacio azul al que miran todos los días-, o de lo contrario pueden acabar buscando incesantemente al fallecido entre las nubes y el paisaje. Basta con explicarle al niño que cuando decimos que un ser querido "está en el cielo", hablamos del lugar en el que a nosotros nos gusta recordar a esa persona y que tiene que ver con la manera en que la recordamos. Así, si el fallecido era muy aficionado a la música, su cielo seguramente será un precioso concierto; si era muy aficionado a la montaña, podremos explicarle al niño que su cielo será como una preciosa montaña por la que podrá pasear; y que es así como a nosotros nos gusta recordar al fallecido y llevarlo en el corazón.

-¿Qué le ha pasado al abuelito, mamá?

-El abuelo se ha muerto, eso significa que su corazón ya no late, que no le vamos a ver más, que no puede ver, ni hablar, ni le duele nada.

-¿Y ahora dónde está? ¿Cómo podría verle?

-Ya no está aquí, no podemos verle, pero a mí me gusta recordarle en las cosas que hacía con nosotros. Me gusta pensar que está en el cielo, que es como un recuerdo de las cosas que a él le gustaban. ¿Recuerdas que le gustaba mucho la jardinería? Pues a mí me gusta imaginármelo con ese sombrero que se ponía cuando disfrutaba arreglando el jardín. ¿Cómo te gustaría imaginártelo a ti?

-A mí, cuando me llevaba a comer helados y me cogía de la mano.

-Perfecto, pues el cielo es como lo vamos a recordar, ¿te parece? Para mí será el jardín del abuelo y para tí, el quiosco de helados.

Por supuesto, habrá muchas preguntas que no sabremos responder, pero los niños no buscan explicaciones perfectas, así que no pasa nada por admitir ante ellos que no sabemos determinadas cosas, o por preguntar a otras personas que seguramente podrán ayudarnos a encontrar una respuesta más adecuada.

Básicamente hay que conseguir que el niño entienda que la muerte ocurre en un momento determinado y es independiente de la bondad o la maldad de la persona que fallece, así como de su edad o sus circunstancias. Y que comprenda que ante un mismo suceso, hay personas que sobreviven y otras que no. En cierto modo, se trata de explicarles a los niños el grado de azar que a veces tiene la muerte.

Toda muerte tiene su causa

- Las causas son físicas y hay que explicarlas.
- Hay que entender la muerte física para poder introducir las creencias religiosas.
- No depende de la bondad o la maldad de cada uno, ni de la edad u otros detalles.
- Debemos evitar las explicaciones que no mencionen las causas: no se muere uno de un accidente, ni de repente, ni de golpe...

3.3. QUIÉN, CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE COMUNICAR LA MUERTE

Como imaginaréis, al transmitir a los niños la noticia de un fallecimiento, debemos hacerlo según la lógica y la verdad que guían los procesos infantiles, alejándonos de mentiras y detalles que edulcoren lo que ha ocurrido.

La noticia debe ser transmitida por personas queridas y cercanas al niño, que estén en contacto con él de manera habitual: a ser posible sus padres o uno de ellos en el caso del fallecimiento del otro progenitor. Si han fallecido ambos, debe comunicárselo la persona que se quedará al cuidado del menor y/o quien esté más cercano a él.

Se debe comunicar al menor la noticia lo antes posible, preferiblemente de forma inmediata, en lugar de esperar horas o días a que terminen los ritos y homenajes. Los niños deben estar entre las primeras personas en enterarse si quien ha fallecido es uno o ambos progenitores; y deben saberlo lo antes posible, en el caso de que quien fallezca sea una persona muy cercana. De lo contrario, le estaremos dejando fuera de aspectos importantes y eso puede complicarnos el manejo de otras situaciones a posteriori.

Hay que elegir un lugar íntimo, que esté libre de posibles interrupciones, donde los niños o adolescentes puedan expresar sin miedo las dudas, emociones o reacciones que tengan tras serle notificada la muerte del ser querido. Ese lugar debe permitir a quienes se encarguen de transmitir la noticia la expresión emocional sin tapujos y el contacto, así como ofrecerles un espacio para comprender las distintas reacciones que pueda manifestar el menor.

Como ya hemos explicado, en caso de que sean los padres quienes hayan fallecido o estos se encuentran muy impactados por la noticia y no puedan encargarse de dar la noticia al niño, es muy importante que lo haga otra persona en la que el niño confíe, con quien tenga trato y afecto (un tío, un abuelo...), cualquier persona que sea significativa para el niño. Primaremos la cercanía independientemente del vínculo que les una. Por ello, si la persona encargada tiene que ser la madre de un amigo o su cuidador o cuidadora, incluso una empleada de hogar, será la persona elegida si cumple los criterios de confianza y cariño.

Si las personas que deben comunicar la muerte se ven invadidas por emociones muy intensas, como suele ocurrir cuando se sufre una pérdida inesperada o traumática, es conveniente proteger al niño de situaciones muy desbordantes que puedan asustarle. En ese caso, la persona elegida será la más cercana que pueda transmitirle la noticia de manera triste pero calmada, sin explosiones emocionales que puedan resultar demasiado excesivas o desbordantes para que el niño las pueda procesar; o que puedan generarle la sensación de una gran desgracia.

No es necesario transmitirle al niño toda la información de golpe: empezaremos por contarle lo que consideremos esencial y, después, podremos ir añadiendo detalles de manera gradual, según sea necesario o a medida que el menor nos plantea preguntas o dudas.

Es muy importante favorecer el diálogo: que el niño o el adolescente se sienta libre de preguntar, independientemente de si sus preguntas puedan afectar al adulto o no. Debemos dejar la puerta abierta al diálogo. Si las preguntas que hace son muy complicadas o morbosas, podemos emplazarlas para responder más adelante o responder con un simple: "No lo sé, podemos buscar a alguien que nos lo explique".



Cuando tiene lugar una muerte en el entorno del menor, hay que comunicárselo al colegio. No podemos olvidar que es un lugar donde el niño pasa muchas horas al día y donde puede manifestar muchas conductas y expresiones relacionadas con el duelo que los responsables del centro escolar no entenderán sin el contexto adecuado.

Es fundamental que, al transmitir la noticia, afrontemos la verdad que rodea a la muerte, por muy dura que sea. Eso evitará que en un futuro el niño se sienta engañado. Lo único que haremos es adaptar la verdad al desarrollo cognitivo de cada niño, para que sea capaz de entender los aspectos más importantes que rodean al suceso.

Afrontar este tema con la verdad permite que el niño confíe en nosotros y se sienta parte activa de todo el proceso. Por muy duras que sean las circunstancias de la muerte, más duro será enfrentarse a una mentira y a la desconfianza que genera en el menor descubrir que ha sido engañado y, además, en un tema tan importante como ese.

Utilizar ejemplos a partir de la naturaleza, de otros seres vivos o experiencias de personas cercanas en torno a la muerte puede ayudar mucho en un primer momento a que los pequeños comprendan los aspectos fundamentales de la muerte.

No hay que tener miedo de utilizar las palabras "muerte" y "muerto", no vamos a asustarles y es lo adecuado en ese momento.

Como ya hemos comentado, es importante que los niños entiendan que el cuerpo de la persona fallecida ha dejado de funcionar y con él todas las funciones vitales asociadas: el difunto no ve, no oye, no habla, no siente, no le duelen las cosas, no come... Lo que permanece son los recuerdos que tenemos del tiempo que hemos disfrutado con él. Estos se quedan en nuestra memoria y nuestro corazón, y podemos acudir a ellos cuando sea necesario. Las cosas que hemos vivido con ellos perdurarán siempre en el recuerdo.

Es el momento de introducir las creencias religiosas, en caso de que la familia las tenga, como hemos explicado antes. Hay que evitar determinadas frases hechas que suelen decirse en estas circunstancias: "Era tan bueno que Dios ha querido llevárselo", "Hacía más falta en el cielo que aquí", "Ahora está mejor porque está con Dios". Llegados a este punto,

es conveniente recordar que, si el niño no ha sido iniciado en las creencias religiosas, la muerte puede ser un momento demasiado confuso para hacerlo o incluso podemos generar en el niño miedos a las ideas abstractas relacionadas con la religión.

Al comunicar a los niños la noticia del fallecimiento de un familiar, vamos a encontrarnos con muchas preguntas que cuestionan el porqué de la muerte, en algunos casos similares a las que hacen los adultos: "¿Por qué se ha tenido que morir? ¿Por qué nos ha pasado esto a nosotros? ¿Por qué nadie hizo nada? ¿Por qué cogería la moto esa mañana? ¿Por qué se puso enferma mamá? ¿Por qué no nos dimos cuenta antes de que mamá estaba tan malita?".

La mayoría de las cuestiones serán preguntas que intentan variar la situación, que mantienen en la imaginación la posibilidad de que la muerte no haya sucedido. Si hay una explicación razonable al hecho en sí, es bueno contársela al menor; pero también es posible que nosotros nos estemos haciendo las mismas preguntas o que no sepamos qué responder. En ese caso, debemos indicarle al niño que no sabemos si hay una respuesta correcta o que nos vaya a dejar más tranquilos. Es bueno que el niño entienda que a veces los adultos no tenemos respuestas para todo.

Por mucho que aclaremos todo lo que pregunte el niño, hay que tener en cuenta que planteará muchísimos interrogantes íntimos o relacionados con sus construcciones imaginarias. En esa situación, lo más importante es que estemos abiertos al diálogo, que pueda preguntar algo aunque a nosotros nos incomode o aunque no tengamos una respuesta certera que darle. Las dudas que nos plantea el menor podrán orientarnos acerca de sus necesidades con respecto a la muerte y el duelo.

Un punto clave es aclarar la responsabilidad del menor frente a la muerte. Cuando hablamos de responsabilidad no sólo hacemos referencia a los casos en que los niños sienten que han provocado el fallecimiento del ser querido, sino también a cuando piensan erróneamente que el fallecido ha muerto disgustado, enfadado, molesto o preocupado por algo que hicieron y que no ha quedado resuelto (sacar malas notas, un parte del cole, una amonestación, un castigo). El pensamiento mágico es muy poderoso en la primera infancia y puede llevar al menor a pensar que un ser querido ha muerto por algo malo que ha hecho.

En el caso de los adolescentes, puede ocurrir que por enfado hayan sentido el deseo de que esa persona muera o deje de ser su pariente, por el hecho de buscar la independencia: "Ojalá no fuerais mis padres", "Ojalá estuvieran muertos, sería todo más fácil", etc. Algunos pueden haberlo expresado en voz alta y otros tal vez lo hayan deseado mentalmente, pero la realidad es que esos comentarios acaban generando culpa en los adolescentes y dudas sobre si el fallecido sabría que en el fondo le querían.

Es bueno que les ayudemos a expresar esos sentimientos de culpabilidad tan destructivos, ya que de lo contrario pueden hacer que el duelo se complique o se alargue mucho, porque creen que hay asuntos sin resolver.

La intención es que el niño entienda que los pensamientos, las palabras, las conductas, los gestos no sólo no matan, sino que tampoco son significativos si los comparamos con el resto de tiempo compartido con la persona fallecida.

Como ya hemos comentado anteriormente, es muy importante garantizar la seguridad de los niños: es normal que, tras una noticia así, tengan miedo de que se produzcan otras muertes. Por eso, les explicaremos en qué consiste la seguridad y la protección que podemos ofrecerles en esos momentos. Deben entender que la muerte no es una "epidemia" que vaya a afectar a todas las personas de su entorno y dejarles desprotegidos. Explicarles los aspectos más prácticos de su cuidado (cómo va a ser, quién va a recogerles del colegio, quién les preparará la comida, dónde van a vivir) suele darles tranquilidad y seguridad. A menudo es suficiente con ofrecer al menor una explicación sencilla de que nos vamos a ocupar de él y que no le va a faltar nada.

En los niños más mayores y en los adolescentes podemos encontrar un pensamiento parecido al adulto sobre cómo va a afectar la pérdida a su futuro, es decir, en qué aspectos va a afectar su vida la muerte de ese familiar. En estos casos pueden aparecer preocupaciones de corte adulto, como: "¿Quién va a pagar la casa? ¿Qué vamos a hacer con el coche?". Se harán preguntas sobre el estatus socioeconómico de la familia, los privilegios de los que gozan, si se puede mantener el colegio al que van, en definitiva: cómo va a afectar la pérdida a su desarrollo y circunstancias, y cómo repercutirá en esas áreas.

Lo que les lleva a hacer estas preguntas concretas es el temor a que, tras la pérdida del ser querido, se desmorone el mundo y el estilo de vida que llevan. Necesitan saber cómo se van a ver afectadas las rutinas que les dan seguridad y les permiten predecir el entorno tal y como lo conocen. Por eso, tras darles la noticia de la muerte, es importante que entiendan que sufrirán el menor número posible de cambios y siempre tratando que estos no afecten a sus rutinas. Es necesario generar la mínima incertidumbre posible al niño: necesita saber que su mundo va a estar intacto.

Otro de los temas importantes a abordar con el niño es que la persona que ha muerto no va a ser olvidada ni reemplazada por nadie. Le recordaremos que el fallecido permanecerá en nuestra memoria y nuestro recuerdo, y que siempre podremos recordarlo. Del mismo modo, si nos pregunta si puede tener otro papá u otra mamá, le explicaremos que él ya tuvo un papá o una mamá y que no puede tener otro, pero que puede tener a otras personas que le cuiden igual de bien que lo hacía el fallecido.

Es fundamental tranquilizar al niño cuando manifiesta el temor de olvidarse de la persona que ha fallecido, o de los detalles que ha vivido o sentido con ella. Debemos explicarle que podemos almacenar esos recuerdos en nuestra memoria, en el corazón y que podemos buscar actividades que le ayuden a recordar a esa persona cuando sea "muy, muy mayor". En los adolescentes este miedo se exacerba, temen que el paso del tiempo les haga perder los recuerdos que conservan, u olvidarse del tono de voz, del olor del ser querido.

Estos temores son reales, pero debemos dirigirles a los recuerdos esenciales y animarles a hacer cosas que les ayuden a mantenerlos intactos para poder apelar a ellos con el paso del tiempo. Para generar esos recuerdos es importante hablar de los fallecidos, de las emociones y sensaciones que tenemos, sin escondernos y sin miedo. No hablar de la persona que ha muerto dificulta a los niños tener recuerdos reales, así que desde el primer momento nombraremos al fallecido y hablaremos de él o ella con la máxima naturalidad posible.

Otro aspecto a abordar directamente tras la muerte de un ser querido es la expresión emocional. Desde el primer momento hay que explicar a los niños que es adecuado expresar lo que se siente. Los adultos podemos y debemos expresar lo que sentimos

ayudar a los menores a expresarse por sí mismos, poniendo palabras a los sentimientos o a las emociones. No fingiremos que no ha pasado nada ni apparentaremos una falsa tranquilidad.

Los niños tienen que saber que es normal emocionarse y cuáles son las emociones que nos generan las pérdidas. Conviene explicarles que nos podemos sentir tristes, enfadados, aliviados (en cierto modo), solos, asustados... Sólo es necesario proteger a los niños en el caso de emociones muy intensas o desbordantes, como ya hemos comentado antes.

La emoción expresada debe ir acorde con la situación y no debe ser exagerada ni transmitir pánico al niño. No hay que olvidar que muchos niños regulan sus emociones en función de la regulación adulta, así que, si la persona que está hablando con el niño experimenta una emoción muy intensa, es conveniente alejar al niño o a esa persona y buscar a alguien más adecuado para llevar a cabo el primer abordaje tras la muerte. Los niños e incluso algunos adultos necesitarán la contención de otros adultos que muestren unas emociones más adecuadas.

Por último hay que iniciar al menor en los ritos funerarios. Tras la pérdida de un ser querido, tenemos que explicarle al niño en qué consisten estos ritos de despedida y qué significan, para que entienda que es una forma de homenajear al fallecido, de darle un último adiós en la memoria. Podemos hablarle del tanatorio, de los rituales, de las ceremonias religiosas, etc... que vayan a llevarse a cabo.

No existe una edad específica para que los niños participen en los ritos de despedida. La literatura científica indica como edad mínima a partir de los seis años, pero en Estados Unidos se hace mucho antes. No debemos tener miedo a ofrecerles una explicación sobre el tema: los niños necesitan saber qué pasa con el cuerpo de las personas fallecidas y, aunque a nosotros nos parezca que se van a impresionar mucho, pueden entenderlo perfectamente si les damos una explicación adecuada. En el caso de que el niño vaya a participar en los ritos, debemos asegurarnos previamente de que entiende cómo son y lo que va a ver, oír, cómo es el lugar de la ceremonia, etc. El objetivo es que pueda anticipar con la máxima seguridad la situación que se va a encontrar. También es importante que estén acompañados y protegidos de las manifestaciones emocionales desproporcionadas que mencionábamos antes.

Con respecto a los adolescentes, es muy importante tenerlos en cuenta en los ritos. Hay que considerarles parte activa del proceso: aunque la situación puede ser triste, más triste es que ellos se sientan apartados de la familia en esos momentos. Después de una pérdida, el sentimiento de pertenencia familiar es muy intenso y no hay que dejarles de lado.

Si les hemos propuesto participar en el ritual y no quieren, o tienen dudas, les recordaremos con cariño que no es obligatorio, que no pasa nada si no acuden. En esas circunstancias tienen que sentirse libres de actuar como creen, no hay que forzar esa situación. Tampoco deben acudir si no podemos garantizarles seguridad o que van a estar protegidos, ya sea de comentarios "tremendistas" o alarmantes, o bien de las emociones exageradas o desbordantes que puedan manifestar los demás asistentes.

PARA RECORDAR

El mejor modo de comunicar la muerte: quién, cómo, dónde y cuándo

- Las personas cercanas y queridas tienen prioridad: los padres en primer lugar; luego quien más cercano sea o se vaya a quedar al cargo del menor. Prima el cariño frente al parentesco.
- Lo antes posible.
- En un lugar íntimo para que pueda expresar lo que sienta con libertad.
- La información puede darse de manera gradual, partimos de lo esencial para después dar detalles.
- Hay que aclarar los aspectos fundamentales para que el niño entienda la muerte.
- Es el momento de introducir los ritos y los homenajes.
- Se pueden abordar las creencias religiosas.
- Las responsabilidades se aclaran.
- Contestaremos a sus preguntas en la medida de lo posible.
- Les especificaremos que siempre recordaremos al fallecido y que no puede ser reemplazado por nadie.
- Facilitaremos la expresión emocional y sólo protegeremos a los niños de emociones muy intensas o desbordantes.

4. Los niños y el duelo



4. Los niños y el duelo

4.1. ¿QUÉ ES EL DUELO?

Lo primero que debemos saber es que no existe una única definición de duelo, sino que la literatura recoge muchas acepciones para este término. Una de las más extendidas señala que: "Duelo es el proceso de adaptación normal que sigue a la pérdida de un ser querido", eso implica varias cosas que se deducen de esta definición y de otros factores inherentes al duelo:

1. **El duelo es un proceso**, lo que nos indica que no es inmediato, sino que requiere de tiempo: no es algo que vaya a resolverse de forma inmediata.
2. **Que sea un proceso implica que es algo dinámico -está sujeto a variaciones- y es algo activo** -nos permite ejercer cierto control sobre el mismo-, es decir: hay cosas que las personas pueden hacer en este proceso, que no es estático. Si fuera estático, nos limitaríamos a esperar y se pasaría sin más, pero hay altibajos, idas y venidas, el nivel de intensidad de las emociones puede oscilar,... resumiendo: no es lineal.
3. **Es normal.** Esto significa que es común a las personas, que tras la muerte de un ser querido lo habitual es que aparezca el duelo, que duela, que haya reacciones. Atravesar un duelo es algo habitual y no un proceso extraño. No es una enfermedad y al doliente no le está pasando nada malo por manifestar esas reacciones tras una pérdida. Es preferible que haya reacciones a que el doliente se muestre impasible, como si no hubiera ocurrido nada.
4. **Es un proceso único.** La forma en que responden al duelo los niños y los adultos es personal, propia, cada persona tiene un duelo diferente: no hay dos duelos iguales, igual que no hay dos personas iguales. El duelo es un proceso que tiene un gran componente privado, pero que a la vez necesita ser reconocido socialmente. Esto quiere decir que, con los niños, hay que hablar de ello en casa y expresar los sentimientos de la pérdida; pero, al mismo tiempo, la sociedad debe respetar sus emociones y legitimarlas, no usar frases como: "Ya ha pasado mucho tiempo",

"Deberías centrarte en otras cosas", etc. Tras una pérdida, los niños y adolescentes oscilan entre la necesidad de comprensión y cierta repulsa a verse invadidos por los adultos que reconocen su duelo, pero siempre necesitan recibir el cariño y el apoyo de sus seres queridos. Cuando la sociedad no reconoce un determinado tipo de duelo, o no deja espacio para vivirlo o dolerse, o bien el entorno se muestra muy exigente y no da pie a que el menor exprese su dolor, esto habitualmente dificulta el proceso de duelo infanto-juvenil.

5. **El duelo implica un trabajo personal**, no es un proceso que venga dado tras la muerte, sino que requiere de un trabajo y una elaboración personal, implica realizar una serie de tareas. De obligada mención son William Worden y sus tareas, que serán las que utilicemos como referencia en el duelo y el modelo que usaremos para abordar el duelo adolescente - por tener características similares al adulto-, adaptándolas a los más pequeños. Las tareas para superar el duelo que encontramos en este modelo son:

1. **Aceptar la realidad de la muerte**: es decir, asumir que la persona fallecida no va a vivir más, que no la vamos a ver, que no va a volver.
2. **Trabajar las emociones asociadas a la pérdida**: la ira, la tristeza, el alivio... todas aquellas emociones que se experimentan tras la pérdida de un ser querido.
3. **Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido está ausente**. Esto implica asumir ciertas responsabilidades de las que se encargaba el fallecido. En los adultos pueden ser gestiones o roles, mientras que para los adolescentes pueden ser cosas tan simples como ir y venir de manera autónoma al colegio, estudiar sin supervisión, pequeñas tareas domésticas, etc., siempre sin asumir los roles ni la figura del fallecido.
4. **Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo**. Esta tarea se equipararía a generar un recuerdo que no sea doloroso y al que poder apelar en caso de necesitarlo.

PARA RECORDAR: ¿Qué es el duelo?

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

4.2. DIFERENCIAS ENTRE DUELO ADULTO Y DUELO INFANTIL

Antes de enumerar las diferencias entre el duelo infantil y el adulto, debemos tener en cuenta que el duelo de los niños y adolescentes se ve influido directamente por los siguientes factores:

- **La edad del niño** y, por tanto, sus capacidades cognitivas y emocionales, que pueden estar en construcción, sin haberse desarrollado totalmente como las de los adultos.
- **El tipo de relación y de vínculo que mantenía con la persona fallecida**. No es lo mismo que el menor pierda a una figura de referencia o central en su día a día que a un familiar directo por el que no sentía apego, o con quien apenas tenía contacto.
- **Los recursos externos** de los que se dispongan para garantizar la atención y cuidados del niño.
- **Los recursos internos** de los que disponga el niño y cómo haya afrontado anteriormente otras dificultades, frustraciones o pérdidas distintas a la muerte.

Al margen de estos factores, existen una serie de características y elementos que hacen que el duelo infanto-juvenil requiera un abordaje distinto al de los adultos:

I. El ritmo vital

La primera diferencia que nos encontramos es que la vida del niño difícilmente se ve interrumpida por la muerte de un ser querido. El niño vive una vida muy dinámica, con mucho movimiento, llena de actividades a las que no se puede renunciar. Está respondiendo constantemente a requerimientos y para el menor el duelo no suele implicar una ruptura con la realidad, como ocurre a menudo en los adultos. Cuando hablamos de requerimientos nos referimos a:

- Aspectos académicos: deberes, exámenes, clases, horario escolar...
- Relaciones sociales: cumpleaños, fiestas, planes con amigos, invitaciones, etc.
- Aspectos temporales: Navidades, primeras comuniones, cumpleaños, vacaciones, campamentos... actividades que los menores suelen hacer de manera habitual en función de la época del año.
- Ocio y tiempo libre: Entrenamientos de algún deporte, partidos de fin de semana, competiciones, salidas al parque, patines, bici, piscina, salidas nocturnas con amigos, las primeras fiestas...

2. La duración

El niño suele elaborar el duelo más rápidamente que el adulto. Es precisamente esa secuencia de actividades obligatorias de la que hablábamos (académicas, sociales, deportivas, etc.) la que favorece que el menor conecte con el aquí y el ahora, y tenga que dar cabida a sus necesidades. La vida de los niños está perfectamente encajada en una secuencia de la que no suelen desengancharse. Si lo hacen, las consecuencias son mucho más complejas que para los adultos.

3. El mantenimiento de las rutinas

Mantener las rutinas favorece la elaboración del duelo infantil, mientras que en los adultos el mantenimiento de las rutinas a menudo se traduce en no querer cambiar nada y hacer como si el fallecimiento del ser querido no hubiera tenido lugar.

4. La expresión emocional

Tras la pérdida de una relación importante, en el adulto suelen producirse una serie de reacciones emocionales, mientras que en el niño puede ocurrir que estas reacciones no se den de manera inmediata o no se den nunca. Esto no significa que no experimente un duelo, pero sí que para el niño la pérdida no tiene por qué ser significativa ni ir asociada a sufrimiento mientras su mundo tenga estabilidad.

La expresión emocional de los niños depende de que los adultos les proporcionen espacio y legitimen esas emociones. Los adultos disponen de espacios para expresar las emociones del duelo y de otros adultos que pueden soportar esa expresión emocional. En cambio, los menores raramente cuentan con otros niños o adolescentes que soporten esas emociones de manera constante. A los niños les cuesta más entender la pena y el duelo de otros, porque muchos no han vivido una experiencia similar.

Las emociones de los niños y adolescentes tienden a oscilar; es raro que mantengan la misma emoción durante mucho tiempo, así que es muy habitual que su duelo vaya y venga, al igual que las emociones. Es como si de vez en cuando "olvidasen" la pérdida para poder concentrarse en otras cosas que les pasan a diario. Los adultos pueden malinterpretar esos "olvidos", creyendo que el menor ya no echa de menos al fallecido, pero lo único que pasa es que para los niños es insostenible inmovilizarse en la pena y el dolor durante mucho tiempo. Es habitual que los adultos que son testigos de este vaivén emocional crean erróneamente que los menores están traicionando al fallecido y no honran su memoria al poder disfrutar de algunas cosas.

La expresión emocional infantil también es distinta: los niños expresan más con su conducta y con el cuerpo, mientras que los adultos tienden a utilizar las palabras para expresar lo que sienten. A los niños hay que proporcionarles expresiones emocionales alternativas, como dibujos, poemas, canciones, juegos..., mientras que la expresión adulta está más ligada a la palabra y la conducta.

5. Afectación en las distintas áreas

En los adultos el duelo se manifiesta porque éste generalmente afecta a todas las áreas principales de la vida, mientras que en los niños suele haber áreas preservadas: puede ser

que el duelo afecte a sus relaciones sociales, pero que el área académica se mantenga perfectamente; o que el área familiar se vea afectada, mientras que el ocio, los amigos o el colegio se mantienen como si no hubiera ningún problema.

6. El significado de la pérdida

El adulto confiere a la pérdida un significado más global: existe una pérdida de la relación, de los vínculos, es más simbólico. Por su parte, el significado que el niño da a la pérdida es más concreto: la atribuye a aquellas cosas que le repercuten directamente, en resumen, a lo suyo.

7. El concepto de muerte

El niño, por su desarrollo cognitivo, va a manejar una idea limitada de la muerte y se verá influido por su pensamiento mágico, concreto y literal. Igualmente su duelo está mediado por aquello que es capaz de tolerar en cada momento del desarrollo, así que, aunque expliquemos a los pequeños las distintas dimensiones de la muerte, ellos mantienen sus propias teorías, por lo que asumirán más lentamente la realidad, limitados por el desarrollo cognitivo de cada etapa.

8. La necesidad de comunicarse

El niño necesita un espacio para preguntar dudas y así poder generar el concepto de muerte que manejará en su etapa adulta. El adulto necesita hablar de la pérdida, mientras que el niño necesita un espacio de conocimiento y aclaración previo a ese estado. De hecho, es posible que en el menor no se dé nunca esa necesidad de hablar de la pérdida.

9. Los apoyos familiares y sociales

Para los niños es fundamental que las figuras de apego estén presentes y apoyen su proceso de duelo. En cambio, los adultos no necesitan tener tan presentes a otras figuras, pueden trabajar con el simbolismo de la compañía frente a la necesidad concreta del niño. El niño necesita de otro adulto que le guíe y se encargue de proporcionarle lo que necesita frente a un adulto, que es autónomo y puede gestionar casi todo por sí mismo, sin necesidad de otro que le guíe y tome las riendas de su vida.

Habitualmente los menores buscan la compañía y la cercanía de otros, entablan nuevas amistades y establecen nuevas relaciones sociales con cierta celeridad. En el adulto esta fase suele retrasarse, es frecuente que se muestre reticente a tratar nuevas amistades o relaciones con sus pares hasta haber avanzado un poco en su proceso de duelo.

10. La información que reciben

Los niños reciben la información mediatizada por los adultos: son ellos quienes deciden qué cosas van a explicarle al menor y cuáles no. Igualmente es el adulto quien decide si el niño participa o no en los ritos de despedida. En cambio, en el mundo adulto recibimos la información de primera mano y no se nos excluye de esos momentos finales que dan lugar a despedidas.

Si la información que recibe el niño no es correcta o veraz, su duelo se limitará a ideas erróneas que posteriormente serán difíciles de corregir o manejar.

PARA RECORDAR: Principales diferencias entre duelo adulto e infantil

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



4.3. CREENCIAS ERRÓNEAS ACERCA DEL DUELO Y LOS NIÑOS

Cuando hablamos del duelo infantil, habitualmente partimos ya de una creencia errónea: pensamos que el duelo en los niños es poco común y no tenemos en cuenta que, mientras crecen, las personas se exponen a distintas pérdidas vitales que hay que elaborar. El duelo infantil es mucho más común de lo que solemos pensar: en la vida es común experimentar la pérdida de seres queridos desde una edad temprana (abuelos, bisabuelos, mascotas, padres).

Tampoco debemos olvidar que, a medida que se suceden los distintos cambios de etapa en el crecimiento, el niño ya se enfrenta a una pérdida: pierde la dependencia de sus cuidadores; el estatus de pequeño o de bebé; privilegios como que le tapen, le lean, le acunen, le acuesten... A medida que crece, tiene que lidiar con los cambios corporales y sufre la pérdida de la imagen que tenía para dar paso a otra nueva; por el camino va cambiando de amigos o de compañías, a veces también de colegio o de etapa escolar; cambian las relaciones con sus padres o hermanos y se producen muchas otras transformaciones o pérdidas que el niño debe afrontar.

Muchos autores engloban estas pérdidas dentro de lo que significa un duelo, si tomamos la definición del duelo como la reacción que sigue a una pérdida. Esos cambios van dotando a los niños y adolescentes de habilidades de afrontamiento que pondrán en marcha cuando se produzcan otras pérdidas nuevas.

Nos encontramos ante una serie de creencias que marcan los duelos de los niños. Tanto si cuestionan el hecho de que los niños puedan tener un duelo como si se refieren al modo en que este se desarrolla, es muy importante conocerlas para saber qué se va a encontrar el menor en muchos ámbitos y cómo podemos ayudarle.

I. “El niño no entiende lo que está viviendo”

En nuestra necesidad de protegernos de las emociones y los sentimientos de los niños, los adultos tendemos a creer que los menores no son conscientes de lo que viven, que no perciben los detalles o que no entienden lo que está sucediendo.

El adulto tiende a pensar que, cuanto más pequeño el niño, menos comprende los aspectos que rodean la muerte y, en caso de entenderlos, muchas personas consideran que es una comprensión relativa y que no se vive plenamente.

Desde hace mucho tiempo sabemos que esto no es así: los niños, independientemente de su edad o de su madurez cognitiva, son capaces de darse cuenta -como mínimo- de que algo ha cambiado en su entorno. Así que, tras la muerte de un ser querido significativo o presente en sus vidas, todos los niños elaboran el duelo. No podemos decir que no perciban o no sean conscientes de lo que ocurre.

El menor, por pequeño que sea, jamás es ajeno a lo que sucede a su alrededor. Si esa muerte implica un cambio, aunque éste sea mínimo, el niño atravesará un duelo. Pensar que no es consciente de ello no le ayuda, sino que perjudica su desarrollo, ya que debemos tener en cuenta que, al estar en desarrollo, el niño carece de habilidades o recursos suficientes para afrontar esa nueva situación y va a guiarse por el adulto que le陪伴 en su proceso. En resumen: los niños sí se enteran de lo que ocurre, lo que cambia es la forma en que lo manifiestan y elaboran.

2. "Si ocultamos el dolor serán más felices. Hay que disimular"

Los adultos solemos angustiarnos ante un niño que sufre. Nos sentimos muy impotentes, sin saber cómo manejar ese dolor y esa angustia que, además, suele coincidir con la nuestra, ya que va unida a esa pérdida por la que sufre el niño o el adolescente. Es habitual pensar que protegiéndoles de las situaciones dolorosas los alejamos del sufrimiento que éstas generan y, por tanto, crecerán más felices. Pero es necesario que los niños formen parte del proceso doloroso de la muerte y que no se les excluya de algo tan íntimo y familiar.

Proteger a un niño del dolor es un arma de doble filo: primero, porque es inevitable que en algún momento vaya a vivir o padecer dolor; es imposible que nunca se enfrente a situaciones complejas. Por otro lado, al hacerlo desprotegemos al menor; porque evitamos que desarrolle las habilidades necesarias para enfrentarse a esas situaciones complicadas, dolorosas o traumáticas que la vida pondrá en su camino.

Cuando alejamos a los niños del dolor, o fingimos que no está pasando nada o que no estamos afectados por una pérdida para que el niño no vea que sufrimos, lo único que conseguimos es que el menor oculte o finja sus emociones, en un intento de asemejarse a los adultos que lo rodean. También provocamos que simulen encontrarse en un estado de bienestar casi idéntico al del adulto, para ejercer de protectores ellos también: "Bastante preocupados están ya mis padres como para que se preocupen de mi sufrimiento".

Si alejamos a los menores de la experiencia de la muerte, con frecuencia les negamos la oportunidad de despedirse del fallecido, lo que además facilita la comprensión de la muerte y permite al niño tomar conciencia de que esa persona ha muerto y no la va a ver más.

Es preferible acompañarles en esa experiencia, facilitarles las despedidas, la expresión emocional, un escape, a tratar de alejarlos para que no vivan y sientan el dolor o tengan la posibilidad de sufrir.

3. "Los funerales y tanatorios pueden traumatizar al niño"

Esta idea está muy extendida, muchos adultos creen que si llevan al niño a un tanatorio, a un entierro o a un funeral, le van a traumatizar o van a generarle un recuerdo muy doloroso, negativo o imborrable que marcará toda su vida. Normalmente estos adultos han vivido situaciones similares en su infancia, bien porque el mensaje que se les inculcó fue el de un posible trauma si veían a un muerto, o porque participaron de los ritos sin ser advertidos antes de cómo eran y lo que iban a escuchar y ver.

En realidad, para los niños puede llegar a ser beneficioso participar en los ritos funerarios, porque se sienten parte de la familia a todos los niveles, participan del apoyo social y, además, empiezan a recolocar al muerto en sus vidas a través del recuerdo, haciendo real la pérdida. Participando en el rito, el niño y el adolescente comienzan a hacerse cargo de la realidad: la persona ha fallecido, pasa de ser algo ficticio en la imaginación a ser real, ha pasado y está ahí.

No es fácil traumatizar a los niños, pero sí conviene anticiparles lo que van a ver; cómo va a ser la ceremonia y qué es esperable que ocurra. De ese modo reduciremos el impacto que puede generarles el hecho de encontrarse cosas nuevas que no pueden prever.

Los más pequeños necesitan explicaciones adaptadas a su edad y un adulto que los陪伴e y dé respuesta a sus dudas. Los adolescentes pueden requerir tanto compañía como intimidad, lo que es importante es que el entorno responda a las necesidades emocionales que tengan para que puedan empezar a elaborar el duelo.

Hay que huir de esa idea de que los menores se pueden traumatizar. El hecho de tratar la muerte como parte de la vida no sólo no traumatizará a los niños, sino que les ayudará a crear recursos externos e internos para afrontar las múltiples pérdidas que les sucederán a lo largo de la vida.

4. "Hay unas muertes peores que otras, es mejor maquillar la realidad ante el niño"

Partimos de la idea equivocada o extendida de que si la muerte es violenta -por ejemplo, un suicidio, un atropello, un atentado-, en la mente de los adultos se considera una muerte "peor". Por el contrario, aquellos fallecimientos que pueden considerarse "dulces", "naturales" o que tienen lugar tras una larga enfermedad se consideran como muertes "mejores" o más afortunadas.

En realidad, para los niños no hay una muerte mejor que otra si fallecen personas significativas para ellos. El resultado es el mismo: no van a ver a la persona nunca más. Hay que tener en cuenta que los niños a menudo no manejan el concepto de temporalidad y el hecho de que la persona que va a fallecer pueda "durar" muchos meses no les aporta nada. Ellos suelen entender la inmediatez o bien puede ocurrir que el concepto "muchos meses" se les haga tan largo o tan cotidiano que la muerte del ser querido les resulte igualmente inesperada.

Si "maquillamos" cómo se ha producido la muerte, estamos sobreprotegiendo al niño y le impedimos que desarrolle de verdad las habilidades para afrontar la realidad. Además, es probable que acabe enterándose por otra vía y eso le genere mucho más dolor; porque al afrontamiento de la pérdida se añade el hecho de que su familia lo haya apartado o

le haya mentido. Normalmente afrontar esto supone para el menor un trabajo extra añadido al duelo que no suele ser capaz de realizar; ya que emplea la mayoría de sus recursos en resolver el duelo.

5. "El duelo dura aproximadamente un año"

Esta idea sobre la duración estándar del duelo está muy extendida: muchas personas piensan que, después de un tiempo prudencial, todo aquello relacionado con el duelo ha tenido que pasar. Así pues, al cabo del mismo el doliente ha tenido que superar la sensación de tristeza, los sentimientos de vacío, de soledad, habrá recuperado las rutinas o habrá recolocado ya al fallecido en su vida.

La verdad es que el duelo dura lo que tarda cada persona en elaborarlo, no hay un tiempo exacto para ello. Sin embargo, en los niños lo recomendable es que cuanto antes se resuelva, mejor; porque si el menor no va resolviendo las tareas asociadas al duelo, las distintas áreas de su vida pueden verse interrumpidas o afectadas, lo que puede tener mayores repercusiones para él.

Aun así, en los menores es normal que determinadas reacciones del duelo puedan extenderse en el tiempo -aunque amortiguadas- o incluso manifestarse en otros momentos más significativos de su vida (por ejemplo, una graduación, una celebración, un cambio de etapa vital, etc.).

6. "El tiempo lo cura todo"

Una idea extendida en los adultos es que las cosas van a mejorar con el tiempo, que con el transcurso de los meses el duelo se irá amortiguando y las emociones y sentimientos volverán a la normalidad. Creen que a medida que transcurren los días lo normal es que el niño o el adolescente vayan recuperando la normalidad y disminuya proporcionalmente el grado de afectación que supone el duelo.

En realidad, lo único que hace el paso del tiempo es poner distancia con el hecho de la muerte en sí. Lo que ayuda, o "cura", es aquello que hagamos con el tiempo, las alternativas que proporcionemos a los niños, la forma en que recuperen sus rutinas, cómo recoloquen al muerto en sus vidas, etc.

7. "No hay que estar tristes, porque entonces el fallecido se pone triste"

Cuando les decimos a los menores en duelo que un ser querido que ha muerto puede preocuparse o ponerse triste, o incluso que no le gustaría lo que ve, estamos haciendo varias cosas que no son reales y que pueden confundir al niño:

- Puede parecer que realmente nos ve, algo confuso porque no responde, ni habla, ni consuela.
- El fallecido no siente ni padece.
- Esta idea genera miedo y es un pensamiento que puede perseguir al menor a lo largo de su vida.
- Condiciona el comportamiento del niño.

La idea de que nuestros actos afectan de alguna manera al fallecido es una creencia irracional que transmitimos al niño, suele generarle mucho estrés e impide que se den con naturalidad sus expresiones y comportamientos disruptivos, pudiendo enmascarar otros problemas asociados al duelo.

PARA RECORDAR

Las creencias erróneas sobre los niños y el duelo más habituales:

- Los niños no son conscientes de lo que están viviendo: a menor edad menos percepción de lo que pasa.
- Ocultarles el dolor les hace más felices: hay que fingir las emociones u ocultar la tristeza.
- Los funerales y los tanatorios pueden traumatisar.
- Hay muertes peores que otras.
- El duelo dura más o menos un año.
- El paso del tiempo lo cura todo.
- Si estamos tristes, el fallecido estará triste.
- La información que reciben los pequeños está influida por la opinión adulta.

4.4. DERECHOS DEL NIÑO EN DUELO

Es importante que consideremos algunos derechos que tienen los niños en duelo. De este modo, no invadiremos su espacio personal, ni les atosigaremos o trataremos de guiarles por un camino más rápidamente de lo que ellos necesitan.

Estos derechos también pueden servirnos de orientación para comprender mejor sus necesidades sin equipararlas a las de los adultos y sin caer en la sobreprotección o la dejadez.

1. Tengo derecho a tener mis propias emociones y sentimientos sobre la muerte.

Puedo sentirme triste, asustado, enfadado e incluso aliviado. Habrá veces en las que esté "acorralado" y no sepa cómo debo reaccionar, o bien me quedaré inmóvil sin saber qué hacer o decir.

Nadie puede sentirse exactamente como yo me siento en esos momentos. Mis sentimientos son únicos. Por favor, no los compares con los que tú sientes, ni me digas que a ti también te pasa o que sabes exactamente cómo me siento.

2. Tengo derecho a hablar de mi duelo cuando quiera y con quien quiera.

Si necesito hablar con alguien de lo que me está pasando, lo buscaré. Trataré de encontrar a esa persona o hablaré de lo que me pasa cuando me pregunten. Sólo necesito a alguien que me quiera y me escuche.

Si no quiero hablar, respétame, seguramente así las cosas también estén bien.

3. Tengo derecho a mostrar mis sentimientos por el duelo a mi manera.

Puede que, aunque la situación me duela, me apetezca jugar con mis amigos y me sienta mejor. Puede ser por un tiempo corto o más largo, también puede que me enfade y reaccione mal, pero esas reacciones no me hacen ser malo, sólo significa que no estoy bien, que tengo miedo y quizás necesite tu ayuda.

4. Tengo derecho a contar con la ayuda de otros en mi duelo, especialmente de las personas que me cuidan.

Es un momento en el que necesito una atención especial, tanto a lo que siento como a lo que hago y digo. Necesito que me digas que las cosas van a ir bien y que vamos a salir adelante.

5. Tengo derecho a estar molesto.

Es normal que esté enfadado y proteste con mayor frecuencia. A veces buscaré alejarme para no estar en compañía de otros

6. Tengo derecho a tener explosiones emocionales.

Es normal que tenga explosiones, puede que sea la primera vez que experimente unas emociones tan intensas. Esos sentimientos pueden asustarme y también mis explosiones pueden asustar a otros, pero no me dejes solo, en esos momentos te necesito más que nunca.

7. Tengo derecho a entender los motivos que han provocado la muerte de mi ser querido.

No necesito una respuesta, porque normalmente no la hay, pero tengo derecho a preguntar los motivos y los porqués. Son preguntas que se hacen muchas personas, es normal que yo también me las haga.

8. Tengo derecho a hablar de mis recuerdos con la persona fallecida.

En ocasiones, el hecho de recordar me hará sentir triste y, en otras, me hará sentir bien. Pase lo que pase, esos recuerdos me ayudan a mantener vivo a ese ser querido en la memoria y el corazón. No los inhibas aunque te duelan, déjame que los exprese, no me prohíbas hablar del fallecido.

9. Tengo derecho a avanzar en mi duelo hasta sentirme mejor.

Voy a ser capaz de vivir una vida feliz, pero tanto la vida como la muerte de quien ha fallecido van a formar parte de mi vida siempre. Seguramente echaré de menos a esa persona de un modo u otro a lo largo de mi vida, eso no va a impedirme ser feliz.

PARA RECORDAR: Los derechos del niño en duelo

- Tener emociones y sentimientos propios sobre la muerte.
- Hablar cuando quiera y con quien quiera.
- Mostrar sus sentimientos a su manera.
- Recibir ayuda de otros.
- Estar molesto.
- Tener explosiones emocionales.
- Entender los motivos que han causado la muerte.
- Hablar de sus recuerdos.
- Avanzar hasta encontrarse mejor.

5. Aspectos que facilitan y dificultan la **Compreensión** de la muerte según las distintas etapas del desarrollo



5. Aspectos que facilitan y dificultan la **COMPRENSIÓN** de la muerte según las distintas etapas del desarrollo

Es importante saber qué cosas pueden facilitar a los niños la comprensión de la muerte según su edad y qué cosas es conveniente evitar porque pueden complicar su proceso. A continuación os señalamos algunas cosas que conviene tener en cuenta en función de la edad del niño y que pueden resultar de gran ayuda.

5.1. DE LOS 0 A LOS 2 AÑOS

Si podemos prever la muerte del ser querido, es bueno anticiparla y hacer los pequeños cambios necesarios para que la transición del niño a la nueva situación sea lo más tranquila posible, frente a una transición inesperada. De este modo cambiaremos a los cuidadores, los horarios de comida, de higiene, de cuidado, etc.

En los casos en que la muerte se pueda prever, haremos una transición progresiva en colaboración con la persona que vaya a fallecer: primero estarán con el niño los dos cuidadores juntos, luego el cuidador principal irá dando paso al que vaya a quedarse y se irá retirando lo máximo posible de las rutinas centrales del bebé.

Sustituir a la persona fallecida en las actividades del niño o del bebé por alguien externo que no conozca puede dificultar mucho la comprensión y la normalización de las rutinas tras el fallecimiento.

Es fundamental que durante los dos primeros años de desarrollo del niño las rutinas sean mantenidas y preservadas, así que encaminaremos gran parte de nuestros esfuerzos a que el niño no tenga que cambiar los hábitos o rutinas que ya tuviera establecidas.

Es probable que los menores se contagien del estado de ánimo de los adultos de su entorno, pudiendo así expresar las emociones asociadas a la pérdida a través de irritabilidad, tristeza, negaciones, cabezonería, gritos, insomnio...

Es importante no crearles más inquietudes o incertidumbre, hay que garantizarles la seguridad a través de una alimentación adecuada, protección, horarios, límites.

Cuando empiezan a entender las palabras, es importante usar los términos adecuados para referirse a la muerte. Así, poco a poco, podrán ir entendiendo los aspectos principales relacionados con la pérdida.

Tras la muerte de un ser querido, estamos ante un periodo en el que las emociones están a flor de piel y no pasa nada por emocionarse, siempre y cuando las emociones no sean demasiado extremas al atender al bebé. Es importante intentar calmarlo; si el adulto que lo cuida siente una emoción muy desbordante, sería preferible que fuera otro adulto quien se ocupase del niño en esos momentos. Por eso, conviene contar con una red de apoyo que conozca las rutinas del bebé y pueda ayudar cuando sea necesario.

De los 0 a los 2 años

FACILITA

- Poder anticipar la muerte.
- Mantener las rutinas.
- Garantizar su seguridad y cuidado.
- Usar palabras adaptadas.
- Sustituir al fallecido en las rutinas.
- Emociones adecuadas a la situación.

DIFICULTA

- Cambios bruscos y rápidos.
- Alteración en las rutinas.
- Cuidadores nuevos o con los que haya poca familiaridad.
- Emociones extremas.

5.2. DE LOS 3 A LOS 6 AÑOS

Una de las principales cosas que van a necesitar los niños a esta edad es que el lenguaje sea lo más claro y concreto posible. Dado que su pensamiento es mágico y en su mente infantil todo es posible, el hecho de utilizar metáforas, ejemplos o determinadas palabras ambiguas va a complicar mucho que comprendan las dimensiones de la muerte. Hay que utilizar un lenguaje real y evitar frases como:

- “El abuelo está en un lugar mejor”.
- “Se ha ido”.
- “Como nos quería tanto, siempre va a estar a nuestro lado”.
- “Ha subido al cielo”.
- “Puedes contarle cualquier cosa”.

Es importante ofrecer una respuesta sincera y concreta ante la curiosidad del niño, hay que aclararles las cosas para que luego no se confundan ni aumenten sus miedos. No hace falta que la explicación sea científica, metafísica o compleja, lo importante es que les queden claras las ideas principales. También es importante que, si no sabemos responder a una pregunta, lo reconozcamos. No pasa nada por decirle al niño: “No sé qué decirte, no puedo contestarte a eso porque no lo sé”.

Es más adecuado ofrecer a los pequeños un conocimiento práctico y apoyado en hechos antes que una explicación perfecta y científica. Por eso, conviene que aprendan cómo reaccionar ante la muerte y qué es adecuado. Por ejemplo: si nos ven llorar, no nos esconderemos. Es preferible explicarles que lloramos porque estamos tristes, porque echamos de menos al fallecido o porque tenemos miedo.

Para que los niños entiendan la irreversibilidad de la muerte, les explicaremos que todos moriremos, que lo normal es que esto ocurra cuando seamos “muy, muy mayores”, “cuando hayamos hecho muchas, muchas cosas. Hay que dejarles claro que ellos van a ser mayores y van a poder cuidarse por sí mismos cuando fallezcan las personas que les rodean. Es importante dar seguridad al niño: aunque esto no sea del todo cierto, sí es lo esperable o lo que tiene más probabilidades de suceder.

En lo relativo a las enfermedades terminales, hay que explicar al niño que la muerte se produce cuando la persona está muy, muy enferma, tan enferma que ya ni los médicos ni nadie la pueden ayudar. De esta manera le tranquilizamos frente a otras enfermedades más banales que pudieran preocuparle.

Otro aspecto que resulta de ayuda para los niños es comprender la insensibilidad *post mortem*, es decir; que las personas que mueren ya no sienten ni ven ni oyen nada. Eso los protege de ideas relacionadas con un posible sufrimiento del fallecido en el entierro, en la muerte y evita que se preocupen por si el difunto tendrá frío, si tendrá hambre, etc. Para aclarar este tema es importante no utilizar frases como:

- “Está en un lugar mejor”.
- “Nos cuida desde el cielo”.
- “Te ve siempre”.
- “Duerme un sueño eterno”.

El niño tiene que comprender que el cuerpo del fallecido y sus funciones se han terminado, que se han detenido; que no respira, ni ve, ni oye; no puede caminar ni comer; no pasa frío ni tiene calor; no ve la televisión, no le duelen las cosas, no tiene hambre y otras muchas afirmaciones relacionadas con este tema.

A esta edad la comprensión de los niños es bastante literal, así que si ilustramos las explicaciones con ejemplos cotidianos o cogidos de la naturaleza les resultará de gran ayuda para entenderlo. Utilizaremos un lenguaje concreto y literal, evitando metáforas o explicaciones complejas, que es lo que les dificulta la comprensión a estas edades.

De los 3 a los 6 años

FACILITA

- Uso claro y adaptado del lenguaje, usaremos un lenguaje real.
- Comprender la insensibilidad *post-mortem*.
- Tranquilizar ante la posibilidad de otras muertes.
- Usar ejemplos de la naturaleza o que conozcan.

DIFICULTA

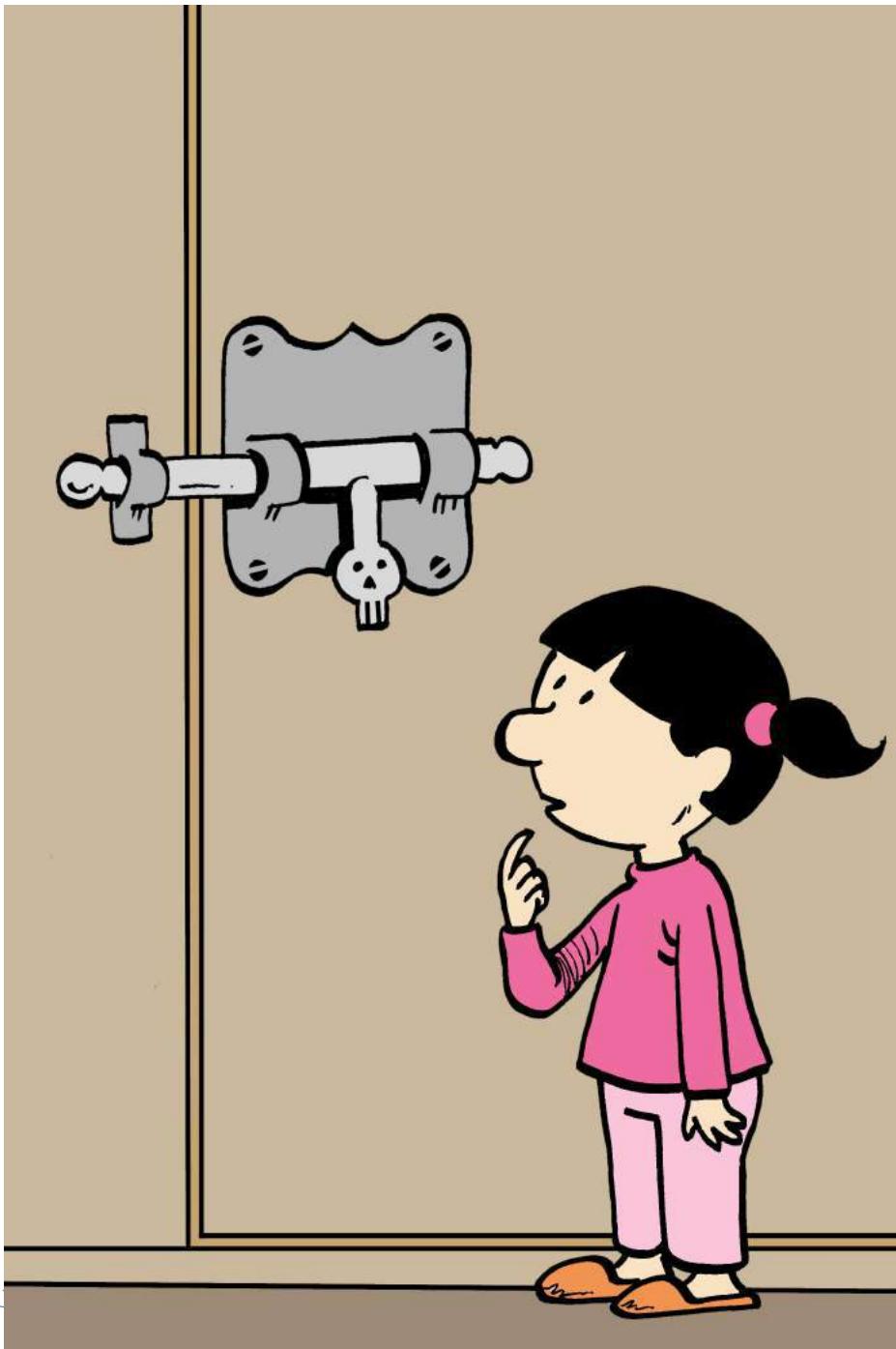
- El uso de metáforas.
- Usar frases como “Está en un lugar mejor”, “Duerme eternamente”, “Nos ve siempre y nos cuida”.
- Explicaciones complejas y científicas.

5.3. DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS

A esta edad cobra gran importancia que el niño llegue a comprender la totalidad de las dimensiones de la muerte, es decir: las circunstancias y los hechos que han rodeado el fallecimiento. Por este motivo, es imprescindible escuchar a los pequeños, atender sus dudas, establecer un diálogo y permitir las reacciones que tengan tras comunicarles la muerte.

Es una época en la que los niños son de carácter más temeroso. Por eso puede que desarrollen ciertos miedos relacionados con la pérdida de otros seres queridos, con el mundo de lo espiritual, la oscuridad... Hay que aclararles todos los aspectos reales de la pérdida, para que su imaginación no incremente esos miedos o dificultades.

Responderemos a sus preguntas de manera sincera y lo más completa posible: hay que atender sus dudas, sus preocupaciones, inquietudes y darles una respuesta lo más segura posible, que sientan que tras el acontecimiento no han perdido seguridad ni protección, que no están desvalidos ni es una situación que genere cambios irreversibles en su día a día.



A esta edad aparece una curiosidad enorme hacia las costumbres y los rituales: los niños quieren saber en qué consisten y cómo se desarrollan, incluyendo los pormenores que los rodean. También en este periodo suelen manifestar un interés por participar en los ritos de despedida que debemos atender. A partir de los seis años, la mayoría de los autores coinciden en que los niños pueden participar sin problema de los ritos funerarios y de despedida.

Si el niño va a participar de los ritos es importante que pueda anticipar lo que va a ver en el tanatorio, cómo va a ser, qué personas van a estar allí y todos los pormenores que se nos ocurran. Es recomendable garantizar que el niño no se va a ver expuesto a reacciones emocionales desmesuradas, ya sea por su intensidad o por su contenido, ya que esto puede desestabilizar al menor, que no sabrá qué reacción es la adecuada.

Si exponemos a los niños a reacciones inadecuadas en intensidad, contenido o duración, pueden salir dañados de esa experiencia, asustados y con temores que pueden volverse recurrentes.

Tenemos que facilitar al niño un espacio donde estén permitidas las emociones. Como adultos expresaremos nuestras propias emociones y se las enseñaremos al niño sin temor, ya que nuestros sentimientos no van ni a dañarle ni a asustarle.

En el caso de que haya un ser querido con una enfermedad terminal, es importante que el niño pueda ser testigo de su deterioro, no hay que ocultárselo. Y, cuando el ser querido esté en sus últimos momentos, hay que dejar al menor que esté presente y explicarle todo lo que sepamos del proceso para que pueda anticipar la muerte.

No debemos ocultar información a los niños: cómo murió, qué pasó, cuándo ocurrió exactamente... Entre los adultos se da la tendencia habitual de intentar edulcorar la muerte ante los niños, o contarles mentiras piadosas y medias verdades. Eso genera mucha desconfianza a medida que crecen, porque piensan que se les ha engañado y que no se les ha tenido en cuenta.

Sería conveniente que, en torno a los 9 ó 10 años, se tuviera en cuenta la opinión del niño para determinados detalles de los homenajes de la persona fallecida, es adecuado que formen parte activa de los ritos y que adquieran un papel protagonista pero sin forzar la situación, sólo en caso de que les apetezca y se sientan con ganas.

De los 6 a los 10 años

FACILITA

- Entender todas las dimensiones de la muerte.
- Explicar los rituales y dejarles participar si así lo desean.
- Permitir las emociones.
- Responder a su curiosidad.
- Prepararles para el desenlace, si es posible.
- Valorar su opinión, en torno a los 9 ó 10 años.

DIFICULTA

- No aclarar las fantasías o teorías imaginadas.
- No explicarle cómo son los rituales y lo que va a ver o encontrar.
- Ocultar los detalles del fallecimiento.

5.4. DE LOS 10 A LOS 13 AÑOS

En la preadolescencia es lógico que aparezca en los niños la preocupación sobre la muerte. Una de las cosas que más les concierne es cómo se va a ver afectada su vida, el impacto que genera la pérdida y que van a sufrir o sufren ellos mismos y sus amigos. En este caso, debemos explicarles que la muerte es una parte de la vida y que lo habitual es que, aunque pueda ser dolorosa, también habrá recuerdos que merezcan la pena.

A los menores les ayuda que compartamos situaciones similares que hayamos atravesado: podemos describirles los detalles y los sentimientos que vivimos para que ellos puedan explorar los suyos, de forma que perciban que, aunque es una situación dolorosa, se puede seguir adelante y nuestro ejemplo puede servirles de guía.

Dejaremos que el preadolescente colabore en los ritos funerarios, para que pueda tener un conocimiento completo de lo que ha pasado y dé sentido a la realidad de la pérdida. Es importante favorecer las despedidas, que el menor tenga las mismas oportunidades que los adultos que le rodean para despedirse de su ser querido.

Los preadolescentes están en una etapa vital en la que a veces les resulta difícil mostrar sus sentimientos, pero hay que legitimar todas las emociones y facilitar su expresión. Ante una pérdida, es preferible huir de las típicas frases que frenan la expresión emocional tras la muerte:

- “Ahora eres el hombre de la casa”.
- “Hay que ser fuerte”.
- “Tu madre necesita que estés bien”.
- “Tus hermanos se fijan en ti”.
- “A tu madre no le habría gustado verte tan triste”.

Frente a esto lo adecuado es normalizar la situación: “Es normal estar triste”, “Yo también la echo mucho de menos”, “Lloro porque tengo miedo”, etc.

Es importante animar al menor a compartir sin miedo la información con sus iguales. No se es diferente por haber sufrido la muerte de un ser querido y es probable que algún compañero más se anime a compartir alguna experiencia similar.

Hay que procurar no atosigarles: nos mantendremos cerca, dispuestos a escucharles pero sin estar encima, porque a esta edad suelen ser reservados. Es cierto que algunos preadolescentes lo comparten todo, pero es importante que tengan su parcela de intimidad.

De los 10 a los 13 años

FACILITA

- Enseñarles a valorar los recuerdos.
- Compartir nuestras experiencias.
- Compartir las emociones y los sentimientos.
- Solicitar su ayuda en los ritos de despedida.
- Normalizar las emociones.

DIFICULTA

- Usar frases que dificultan su expresión emocional.
- Atosigarles sobre lo que les pasa.
- Invadir su intimidad.

5.5. LOS ADOLESCENTES

Ya hemos dicho que los adolescentes pueden hacerse preguntas sobre la muerte muy parecidas o idénticas a las que se hacen los adultos. Viven la pérdida de un modo muy similar en lo relativo a dudas, preguntas, deseos... Una de sus dudas más complicadas de responder es si realmente hay algo después de la muerte, si existe un "más allá" o si hay posibilidades de un reencuentro futuro.

Una de las cosas que más va a ayudarles -además de sentirse incluidos en las despedidas y todo lo que rodea a la pérdida- es que no les apartemos ni les contemos mentiras relativas a la muerte. Si hay una enfermedad terminal, tienen que saber el nivel de gravedad, el tiempo de vida estimado. Si el fallecimiento ha sido por una muerte violenta deben saberlo, o si fue un suicidio debemos poder abordarlo con ellos. La verdad facilita mucho el proceso, mientras que ocultar, mentir o engañar es una de las cosas que más dificultades traerán a largo plazo.

Hay que tener en cuenta la opinión del menor; independientemente de lo que sea. Deben sentirse valiosos y tenidos en cuenta como parte importante de la familia durante esos momentos tan difíciles, frente a la actitud sobreprotectora de apartarles a un lado.

Si su opinión no es aceptable, que sientan al menos que se los tiene en cuenta y que se abre un abanico de posibilidades. Podemos plantearles otros puntos de vista sobre el mismo tema, le ayudaremos a flexibilizar las ideas u opiniones radicales típicas de la adolescencia.

Los adolescentes deben sentirse respetados. A esta edad, las opiniones sobre la muerte son muy variables: pueden manifestar opiniones que atacan directamente a nuestros principios y deben sentir que las respetamos. Nos basaremos en un principio de la terapia: "*No hay cosas buenas ni malas, simplemente hay cosas, todas valen*".

Debemos dejarles espacio para la expresión emocional, respetando sus tiempos. Les suele molestar que nos mantengamos demasiado cerca o demasiado lejos. Permitiremos sus expresiones, incluso aquellas que estén alejadas de la realidad o estén ligadas a ideas fantasiosas e irreales. Dejaremos que expresen esas posibilidades e iremos corrigiendo aquellas que estén muy alejadas de la realidad y puedan generar cierta desconexión con el aquí y el ahora, como las relativas a comunicaciones, deseos o señales que envía el fallecido.

Es conveniente corregir o prestar una especial atención a las conductas peligrosas que se desencadenan tras un fallecimiento significativo y que se basan en la idea: "*Total, a mí ya todo me da igual*". No debemos caer en el error de considerarlas "cosas de críos" o que "*ya se le pasará*", hay que transmitirle al menor que esa idea de que es inmune a "otra desgracia" no es real, y de que todo puede pasar y cambiar en un momento.

El sentimiento de "*a mí no me va a pasar*" o de que "*ya no hay nada que perder*" puede aparecer en la adolescencia tras la muerte de un ser querido. Por eso, hay que explicar a los menores que, si bien es cierto que parece improbable sufrir otra desgracia, efectivamente puede pasar y su comportamiento puede tener consecuencias irreparables. Es preferible el diálogo abierto en lugar de reprender o castigar las conductas de riesgo y las opiniones alejadas de lo socialmente aceptable. Hablarles de nuestra experiencia a su edad suele ayudarles, aunque no lo reconozcan.

Sobra explicar que hay que darles un papel activo en los rituales de despedida y en los actos en torno al fallecido, no hay que alejarles ni proponerles un papel secundario. Es importante que su mundo emocional se vea validado, es decir: las emociones hay que

expresarlas. Sabemos que es una época en la que cuesta mucho hacerlo, pero todas son legítimas y hay que decírselo. Es importante que muestre enfado, alivio, tristeza, ira... lo que surja, facilitándole su expresión y evitando mensajes inadecuados como: "Ahora eres un hombre", "Sé fuerte por tu madre y tus hermanos", "Eres el cabeza de familia" y otras cosas que suelen decirse en esta línea.

Si la persona fallecida era central para el adolescente, es importante que sea uno de los primeros en recibir la noticia. No es bueno retrasar el momento, ya que lo coloca al margen y puede sentirse ninguneado o desplazado.

Es muy importante que el menor se reintegre en sus actividades lo antes posible. Resulta indispensable minimizar los cambios, así que evitaremos que asuma responsabilidades que no le corresponden o que tenga que abandonar sus actividades por necesidades económicas... Hay que intentar que su mundo se vea lo menos interrumpido o experimente el menor número posible de cambios.

En la adolescencia

FACILITA

- Sentirse parte activa de todo.
- Valorar su opinión.
- Corregir con cariño sus expresiones u opiniones "radicales".
- Hablarles de nuestra experiencia.
- Evitar mensajes de fortaleza o responsabilidad.
- Minimizar los cambios.

DIFICULTA

- Apartarles de los sucesos.
- Permitirle actitudes basadas en la idea: "Total, qué más me va a pasar".
- Atosigarle con constantes ejemplos nuestros.
- Retrasar la noticia y anteponer a otras personas.
- Pedirles ayuda en nuestras responsabilidades.

6. El duelo en cada etapa del desarrollo: Aspectos normales, signos de alarma y cómo ayudar



6. El duelo en cada etapa del desarrollo: Aspectos normales, signos de alarma y cómo ayudar

La muerte no es algo lineal, así que no podemos hablar de certezas, pero podemos referirnos a aquellas cosas con una incidencia más alta en cada grupo de edad. Hay que tener en cuenta que en el niño influyen muchas cosas que le hacen ir en una dirección u otra: su desarrollo emocional, el entorno, la red de recursos de los que disponga, el desarrollo cognitivo, el tipo de muerte, las experiencias previas o la información que haya ido recibiendo, la edad, el estilo de comunicación y otras muchas cosas directamente relacionadas con su entorno o desarrollo.

6.1. LA MUERTE EN LA PRIMERA INFANCIA: DEL BEBÉ AL NIÑO DE 2 AÑOS

Entre los cero y los dos años no hay una comprensión de la muerte, sino que hay una percepción de ausencia que se produce desde el momento en que el bebé puede percibir la ausencia de una figura con la que haya estado habitualmente en contacto y haya formado parte de su día a día de manera regular; es decir: que se dé la permanencia de objeto. Es necesario que el bebé haya establecido un vínculo para que se dé ese duelo asociado a la ausencia.

Lo normal es que sean las figuras más cercanas las que cobren una mayor importancia tras la muerte: lo más frecuente es la madre, luego el padre.

Esta permanencia de objeto se produce también con determinadas personas que forman parte del desarrollo del niño, pero para que se dé deben estar presentes de manera continuada en su crianza. Así, por ejemplo, reconocen a los abuelos, tíos, hermanos, olores, y son capaces de anticipar rutinas que forman parte de su vida de forma cotidiana.

La permanencia de objeto es el primer pre-requisito para que se pueda construir el concepto de muerte en la mente infantil, es necesario que el niño pueda generar un



recuerdo del objeto amado y esperar el reencuentro. De este modo se hace posible la separación y el posterior encuentro.

Lo que quiere decir esto es que, aunque no haya una comprensión exacta de la muerte, lo que sí hay es una percepción de ausencia y lo más importante: los niños son conscientes del impacto que tiene la pérdida en sus rutinas. Es habitual que un bebé se niegue a comer, a que lo bañen, a ser secado si quien realizaba estas actividades era la persona fallecida. Es su manera de intentar que la persona que lo atendía regrese junto a él y se haga cargo de su cuidado como antes.

A medida que el niño se va acercando a los dos años, hay una evolución de la memoria, la autonomía, la socialización y el lenguaje, y las reacciones son más intensas: ya no sólo percibe la ausencia, sino que aparece el temor a que el objeto querido no vuelva. El bebé puede tener conductas de búsqueda mucho más llamativas para asegurarse de que la persona fallecida regresa o, por el contrario, de que no hay nada que pueda hacer para que vuelva. La expresión no es sólo desde la emoción, sino que puede ser verbal.

Otra de las cosas que capta el niño a esta edad son los estados de ánimo. Por tanto, una parte de lo que comprenda del duelo estará determinada por el estado emocional de las personas que lo rodean y lo cuidan.

Qué cosas son normales y cuáles debemos considerar signos de alarma:

Lo habitual tras una muerte significativa es que los bebés y niños cercanos a los dos años manifiesten:

1. Irritabilidad, normalmente en forma de llantos o protestas. A medida que van creciendo se vuelven “ñoños”.
2. Problemas con la alimentación: lo más frecuente es una negativa a comer; que a menudo es un intento desesperado de que vuelva la persona que le daba de comer de manera habitual.
3. Alteraciones en el sueño y en la vigilia: duermen menos, o bien cambian su patrón de sueño, o están más apagados y duermen más.
4. Regresiones: vuelven a chuparse el dedo, piden un biberón, si empezaban a controlar sus esfínteres muestran problemas, duermen con las figuras de apego o no quieren dormir solos...

Todas estas reacciones son las conductas esperables en un niño tras el fallecimiento de uno de sus cuidadores principales, o de alguna persona muy presente o significativa en su vida.

Los signos de alarma que deben preocuparnos en esta edad son:

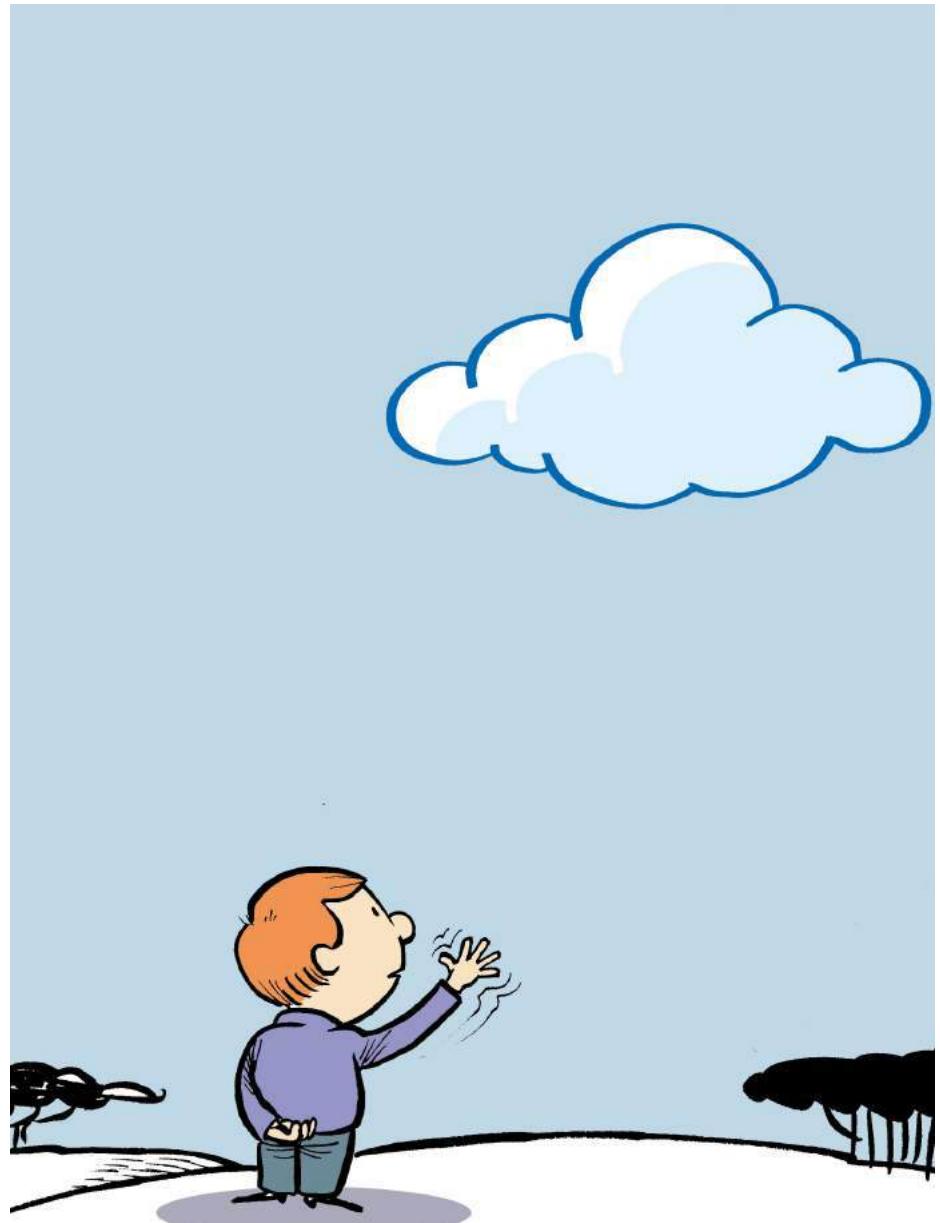
1. Negativa a comer que se prolonga en el tiempo y genera una pérdida significativa de peso.
2. Llantos constantes que no cesan, exagerados, el niño parece inconsolable.
3. Incapacidad para participar en las rutinas compartidas con otros adultos: nos encontramos un bebé muy apático, inapetente, desmotivado, que no muestra curiosidad por nada.
4. Insomnio prolongado o una alteración significativa del patrón sueño-vigilia, que no es capaz de recuperar ni de normalizar.
5. Incapacidad para realizar aquellas cosas que ya realizaban de forma autónoma: no vuelven a su cama, dejan la luz encendida, no quieren dejar el chupete, etc.

¿Cómo podemos ayudarles?

- Manteniendo las rutinas del bebé.
- Garantizando un cuidado extra.
- Hablándole de lo que sentimos, aunque no lo entienda.
- Mostrando paciencia ante las regresiones.
- Sustituyendo al cuidador principal antes de que fallezca, si su muerte se puede anticipar.

Del bebé al niño de 2 años

- A esa edad no existe el concepto de muerte como tal.
- Se percibe la ausencia de la persona significativa.
- Los estados emocionales se contagian.
- La alteración de las rutinas influye negativamente.
- Aparece: alteración de las rutinas principales como la comida y los estados de sueño y vigilia, los menores se vuelven irritable.
- Hay que estar atento a si las alteraciones en las rutinas se vuelven muy llamativas, si hay una pérdida de peso significativo, si se vuelve inconsolable, si muestra apatía o no recupera el patrón de sueño.



6.2. LOS PREESCOLARES: DE LOS 3 A LOS 6 AÑOS

A esta edad los niños conciben la muerte como algo temporal y reversible. En ocasiones creen que la persona está durmiendo, sumida en un sueño, y piensan que puede despertar de ese estado en algún momento. También creen que es reversible, que la persona está en algún lugar que escapa a su comprensión, pero que puede volver. Lo normal es que a esta edad equiparen la muerte a un sueño o a un viaje.

Es una edad en la que prima la fantasía y los menores no entienden que las funciones vitales básicas se han interrumpido. Por tanto, piensan que la persona fallecida vive de algún modo y puede comer, sentir frío o calor, oír, hablar, pensar y mirarnos desde donde se encuentre.

Es una etapa en la que el egocentrismo domina la comprensión de las cosas, por ese motivo creen que éstas suceden a su antojo y están ligadas a ellos. Es posible que en este periodo haya momentos en los que los menores piensen que la muerte es contagiosa, pero es debido al pensamiento mágico y a la subjetividad.

En esta etapa preescolar aparece la sensación de eternidad, es decir: no entienden la universalidad de la muerte, piensan que las personas a las que quieren y ellos mismos siempre estarán vivos, si bien la muerte es válida para determinadas personas, así que para ellos no existe completamente la universalidad de la muerte.

En el momento en el que aparece la comprensión de la universalidad, empiezan a verbalizar su temor a la propia muerte y la de las personas de su entorno, o su preocupación acerca de si van a estar cuidados o no.

Es una etapa en la que hay mucha curiosidad: el niño se hace muchas preguntas para así poder construir el mundo y los conceptos que tienen que manejar. Si hacemos memoria, es la época de los “¿Por qué?”, por lo que difícilmente su curiosidad va a quedar satisfecha y nos someterán a un interrogatorio acerca de aspectos relacionados con la muerte como:

- ¿Dónde está?
- ¿Tiene frío, puede comer y beber?
- ¿Puedo hablar con él o ella?
- ¿Cómo se sube al cielo? ¿Cuándo baja?
- ¿Cuándo vamos al cielo?
- ¿Por qué no viene?
- ¿Vendrá a mi cumpleaños, Navidades, fiestas...?

Muchas de estas preguntas nos incomodarán o tal vez no sepamos qué contestar. Lo positivo es que nos permitirán abrir un diálogo con el niño y saber qué aspectos maneja sobre la muerte y cuáles no.

Qué cosas son normales y cuáles debemos considerar signos de alarma:

Lo habitual es que, tras un fallecimiento, los niños de estas edades manifiesten:

- Confusión con los términos y los acontecimientos, con el concepto de muerte,
- Conductas para comprobar la realidad de la muerte, como una negativa a comer a ver si viene el fallecido a alimentarle, rabietas que buscan que el difunto le consuele, mal comportamiento tratando de provocar la reacción del fallecido...
- Ansiedad de separación: les va a costar mucho separarse de las personas que quieren o de las figuras de apego porque temen que se produzcan otras muertes.
- Cierta regresión en sus conductas o en los hábitos adquiridos: pueden dejar de dormir solos, manifiestan de nuevo problemas para el control de sus esfínteres y piden ayuda para hacer cosas que antes hacían solos.
- Pesadillas, sueño interrumpido y problemas ligados al sueño.
- Miedos, en especial aquellos relacionados con otras pérdidas y con enfermedades.

Aquellas cosas que nos deben mantener alerta o que debemos considerar importantes son:

1. Ansiedad de separación que no cesa, que produce al menor incapacidad para reintegrarse a las actividades cotidianas propias de su edad
2. Miedos incapacitantes, terror ante cosas cotidianas que antes no le generaban esas reacciones.
3. Pesadillas recurrentes que antes no se presentaban: el niño empieza a soñar con frecuencia cosas que le aterran.
4. Síntomas depresivos como apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables.
5. Negativa a comer; pérdida de peso significativa debido a que no desea ser alimentado, come menos o se muestra desganado.

¿Cómo les ayudamos?

- Respondiendo a sus preguntas de manera honesta.
- Garantizándoles el cuidado, que nunca van a quedarse solos y desatendidos.
- Proporcionándoles seguridad en los distintos ambientes o dificultades que viven.
- Evitando metáforas que compliquen la explicación de la muerte.

- Usando un lenguaje adecuado y sencillo para explicar los conceptos relacionados con la muerte.
- Usando recursos para afianzar el entendimiento de la muerte como películas, cuentos, dibujos...
- Utilizando ejemplos de la naturaleza que estén a su alcance.
- Hablándoles de la muerte aunque no haya sucedido.
- Tranquilizando poco a poco y con cariño las conductas dependientes y de apego inseguro que vayan apareciendo.
- Hablando de nuestros sentimientos.
- Mostrando nuestras emociones y sentimientos.
- Ayudando a recolocar al fallecido con ejemplos de actividades, cosas, recuerdos que hayan podido vivir.

Los niños de 3 a 6 años

- A esa edad creen que la muerte no es definitiva.
- No entienden la irreversibilidad de la muerte.
- Creen que los fallecidos siguen manteniendo sus funciones vitales, pero en otro lugar: creen que ven, que oyen, que sienten frío o calor...
- La muerte es selectiva, principalmente algo característico de personas mayores o que están muy, muy enfermas.
- Las explicaciones adultas son recibidas de manera literal, no alcanzan a entender las expresiones sobre la muerte.
- Necesitan mensajes claros y concisos.

6.3. LA MUERTE EN LA EDAD ESCOLAR: DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS

En este periodo, el concepto de muerte se acerca al real. Lo esperable es que en torno a los nueve o diez años la noción de la muerte sea completa, pero antes los menores pueden manejar los conceptos con calidad y comienzan a adquirir el significado de la muerte.

Hasta los seis años prima el pensamiento mágico, pero en torno a esa edad los niños empiezan a distinguir la fantasía de la realidad y a comprender que los fallecidos no pueden sentir; ni ver, ni oír y que ya no hay funciones vitales. A esta edad la muerte deja de



ser temporal para ser definitiva: los menores aprenden que las personas que mueren no van a volver y pueden entender que no se trata de un sueño ni de un estado temporal.

Hacia los siete años, los niños comprenden la irreversibilidad de la muerte y la insensibilidad o interrupción de las funciones vitales, pero les falta un concepto clave: la universalidad. Ellos saben que todos los seres vivos mueren, pero no se identifican con este concepto: creen que la muerte es selectiva y que suele afectar a personas muy mayores, es decir: para este grupo de edad, la muerte "es de viejos".

Cuando por fin comprenden que la muerte es universal, aparece la angustia o el miedo, ya sea a la propia muerte o bien a la de los familiares cercanos que se encargan de su cuidado. En el momento en que aparece esta gran preocupación por su propia muerte y la de los adultos de su entorno, es normal que los menores estén atentos a cualquier indicio de una posible enfermedad, e incluso es posible que experimenten pequeñas somatizaciones similares a las que tuvo la persona fallecida.

Durante este periodo y alrededor de los 9 ó 10 años es cuando los niños toman verdaderamente conciencia de la universalidad de la muerte. Entonces se hace más patente el temor a perder su vida o a sus familiares cercanos y desarrollan un instinto de protección que les hace revisar y concienciar a los adultos de su entorno de los peligros que les rodean.

En consecuencia, es probable que en este contexto los niños se muestren más precavidos, moderados, cautelosos y alerten a sus mayores sobre la conveniencia de cruzar por el paso de cebra, insistan en hábitos saludables o impongan con rigidez el seguimiento de las normas, por ejemplo: ponerse el cinturón de seguridad en el coche, cruzar con el semáforo en verde, no saltarse los semáforos en rojo, no hablar con desconocidos, el fuego, la cocina... Así que es normal que tomen precauciones e intenten que las personas de su entorno también las tomen.

A esta edad es habitual que empiece a aparecer la culpa. El principal motivo es el egocentrismo que impera en esta etapa. Esa cualidad hace que el niño piense que, si alguien ha muerto, ha podido ser por algo que él haya hecho, dicho o pensado. Y a menudo oculta esas dudas a los adultos, hasta que entiende que el pensamiento, la opinión, los hechos o las palabras no suelen causar la muerte.

En esta etapa el grupo de amigos, de iguales, se convierte en algo esencial: sirve de guía y de medida, y pertenecer al grupo mayoritario es fundamental para los menores, pasando en muchos casos a ser "populares" o "marginados". Por eso, a esta edad se convierte en un sufrimiento el hecho de sentirse diferente, ser el primero en experimentar algo o bien tener que cambiar de amigos. Perder a un progenitor en esta etapa puede resultar un mazazo a nivel social, lo que unido al golpe emocional hace que podamos encontrar mayores dificultades en los niños: muchos no querrán hablar del tema para no sentirse comparados o evaluados por sus iguales.

La curiosidad y la necesidad de conocimientos es un denominador común a estas edades: razonarlo todo, saber de muchas cosas, cuestionar los conocimientos, buscar explicaciones les da mucho poder y además hace que su desarrollo avance. Por esta razón, lo más probable es que ante una pérdida aparezca en los niños una curiosidad insaciable sobre la muerte, sus causas, el cuerpo, los procedimientos, el funeral, la incineración, el entierro, las tumbas... Y de ahí suelen pasar a cosas más abstractas: quieren saber cómo es el Cielo, a dónde vamos cuando morimos, qué pasa después de la vida, etc.

Estas preguntas pueden generar reacciones emocionales intensas en el adulto, ya que algunas cuestiones no tienen una respuesta clara, generan un gran desconcierto o quizás pueden resultar comprometidas. Lo cierto es que estas dudas son propias del crecimiento y responden a la necesidad del niño de intentar dar sentido al mundo que le rodea.

Algunas de esas preguntas pueden relacionarse con temas como:

- Cómo es el proceso de descomposición de un cuerpo, de qué color, si crece el pelo o las uñas, si hay gusanos, si se deshace...
- Qué pasa con las vísceras y los órganos internos.
- Dudas realistas acerca del futuro: si habrá dinero para hacer lo que antes se hacía, cómo se va a mantener la casa, si se podrá seguir pagando el colegio, si las actividades extraescolares pueden continuar.
- Cuestiones concretas sobre los rituales: qué pasa con el cuerpo al ser enterrado, qué pasa durante la incineración, si se va a incinerar a otras personas, etc.
- Cómo es el cielo o el más allá.

Qué cosas son normales y cuáles debemos considerar signos de alarma:

Lo habitual es que nos encontremos con:

- Oscilaciones en la comprensión: En los primeros años, los niños pueden no entender aspectos concretos y conceptos relacionados con la muerte, mientras que al final pueden tener una comprensión completa o casi completa, así que habrá cosas que entiendan y otras cosas que no acaben de entender, llegando incluso a obcecarse con los conceptos que no manejan.
- Temores y miedo a que la muerte les sobrevenga a ellos o a otros familiares: harán comprobaciones del bienestar de otros y mostrarán preocupación por su salud.
- Preguntas sobre los pormenores y detalles de la muerte, que habitualmente se vuelven recurrentes.
- Preguntas sobre aspectos morbosos de la muerte.
- Manifiestan de forma habitual emociones como el enfado y la confusión: están enfadados tanto con la muerte, como con la persona fallecida que ya no les va a cuidar.
- Es habitual que aparezca la negación y actúen como si nada hubiera pasado, manteniéndose en un mundo "irreal" con sus actividades, su humor, su conducta y su mundo social intacto.
- Si aparece la negación, pueden mostrarse reacios a abordar el tema o a hablar de la muerte, tendrán una actitud evitadora.
- Pueden mostrar enfado y agresividad tras el fallecimiento, debido a la pérdida del cuidado y las actividades que les proporcionaba la persona fallecida.
- Problemas de concentración asociados al duelo.
- Bajada del rendimiento escolar.
- Conductas para comprobar la realidad de la pérdida: hacer enfadar a un progenitor a ver si vuelve el otro, reclamar la presencia del fallecido para contrastar algo, traer un regalo, etc.

Hay algunos aspectos que no podemos perder de vista y que, si aparecen, son signos de alarma que pueden requerir la consulta con un profesional:

1. Somatizaciones que no cesan, dolores repetidos sin causa médica aparente.
2. Problemas constantes de ansiedad que se manifiestan en: incapacidad para conciliar o mantener el sueño, problemas con la alimentación -ya sea por comer en exceso o demasiado poco-, o nerviosismo en sus actividades cotidianas.
3. Malhumor y agresividad constante que antes no estaba, incluso agresiones a sus iguales.
4. Síntomas depresivos que se mantienen más de lo esperable: problemas de sueño, regresión a etapas anteriores, apatía, pérdida de interés por las cosas que antes le interesaban, pérdida de interés social.
5. Bajada drástica de actividad: no le apetece participar en nada, nada parece emocionarle.
6. Incapacidad para reintegrarse al ámbito académico: hay una negativa a ir al colegio o temor incapacitante para afrontar el día a día en clase o a sus compañeros.
7. Problemas de concentración que antes no tenía y que se prolongan, repercutiendo en sus actividades cotidianas.
8. Bajada drástica del rendimiento escolar o del interés por las actividades académicas, que se mantiene en el tiempo y con consecuencias indeseables para el niño.
9. Miedos prolongados e impropios de su edad.
10. Ansiedad de separación o incapacidad para separarse de las figuras de apego, porque el menor teme que haya nuevas muertes en su entorno.

¿Cómo les ayudamos?

- Debemos explicarle las cosas al niño y responder a sus preguntas.
- Evitaremos ocultarle información.
- Evitaremos mentirle o edulcorar la muerte del ser querido.
- Le integraremos en los ritos funerarios.
- Hay que garantizar que sus actividades principales y rutinas van a permanecer intactas en la medida de lo posible.
- Respetaremos sus reacciones de duelo.
- Hay que corregir las conductas indeseables y explicarles lo que pensamos que está sucediendo.
- Le proporcionaremos actividades para facilitar el recuerdo del ser querido.

- Le apoyaremos en aquellas cosas que necesite y en las dificultades que se presenten.
- Le ofreceremos información y explicaciones previas a la muerte para que pueda anticiparla (si es posible) y no suponga un impacto muy grande.
- Mostraremos nuestras emociones y legitimaremos las suyas.

Los niños de 6 a 10 años

- Comprenden la universalidad y la irreversibilidad de la muerte al final de esta etapa, aunque hay oscilaciones en el concepto.
- Tardan en comprender que los muertos no sienten, que los sentidos han dejado de funcionar y preguntan mucho sobre el tema, lo acaban entendiendo en esta franja de edad.
- Comprenden bien la interrupción de las funciones vitales: saben que el corazón no late y que no se respira.
- Creen que la muerte es selectiva, propia de personas mayores: cuando entienden que ellos también pueden morir se angustian ante la idea de su propia muerte y la de quienes los rodean.
- Aparecen los primeros pensamientos de culpa asociados a su egocentrismo.
- Existe preocupación por su salud y la de los adultos de su entorno. Temen otras muertes y que enfermen sus figuras de apego o ellos mismos.
- Hacen muchas preguntas, sobre todo relativas a los rituales y las creencias. Pueden mostrar interés en participar en los ritos y despedidas, hacia los 6 años pueden hacerlo, siempre con condiciones favorables y habiéndoles explicado bien en qué consisten previamente.
- Es importante no mentirles ni edulcorarles la información: antes o después conocerán la verdad y preferirán haber sido incluidos.
- Resulta fundamental que su opinión sea tenida en cuenta o, al menos, que les consultemos determinadas cosas para integrarles en el proceso.
- Lo habitual es que manifiesten confusión en los conceptos, preocupación por otros fallecimientos, curiosidad sobre la muerte, problemas de concentración, preguntas recurrentes, etc.
- Buscaremos ayuda profesional ante los síntomas de alarma mencionados, especialmente si hay miedos y cambios de conducta bruscos y prolongados.

6.4. PREADOLESCENTES: DE LOS 10 A LOS 12 AÑOS

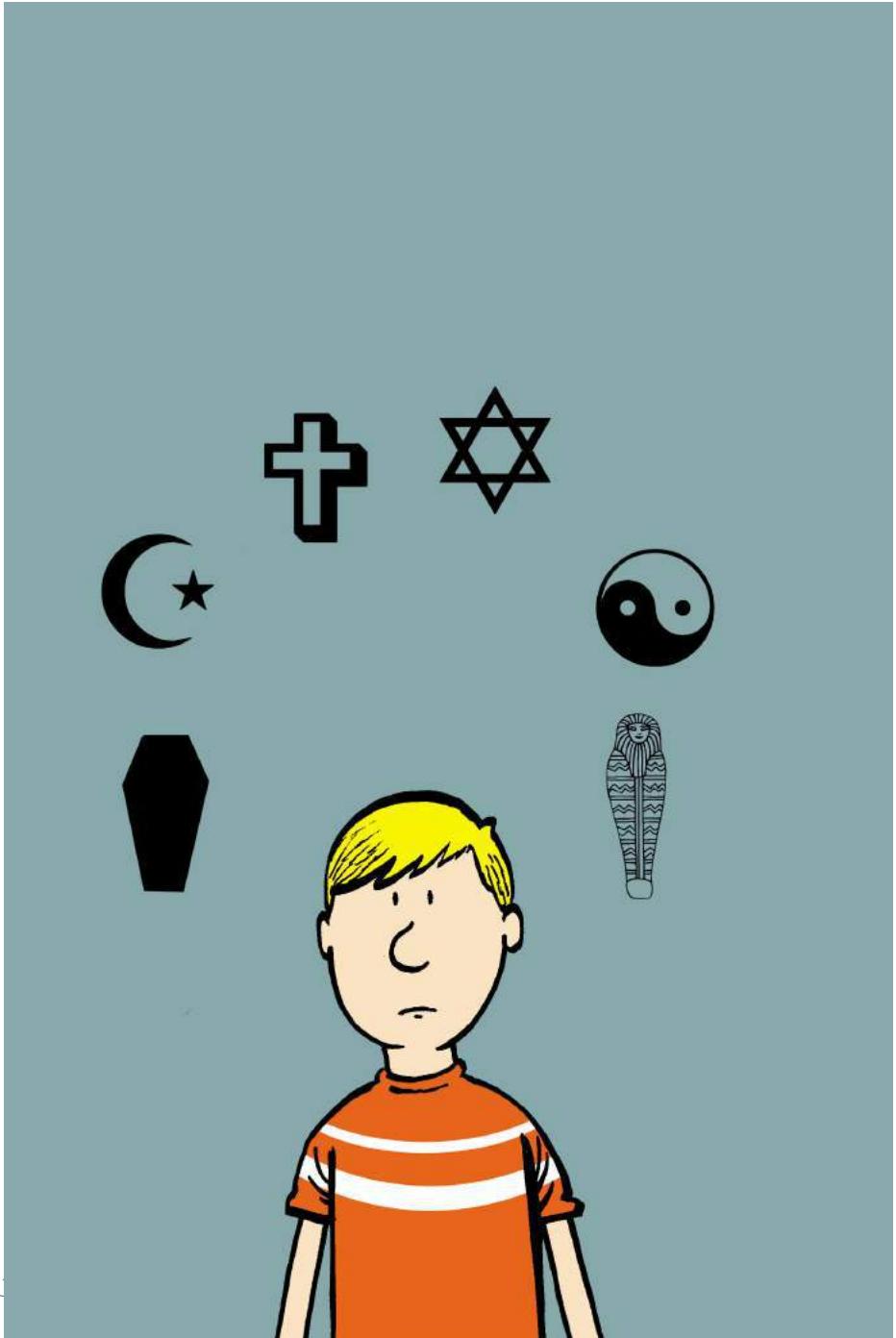
La muerte para los preadolescentes no es un misterio, comprenden todas sus dimensiones y componentes, entienden que los muertos no van a volver y que no los verán más. Por lo tanto, comprenden la irreversibilidad, saben que cualquiera puede morir y que antes o después la muerte le llega a cada persona, incluido ellos, así que entienden la universalidad de la misma.

Los preadolescentes saben que las funciones vitales se interrumpen completamente, que el muerto no escucha, no ve, no siente. Son conscientes de que esa interrupción es absoluta y que los sentidos no se mantienen tras el fallecimiento. También conocen los aspectos causantes de la muerte: las causas que provocan la muerte y a qué órganos afectan principalmente.

Los ritos funerarios tampoco suponen un secreto para ellos, entienden tanto su significado como el sentido de participar en los mismos, así que lo habitual es que soliciten participar en ellos. De hecho, es muy importante que puedan formar parte de las despedidas y de los rituales. No hay que considerarlos meros espectadores, sino agentes activos. Es bueno que pidamos su opinión y tengamos en cuenta sus sugerencias en esos momentos. También podemos darles un papel algo más activo en los ritos si se sienten cómodos.

Como ya hemos comentado previamente, los preadolescentes entienden todas las dimensiones de la muerte y sus causas, así que son conscientes del impacto que genera la pérdida en terceras personas y en ellos mismos. Al ser conscientes de este impacto en su entorno y del dolor que causa el fallecimiento de un ser querido, es habitual que en ocasiones utilicen este tema como "arma arrojadiza" para intentar manipular distintas situaciones:

- "Si me hubiera muerto, te arrepentirías de este castigo".
- "Ojalá me muriese, no merece la pena vivir con vosotros".
- "Ojalá te hubieras muerto tú en vez de..."



Uno de los aspectos que les genera más dudas o incertidumbre en esta etapa son las creencias religiosas o culturales que le han inculcado o comparte con la familia. Es habitual que el menor empiece a mostrar razonamientos críticos y a sentirse escéptico con las creencias que antes aceptaba sin cuestionárselas.

A esta edad son comunes las dudas religiosas y el interés por el más allá, los espíritus, la religión, el alma, la resurrección, el cielo... y cualquier cosa relacionada con las creencias, aspectos espirituales o trascendentales va a ser interpelada y cuestionada. Esto responde al intento del menor de buscar un significado estable de cosas que no lo son tanto. Trata de tener certezas acerca de temas muy complejos.

Es habitual que el preadolescente pregunte por el cielo, la resurrección, creencias de otras culturas, el aura, aspectos astrales, la resurrección o la reencarnación. Y también es normal que se produzcan situaciones incómodas tras una tanda de preguntas filosóficas a las que resulta difícil dar respuesta.

La capacidad del menor le permite fantasear e imaginar situaciones futuras relacionadas con la muerte, con la posibilidad de anticipar los cambios o la forma en que podría afectarle una muerte. Puede especular sobre las distintas situaciones que sucederán tras el fallecimiento y, por tanto, valorar aspectos económicos, sociales, familiares, educativos, laborales... Es capaz de entender la muerte en todas sus dimensiones y proyectar las consecuencias de ésta a corto, medio y largo plazo.

Esa capacidad de fantasear permite a los preadolescentes imaginarse su propia muerte y valorar las consecuencias y el impacto que ésta tendría. Por primera vez pueden fantasear con su muerte: imaginan quién les lloraría, quién les echaría de menos, cómo se sentirían sus padres, su familia, el centro escolar...

Lo normal es que la idea de su propia muerte les angustie, pero también es habitual que muestren cierta reticencia a compartir esas fantasías y preocupaciones con los adultos, lo que complica el diálogo a estas edades. Además, podrían encontrarse ante una opinión adulta que menoscabe esas ideas y eso es algo de lo que habitualmente huyen.

Aunque el menor entiende todas las dimensiones y puede proyectar en el futuro las distintas consecuencias que tendrá la pérdida, esto no significa que cuente con los recursos, experiencias y habilidades para afrontar el fallecimiento de un ser querido.

A esta edad los sentimientos se convierten en algo difícil de vivir; manifestar y afrontar. Es una etapa en la que los niños son muy vulnerables y creen que las emociones pueden ser una muestra de debilidad. Temen ser diferentes al resto y pasar a ser objeto de burla o a ser cuestionados por sus sentimientos, así que es frecuente que tiendan a ocultar ante sus iguales las emociones asociadas al duelo, por temor a ser juzgados.

Qué cosas son normales y cuáles debemos considerar signos de alarma:

Los preadolescentes entienden la muerte en todas sus dimensiones y, además, en esta etapa afrontan muchos cambios tanto corporales como cognitivos: se están preparando para ser adultos y están integrando muchos conocimientos. Por eso, a esta edad la muerte es de vital importancia y los procesos de duelo no deben pasar desapercibidos, sino al contrario: debemos estar atentos a las cosas que el menor vaya a experimentar y sentir en esta etapa.

Tras un fallecimiento, lo normal es que el niño manifieste dificultad para asumir la realidad de la muerte. Frente a las anteriores etapas del crecimiento en las que el menor no entiende que no va a volver a ver más al fallecido, a esta edad lo comprenden perfectamente y la dificultad se traduce más bien en una negativa a aceptar esa realidad.

Al igual que los adultos, los menores desarrollan conductas de búsqueda, así que encontraremos hábitos de comprobación de la realidad: conversaciones imaginarias con el difunto, ensueños en los que se mantiene viva a la persona fallecida, escuchar música común, releer mensajes, comprobar si está conectado al teléfono o a las redes sociales, etc.

También es habitual que el preadolescente muestre cierta reticencia a hablar de la pérdida o a mantener una conversación larga sobre el tema con un adulto. Tienden a evitarlo por temor a mostrar su vulnerabilidad y, también, por miedo a dañar a los adultos de su entorno al hacerles partícipes de su tristeza.

A menudo pueden manifestar cierto interés morboso sobre la muerte y es posible que hagan muchas preguntas sobre los detalles de la muerte para tener una idea exacta de todo. Por otro lado, debido a la tendencia a la evitación que mencionábamos antes también pueden mostrar mucho hermetismo y negación al abordar el tema.

Es la primera vez que los menores pueden fantasear sobre su muerte y a veces puede parecer que existe una planificación del hecho en sí, que en algunos de sus comentarios haya una intención suicida. De hecho, es el primer momento en el que puede aparecer de manera consciente la ideación suicida.

Las bajadas en el rendimiento académico y la falta de concentración no deben alarmarnos, porque el preadolescente emplea parte de su concentración en resolver su duelo. Normalmente suele ser una etapa en el estudio y pasa en un periodo corto de tiempo, pero al principio es normal. Adaptarse a la nueva situación es complicado y requiere de un esfuerzo adicional que repercute en otras actividades cotidianas.

Obviamente un estado de tristeza y de cierta desesperación es normal tras la pérdida de un ser querido, que suele unirse a cierta apatía o desgana por las cosas y los eventos sociales, al principio cuesta adaptarse a ser distinto y a la nueva situación.

Es común que el menor desarrolle actitudes que responden a frases hechas como, por ejemplo: "Ahora tus hermanos dependen de ti", "Tienes que dar ejemplo", "Tu madre te necesita más que nunca", "Eres el hombre de la casa", "Tienes que mostrarte tranquilo y sereno, ahora eres el adulto"… y otras ideas inadecuadas. Por eso, a menudo responden a lo que se les reclama con actitudes más propias de un rol que no les corresponde.

Muchos sentimientos que encontraremos en el menor son comunes a las reacciones de duelo en adultos (añoranza, sensación de desesperanza, tristeza, apatía, pérdida de interés por la mayoría de las cosas, etc.). También aparece por primera vez el pensamiento de que quizás la vida no tiene sentido, o de que es mucho el sufrimiento por el que uno tiene que pasar. A veces piensan que la vida ha dejado de merecer la pena.

Pueden sentirse abrumados y/o atosigados, lo que provocará que se cierren a la comunicación, o a la expresión con sus iguales o con aquellos adultos que traten de acercarse habitualmente.

En general, casi todas las cosas que deben preocuparnos y ponernos en alerta no son más que aquellas reacciones de duelo que, pudiendo ser normales, impiden que el preadolescente se reincorpore a las actividades cotidianas que mantenía antes del fallecimiento:

1. Incapacidad para reintegrarse al aula con sus compañeros.
2. Aislamiento social extremo elegido: se siente distinto y no quiere juntarse con los demás porque cree que no le van a entender.
3. Bajada significativa del rendimiento académico, que se puede traducir en repetir curso o suspensos recurrentes cuando previamente el alumno iba bien.
4. Somatizaciones y/o sintomatología médica: dolores de cabeza recurrentes, dolores abdominales, vómitos, dolores musculares que no tienen una explicación médica.
5. Incapacidad para dormir, ya sea para conciliar el sueño o para mantenerlo.
6. Aislamiento familiar y hermetismo.
7. Insensibilidad emocional: apenas es capaz de expresar las emociones asociadas a la muerte.
8. Tristeza extrema persistente que incapacita o influye negativamente en otras áreas vitales.
9. Excesiva responsabilidad o colaboración tras el fallecimiento.

Los preadolescentes

- No necesitan explicaciones adaptadas, comprenden todas las dimensiones de la muerte.
- Son conscientes de la mortalidad y en esta etapa aparecen las preocupaciones o las ideas en torno a su propia muerte.
- Aparece curiosidad por los temas espirituales y religiosos, sus opiniones sobre este tema oscilan mucho.
- Participan en los ritos funerarios y muestran interés por este tema.
- Son conscientes del impacto que genera la muerte y en ocasiones lo utilizan.
- Son conscientes de los cambios asociados a la muerte y de cómo van a condicionar su futuro, o cómo influirán en las demás áreas de su vida.
- La expresión emocional les cuesta, pero debemos facilitársela.
- Pueden sentirse agobiados o abrumados ante la preocupación adulta.
- Se debe respetar su silencio si son reacios a hablar y buscar otro momento más propicio.
- Debemos dotarles de toda la seguridad que podamos garantizarles en esos momentos.
- Suele ayudarles el hecho de conocer otras situaciones y experiencias similares.
- Hay que evitar decirle cosas que coloquen al menor en una situación de responsabilidad o le lleven a asumir roles que no le corresponden.
- Las emociones extremas, las reacciones persistentes, la incapacidad para retomar su vida, el aislamiento, las somatizaciones y los cambios de conducta extremos deben ser vigilados y, llegado el caso, consultados con un especialista.
- Muchas reacciones de duelo son similares a las de un adulto.



5.5. LOS ADOLESCENTES

No hay que olvidar que ésta es una etapa de muchos cambios a nivel físico y biológico, a los que se unen los psicológicos: el adolescente se encuentra entre la niñez y la adultez, y lucha por su autonomía. Suele empezar alrededor de los 12 años, aunque es frecuente verla adelantada, hay adolescencias precoces y también las hay tardías, aunque es más habitual que sean precoces.

En esta etapa cobra protagonismo el baile de hormonas y la lucha por pasar de niño a adulto, es una época de grandes transformaciones. Los caracteres sexuales se hacen evidentes: el interés por el otro sexo, la posibilidad de la reproducción, la lucha por la independencia, los criterios y opiniones propias...

El niño trata de integrarse en el grupo de iguales, que pasa a ser el pilar fundamental en el que se apoya, tratando de construir una identidad que la mayoría de las veces se muestra frágil. Es una etapa de gran vulnerabilidad por todos los cambios y ajustes que implica, así que a esta edad la muerte de un ser querido siempre va a resultar significativa.

En esta etapa, el niño suele crecer en oposición al adulto, lo que da lugar a muchos conflictos:

- Por la paga.
- Los horarios.
- Las creencias.
- Los estilos y la moda.

La búsqueda de autonomía da lugar a muchas discusiones familiares. Por lo tanto, si el menor sufre la pérdida de un familiar en esta época, es normal que aparezca la culpa y tenga remordimiento porque la relación con el fallecido no fuera la mejor que hubieran podido tener.

Muchas de las reacciones son similares a las que tendría un adulto en su misma situación y, por tanto, las cosas que hay que trabajar son las relacionadas con las tareas de William Worden:

- Aceptar la realidad de la muerte.
- Trabajar las emociones asociadas a la pérdida.
- Hacerse cargo de aquellas cosas que anteriormente hacía el fallecido: Esta es la única de las tareas que en los adolescentes se trabaja de manera leve, ya que no se busca que el menor se haga cargo de esas cosas, sino que colabore dentro de sus posibilidades.
- Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo.

Normalmente el adolescente rechaza hablar con los adultos, se siente vulnerable y prefiere compartir su mundo emocional con su círculo de amigos más cercanos. Lo único que conseguimos al insistirle en que hable con los adultos de su entorno es alejarlo más, normalmente en un intento de proteger a esos adultos de su tristeza. Los adolescentes son conscientes de la tristeza que genera un fallecimiento y no quieren añadir dolor con su estado emocional, por eso tratan de fingir un bienestar que no tienen en presencia de otros adultos afectados por la pérdida.

En el adolescente prima el pensamiento abstracto, que le permite teorizar sobre todas las cosas sin necesidad de haberlas experimentado o visto. Así, tras una pérdida, lo normal es que haya un intento de enfrentarse a esta nueva situación desde el plano teórico, sin poner en juego más habilidades que las intelectuales. Es posible que los adolescentes se enfrasquen en largas conversaciones sobre el bien y el mal, la vida eterna, la finitud del ser y otros conceptos más abstractos que son difíciles de materializar, pero en los que se van a centrar porque a ellos les apasionan. Es una etapa de cuestionamiento de valores, normas, ideas, ideales, creencias y así lo demuestran en el modo de afrontar la muerte.

Dentro de ese pensamiento abstracto, del mundo de la fantasía, el adolescente imagina muchas veces cómo será su futuro y, tras un fallecimiento, es posible que se dé una bajada en sus expectativas que puede llevarle a conductas de riesgo, al darse cuenta de que "la vida es algo efímero y no merece la pena el esfuerzo".

No será hasta el final de esta etapa cuando el adolescente consiga consolidar muchos valores, normas, habilidades, ideas, emociones y se acerque un poco más al proyecto de adulto que desea ser.

Hay que destacar que, gracias al predominio del pensamiento abstracto, a esta edad el menor puede contemplar la muerte sin enfrentarse a ella, es capaz de construir escenarios en los que distintas enfermedades, distintas muertes, son protagonistas y así puede poner en marcha sus habilidades a nivel cognitivo.

Qué cosas son normales y cuáles debemos considerar signos de alarma:

A esta edad, igual que en la preadolescencia, los menores entienden todas las dimensiones de la muerte. Suelen sobrar las explicaciones, aunque ellos agradecen un espacio abierto para poder comentar las cosas, así como recibir información de primera mano sobre el fallecimiento.

Es un momento de máxima vulnerabilidad, así que es bueno que sepa que siempre van a tener un espacio para hablar de las personas fallecidas, aunque no quiera en esos momentos, y que puede utilizarlo cuando lo necesite.

Las reacciones van a ser muy parecidas a las de los adultos, con expresión cargada de emociones y pensamientos que van desde el realismo hasta ideas tremedistas asociadas a la muerte.

El adolescente puede contemplar su propia muerte y valorarla como solución a los problemas que provoca la pérdida. Es posible que sienta que su vida carece de sentido y que debe soportar un dolor muy grande. La ideación suicida puede aparecer de manera recurrente, así como las verbalizaciones de que la vida así no tiene sentido para él.

Otra posibilidad es que los adolescentes manifiesten una actitud protectora hacia los miembros de la familia. Tienden a hacerse cargo de sus hermanos pequeños o a ocultar su dolor a los progenitores. En cierto modo, buscan aliviar la situación pero quedándose ellos desprotegidos, mientras tratan de no "añadir dolor al dolor".

Es frecuente que aparezca la desgana o la apatía, que dejen de apasionarse por cosas que antes les emocionaban. Piensan que su vida carece de sentido tras la pérdida e intentan buscar otras cosas que les puedan entusiasmar, ya que las que conocían hasta entonces empiezan a perder interés.

Los adolescentes pueden fluctuar entre la búsqueda de aislamiento o, por el contrario, estar rodeados de amigos en los que apoyarse y con quienes compartir sus emociones y pensamientos. Recordemos que el grupo de iguales cobra gran importancia tanto en la preadolescencia como en la adolescencia.

Es normal que se muestren ansiosos y que trasladen las conductas de ansiedad a otras áreas vitales: que coman mucho, que estén muy activos, que se muestren demasiado habladores, que tengan dificultades para conciliar el sueño... Con frecuencia experimentarán una bajada en el rendimiento académico. Tienen muchas cosas a las que atender; muchos cambios a los que adaptarse y a menudo lo académico ocupa un segundo plano. La bajada académica suele ser leve y puede que aquí el menor necesite cierto apoyo.

Es muy habitual que los adolescentes quieran asumir roles del fallecido o asuman más responsabilidades de las que tenían antes de la pérdida. O, por el contrario, puede ocurrir que se desprecien de todo y se muestren más irresponsables de lo que habían sido hasta entonces. Es frecuente que se vuelvan sobreprotectores con la familia, en especial con el progenitor superviviente, al que ven débil, con sus hermanos y, si es la familia cercana la que ha perdido a unos de sus miembros, con sus tíos y primos.

La adolescencia suele coincidir con el inicio de la conducta probatoria. Durante su proceso de individualidad, los adolescentes empiezan a tener sus primeros contactos con el alcohol y el tabaco, también con los porros y la marihuana. El duelo puede influirle en ambas direcciones, ya sea desarrollando un temor excesivo hacia las sustancias nocivas o manteniendo una conducta de consumo de las mismas que puede llegar al abuso.

Tras el fallecimiento de un ser querido, es habitual que aparezca el miedo a olvidar: a los menores les asusta no poder recordar un tono de voz, un olor, un gesto. Tienen mucho miedo a olvidar quién era el fallecido y qué relación tenía con ellos, de ahí que a veces se muestren muy reticentes a que los familiares inicien nuevas relaciones por el temor a la sustitución. Les cuesta entender que no se está reemplazando a nadie y lo viven como algo intrusivo, pudiendo llegar a comportarse de manera mezquina y agresiva. También pueden aumentar los momentos de agresividad verbal y física: es un modo de dirigir la ira que sienten y canalizarla, aunque no es el modo adecuado de hacerlo.

Como signos de alarma o actitudes que no podemos perder de vista, destacan:

1. Irritabilidad extrema o cambios de humor constantes que no cesan con el paso del tiempo o con la normalización de las rutinas.
2. Bajada significativa del rendimiento académico, ya sea por dificultades de concentración o por incapacidad para reintegrarse al ritmo normal de la clase.
3. Aislamiento extremo: el adolescente no quiere salir ni participar de eventos sociales con amigos en los que antes sí participaba.
4. Pensamientos negativos recurrentes sobre la muerte que no cesan tras el paso de un tiempo prudencial y que suelen convertirse en ideas algo irracionales o irreales.
5. Sintomatología depresiva.
6. Ideación suicida que llega incluso a la elaboración de un plan suicida.
7. Asunción de responsabilidades que antes no se asumían y que influyen en su vida social, es decir: el adolescente abandona las actividades que antes hubiera hecho para recoger o cuidar a sus hermanos, para evitar que su padre se quede solo, para ayudar a su tía, para acompañar a su abuela, etc.
8. Aparición de otros trastornos somáticos, obsesivos, de ansiedad, de separación, que anteriormente no se habían manifestado o no lo habían hecho con la intensidad suficiente como para considerarse significativos.
9. Agresividad extrema o impulsividad que no es capaz de controlar.
10. Consumo de sustancias inadecuado para su grupo de edad, ya sea por la frecuencia o por la intensidad. En cierto modo se refugia de la realidad en el consumo.
11. Incapacidad para retornar a sus rutinas habituales que tuviera antes de la pérdida.
12. Culpa que no cesa, recurrente: el adolescente cree que el fallecido estaría enfadado, poco orgulloso o dolido con su actitud.
13. No quiere tocar las cosas del fallecido, prefiere dejarlo todo como si la persona fuera a volver, alegando que son sus cosas, que no se tocan, o disgustándose al asociar los pequeños cambios con olvidos.
14. Pone en práctica conductas de riesgo sin temer por su vida, o precisamente porque la vida ha dejado de preocuparle o de tener valor para él.
15. Tristeza excesiva que le impide levantarse, estudiar, mantener relaciones... sintomatología parecida a la depresiva.
16. Ira hacia quienes le dieron la noticia o hacia el personal sanitario que no pudo hacer más, llegándoles a hacer responsables directos de la muerte.

Los adolescentes

- Conocen la muerte en todas sus dimensiones y no necesitan explicaciones complejas, son capaces de valorar la muerte y enfrentarse a ella en su imaginación.
- Es una etapa en la que prima el pensamiento abstracto y habrá mucha teorización y discusión sobre conceptos filosóficos y religiosos.
- Son capaces de reflexionar sobre las consecuencias de la muerte a nivel familiar en todas sus dimensiones.
- Es una época en la que pueden reaccionar con conductas de riesgo que ponen en peligro su propia integridad.
- Las relaciones con los adultos y sus iguales pueden sobrepasárselas y a veces necesitan espacio para poder reaccionar y expresarse.
- Pueden participar en todos los ritos de despedida y, si quieren, pueden tener un papel protagonista.
- Nos vamos a encontrar con reacciones parecidas a las de los adultos: tristeza, somatización, ansiedad, problemas para retomar las actividades cotidianas, bajada del rendimiento, dificultades de concentración, sensación de incomprendimiento...
- Estaremos especialmente atentos a situaciones que se mantengan en el tiempo: incapacidad para recuperar el ritmo académico o para reintegrarse en las actividades sociales, cambios de humor extremos, tristeza que les impide funcionar, exceso de responsabilidades, miedos o pensamientos recurrentes sobre la muerte, culpa y todo aquello que se mantenga en el tiempo o afecte a muchas áreas de su vida, incapacitándoles o frenando su desarrollo o progreso.

6.6. SIGNOS DE ALARMA GENERALES PARA TODAS LAS EDADES

Hay una serie de indicativos genéricos que podemos considerar signos de alarma en los menores y que no podemos desatender tras el fallecimiento de un ser querido:

1. En el plano físico o conductual

- Propensión a accidentes: el niño sufre muchos accidentes físicos o lesiones.
- Abuso de sustancias, principalmente alcohol y tabaco.
- Cambios en la ingesta o el apetito: se engulle la comida, se come mucho más o se deja de comer.
- Catarros recurrentes.
- Mareos.
- Dolor de estómago.
- Diarrea y otros trastornos de la eliminación, como el estreñimiento.
- Presencia de eccemas o enfermedades atópicas en la piel.
- Insomnio.
- Bajo estado anímico o falta de energía.
- Náuseas recurrentes.
- Jaquecas.
- Debilidad muscular que se manifiesta sobre todo en las piernas.
- Cambios llamativos de peso, bien por ganancia o por pérdida significativa de la masa corporal.

2. En el área emocional

- Agitación constante.
- Enfado y agresividad constante.
- Obediencia excesiva.
- Síntomas depresivos.
- Culpabilidad.
- Irritabilidad.
- Envidia constante.
- Pérdida de autoestima.
- Mal humor presente la mayor parte del día.
- Pesadillas.
- Preocupación por el pasado.
- Inquietud.

- Tristeza.
- Exceso de autocritica.
- Pensamientos o ideas de muerte y de suicidio.
- Alterna entre la evitación y la necesidad de relaciones cercanas o íntimas.

3. En el ámbito intelectual

- Confusión constante.
- Incredulidad.
- Olvidos constantes o actitud olvidadiza.
- Incapacidad para concentrarse.
- Pérdidas de memoria.
- Necesidad constante de conseguir logros y de ser reconocido.

7. El duelo en personas con discapacidad intelectual



7. El duelo en personas con discapacidad intelectual

En este capítulo vamos a abordar la atención del duelo en las personas con discapacidad intelectual, en respuesta a las numerosas consultas que nos han llegado durante los últimos años sobre este tema, ya que es un colectivo que en ocasiones pasa desapercibido.

7.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Si hasta ahora sabemos que el duelo en los niños a menudo está encubierto, nos da miedo afrontar el tema de la muerte con ellos o nos asusta que este tema los traumate o los aterre, al afrontar el duelo en menores discapacitados la situación es aún peor; ya que en general se tiende a tratar a los miembros de este colectivo como niños durante toda la etapa adulta. Además, los adultos que rodean a las personas con discapacidad intelectual suelen tomar actitudes de infravaloración, basándose en el bajo nivel de conocimiento y comprensión que algunos alcanzan.

Tampoco podemos olvidar que, actualmente, las personas con discapacidad Intelectual tienen una esperanza de vida muy superior a la de hace unas décadas. Antes era difícil que vivieran más que sus cuidadores, pero hoy en día la realidad es que en muchos casos viven más que sus padres o tutores, de ahí que resulte necesario dar cabida a un duelo que muy probablemente van a experimentar.

Aunque intentamos alejar el sufrimiento de las personas con discapacidad intelectual, el dolor está presente no sólo perciben la pérdida, sino que padecen sufrimiento y problemas asociados a la misma. Hay estudios que demuestran que hasta el 50% de las personas con discapacidad intelectual que ha manifestado tristeza, malestar, depresión o problemas conductuales y emocionales de aparición repentina había sufrido la pérdida de un ser querido en los seis meses previos.

En el pasado se pensaba que las personas discapacitadas intelectualmente carecían de habilidades para enfrentarse al duelo y las emociones asociadas. Sus dificultades para comprender la muerte movían a su entorno a evitarles todo aquello relacionado con el duelo. Sin embargo, hoy sabemos que no es imprescindible comprender el concepto de muerte para experimentar las emociones asociadas al duelo y, por tanto, empieza a hacerse necesario un cambio de concepción en las vivencias de los discapacitados intelectuales sobre este tema.

El empeño que a menudo se tiene en ocultar la muerte no sólo afecta a las personas con discapacidad, aislándolas de la realidad, sino que afecta a las personas que habitualmente las cuidan debido a la actitud de ocultación que se ven obligadas a mantener:

El papel fundamental de la familia es contribuir a que la persona con discapacidad intelectual actúe como el agente principal de su vida, tomando decisiones y haciendo elecciones sobre su calidad de vida de manera libre y sin influencias o interferencias externas indebidas (Verdugo, 2006). La familia puede ser un agente facilitador o entorpecedor en esta área, según prepare o impida situaciones de duelo, enfermedad, muerte de familiares, etc.

La familia y los tutores deben considerar:

- Facilitar el crecimiento, incluido el sufrimiento asociado, favoreciendo su desarrollo emocional. No hay que engañarles ni ocultarles situaciones de enfermedad y muerte, sino prepararles y apoyarles en función de sus posibilidades.
- Informarles acerca del futuro y de las posibilidades que tendrían (como con quién quieren vivir; qué desean, etc.).
- Preparar su futuro, tanto legalmente como en términos de dependencia, favorecer relaciones amplias para que tengan un círculo que vaya más allá de la familia.
- Tratar de establecer con ellos metas y objetivos, ayudarles en la toma de decisiones y la resolución de problemas fomentando su autonomía. Con respecto al duelo, conviene dejarles que decidan si quieren ver al difunto, o acudir y participar en los ritos, que expresen sus propios sentimientos, que decidan si acudir o no al cementerio, etc.

Lo ideal para abordar el duelo en personas con discapacidad intelectual es:

- Dotarles de estrategias específicas relacionadas con el afrontamiento del duelo.
- Contar con recursos cercanos de atención al duelo.
- Ofrecer estrategias que contribuyan a una mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.
- Implicar a otros familiares en el conocimiento del duelo y cómo abordarlo.

Hay algunas recomendaciones para las personas y entidades que rodean a las personas con discapacidad intelectual:

- Conocer los datos básicos de la familia (cultura, costumbres y religión) para tenerlos en cuenta ante situaciones de pérdida.
- Trabajar con los padres para que garanticen el bienestar de la persona con discapacidad tras la muerte. Esto puede incluir vivienda, nombramiento de tutores, provisiones de fondos, etc.
- Trabajar la muerte según el desarrollo intelectual de cada uno.
- Apoyar en el duelo y respresar las costumbres y creencias.
- Respetar la intimidad de las personas con discapacidad.
- Facilitar un espacio para las emociones, aceptarlas como vienen.
- Empatizar con las emociones y sentimientos.
- Cada persona es distinta y por tanto cada duelo es único. Existen aspectos comunes, pero hay que atender a la individualidad de las personas.

Cuando se trata con personas que padecen discapacidad intelectual hay que moverse entre las explicaciones infantiles y las que proporcionamos a los adultos. Por un lado, hay que conseguir que entiendan la irreversibilidad de la muerte, la universalidad, las causas y la interrupción de las funciones vitales; y, por otro, hay que ayudarles a trabajar en la aceptación de la realidad de la pérdida, el trabajo con las emociones asociadas, la asunción de nuevos roles o responsabilidades y la tarea de aprender a vivir en un mundo donde el fallecido no está presente.

7.2. DIMENSIONES A LAS QUE ATENDER

Siendo concretos, en personas con discapacidad intelectual deberemos prestar atención a las 8 dimensiones de calidad de vida de Robert L. Schalock:

1. Bienestar emocional

Con bienestar nos referimos a sentimientos, emociones, valoraciones y reflexiones acerca de la calidad de vida. Lo primero que debemos tener en cuenta es que no debemos mentir sobre la muerte. Esto no sólo se aplica a personas con discapacidad intelectual, sino a todo el mundo. Si no contamos la verdad, no sólo no protegemos a nuestro interlocutor, sino que lo desprotegemos generando desconfianza y retrasando los procesos normales del duelo.

Los sentimientos asociados a la pérdida son una de las primeras cosas que tendremos que atender. Por lo tanto, habrá que estar atentos a la tristeza, el miedo, la frustración, la rabia, la soledad, la fatiga, la apatía, etc. Hay que facilitar las expresiones de dolor y permitir que la expresión emocional sea libre. También es conveniente transmitirles que ese tipo de emociones y sentimientos son habituales tras la muerte de un ser querido.

Esta expresión emocional no debe interrumpirse. No vamos a ayudar a los dolientes si tratamos de distraerles de su dolor, de modo que hay que evitar expresiones como: "No llores", "No estés triste", "Tienes que ser fuerte" o "Tienes que ser valiente". Es necesario garantizarles que pueden expresarse y que vamos a seguir aceptándoles y queriéndoles.

Un aspecto importante es transmitirles que estamos ahí para que formulen sus preguntas y dudas, que no hay que temer nombrar al fallecido y que, aunque es probable que no quieran recibir ayuda mientras se encuentran en duelo, aun así estaremos atentos para proporcionársela si es necesario.

Una buena opción es crear una caja de recuerdos o un álbum para que el doliente pueda recordar determinadas situaciones cuando quiera.

2. Bienestar material

Consiste en garantizar a la persona en duelo que va a vivir en un lugar acogedor y que otras personas la protegerán en caso de que sea necesario. De igual manera hay que garantizarle que sus rutinas, actividades y puesto laboral seguirán sin alterarse.

Las rutinas son muy importantes, sus horarios deben mantenerse, así como los hábitos de higiene, alimentación y actividad, que son prioritarios tras el fallecimiento de uno de los cuidadores principales. En resumen, sus necesidades básicas deben estar cubiertas y es conveniente que esté al corriente de su situación socioeconómica, dentro de su nivel de comprensión.

Es bueno que ayudemos a las personas con discapacidad intelectual a escoger aquellos recuerdos materiales de la persona fallecida que quieran conservar, o bien facilitarles que puedan deshacerse gradualmente de otros objetos que pertenecían al fallecido.

En este punto podemos sugerirles que vuelvan a los lugares a los que solían acudir con el fallecido, o que se expongan a recuerdos, familiares y actividades que hubieran pasado a ser especialmente dolorosas tras el fallecimiento por la carga emocional asociada.

3. Bienestar físico

Es normal que después de la muerte de un ser querido, la persona con discapacidad manifieste síntomas de ansiedad, así que habrá que atender a las sensaciones corporales asociadas de asfixia, dolor en el pecho, malestar general, insomnio, fatiga, etc.

En esta área, es importante que el doliente recupere la rutina diaria y normalice los hábitos cotidianos de sueño, comidas y cuidado personal, de modo que las normas y costumbres deben mantenerse siempre que resulte posible. Esas normas son las que suelen aportar estabilidad en un mundo que aparentemente se desmorona. Tampoco hay que olvidar que la persona ha de ir recuperando poco a poco las actividades placenteras en las que participaba antes del fallecimiento.

Si la persona sigue un tratamiento farmacológico, es muy importante que no deje de tomar la medicación.

4. Desarrollo personal

Un factor muy importante sería que se fuese incorporando el concepto de muerte al aprendizaje de las personas con discapacidad intelectual. Lo ideal es que no tengamos que enfrentarnos por primera vez a este tema cuando ocurra el fallecimiento, sino que la idea se vaya incluyendo en aspectos cotidianos del aprendizaje desde la primera infancia. Para ello, podemos aprovechar la muerte de las mascotas, de vecinos, familiares lejanos, personajes históricos, películas, etc.

Si una pérdida se puede prever, ya que es consecuencia de una enfermedad larga, es conveniente incluir a la persona en el proceso (visitas al hospital, comunicación de la enfermedad) para que compruebe que envejecer o enfermar forma parte de la vida y pueda ir integrándolo en su conocimiento.

Es muy útil ayudarle en la construcción de una nueva identidad al margen del fallecido. Al principio les cuesta mucho adaptarse a un mundo en el que el fallecido no está presente, por eso les ayudaremos no perdiendo de vista que aunque hay un antes y un después tras el fallecimiento, hay muchas cosas que cambian y es difícil volver a ser igual que antes de la pérdida.

No hay que perder de vista que en ocasiones esta nueva construcción, que al principio se percibe como amenazante, puede convertirse en una oportunidad de autonomía, de crecimiento personal, de ampliar contactos sociales, de asumir otras responsabilidades y muchas cosas más.

5. Inclusión

Este punto se refiere a la necesidad de incluir a las personas con discapacidad en actividades propias de su edad y evitar tratarlos como niños cuando dejan de serlo.

Conviene que se involucren en las actividades relacionadas con ritos de despedida propios de la cultura a la que pertenezcan. No es obligatorio que acudan a funerales ni a otras actividades, de modo que si el doliente es capaz de discernir si quiere ir o no, es importante preguntarle y que decida de manera libre. Por el contrario, si es incapaz de escoger, la recomendación principal es que se le involucre al máximo. Su mera presencia en los ritos de despedida hace que empiece a comprender el proceso.

Si asiste, hay que explicarle previamente los detalles de lo que va a ver y escuchar, así como el motivo por el que los ritos son así y las personas reaccionan de esa forma. Si no hacemos esto, el impacto al que les someteremos puede ser grande, ya que hay muchas ideas falsas en torno a cómo es un muerto, un ataúd, etc. Por eso, nos aseguraremos de que siempre estén acompañados por una persona muy cercana a ellos con la que se sientan seguros, o que puedan ver el cadáver y tener un rato a solas con él. Si no quieren participar en ningún rito ni ver el cadáver, es muy importante que no se sientan culpables en ningún caso.

También conviene anticiparles las fechas clave como fiestas, cumpleaños, celebraciones... y dejarles claro cómo se van a ver afectadas o qué costumbres se van a mantener y cuáles no. Asimismo, es importante preguntar al doliente cómo quiere pasar esas fiestas y qué cosas quiere mantener.

Es bueno fomentar las actividades al aire libre y que conozcan la oferta de actividades de ocio en las que puedan participar y disfrutar. En este punto, es importante que el médico de Atención Primaria de la persona discapacitada esté al corriente de todo y le ayude a hacerse cargo de sus cuidados básicos en lo que a salud se refiere.

6. Derechos

Debemos considerar algunos derechos que tienen las personas en duelo, como:

- Derecho a saber la verdad.
- Ser tratados con normalidad.
- Que sus preguntas sean respondidas de manera honesta.

- Ser escuchados con dignidad y respeto.
- No querer contar sus emociones ni sentimientos, a que se respete su silencio.
- Ver a la persona que murió y el lugar en el que se produjo la defunción.
- Expresar su tristeza en la forma que sea, siempre y cuando no agrede a otras personas.
- Participar en la toma de decisiones de los ritos relacionados con la muerte.
- Elegir la persona de su confianza que quieren tener a su lado y que le acompañe.
- Ser cuidados por personas compasivas, sensibles y que comprendan las propias necesidades.
- Tener cuidados médicos que busquen el confort, si la cura no es posible.
- Participar en su propio proceso de muerte.
- Comprender su proceso de muerte.

7. Relaciones Interpersonales

Dentro de las relaciones interpersonales englobamos la intimidad, el afecto, la familia, las interacciones, los amigos y el apoyo. El grado de apoyo percibido es clave en estos procesos, ya que hace que el estrés disminuya y esto hay que tenerlo en cuenta porque, en ocasiones, un duelo que se alarga en el tiempo puede aislar al doliente de muchas relaciones sociales.

Tras una pérdida, hay que escuchar a las personas con discapacidad intelectual, sin prisas, reservándoles el tiempo que necesiten, en un clima acogedor y familiar, y permitiendo la expresión emocional de manera libre.

Prestaremos especial atención a los aniversarios, favoreciendo su conmemoración, especialmente el primer aniversario de la muerte. Hay que recordar que la familia es el mejor apoyo en estos momentos, es un momento en los que las familias se unen y se agrupan.

Es importante que le ayudemos a buscar el contacto con sus familiares y amigos tratando de balancearlo bien, en ocasiones necesitan sentirse acompañados y en otras ocasiones necesitan estar solos, es importante que los familiares y amigos que puedan le dediquen tiempo, no es necesario hablar, pero es bueno algún gesto sincero de cariño. El contacto

físico tiene mucho poder, pero tocarse puede también convertirse en algo frío y rutinario, así que el contacto debe darse cuando sea sincero.

8. Autodeterminación

La autodeterminación abarca todo lo relativo a dirigir a la persona para que alcance su autonomía y ayudarle a hacer cambios o elecciones en esa línea, como marcarse metas, tomar decisiones, tener el control personal, etc.

Uno de los objetivos debe ser que las personas con discapacidad intelectual aprendan a vivir en sociedad y se manejen perfectamente en ella. Hay que reflexionar con ellos sobre lo que hay que hacer tras la muerte de un familiar de referencia: cómo inscribirles en el testamento, nombrar un tutor si es necesario, registrarles como demandantes de empleo... A esto va muy unida la adquisición de habilidades para realizar tareas cotidianas como hacer la compra, cocinar, limpiar la vivienda, hacer su cama. Por eso es bueno enseñarles estas cosas, primero con compañía y supervisión, y poco a poco dejándolos solos.

Es importante fomentar la autoestima y el autoconcepto, que éste sea sólido para que no cambie tras la muerte. Como ya hemos dicho, hay que decirles la verdad sobre la muerte del ser querido. Puede suceder que para determinadas preguntas no tengamos respuestas, pero en ese caso les diremos que no lo sabemos.

También les ayudaremos a tomar decisiones, ya que en el contexto estresante de la pérdida les va a costar decidir si quieren ir o no al funeral, al entierro, al tanatorio, al hospital...

Asimismo, valoraremos si necesitan apoyos o no para ejecutar dichas decisiones y que sean capaces de comunicárselas al resto de la familia o de personas implicadas.

Dentro de esta área, es muy importante que la persona con discapacidad entienda sus propias emociones y sentimientos, además de ser capaz de aclarar sus pensamientos y actuar de manera coherente con ellos, que comprenda sus derechos y los haga valer. Tiene que saber que su opinión es importante y que la vamos a valorar.

Hay que ser conscientes de que la autodeterminación se valorará según las habilidades cognitivas de cada uno, no en todos es posible llegar al máximo nivel.

7.3. CÓMO INFORMAR DE UNA MUERTE A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Lo ideal es comunicárselo lo antes posible. Escogeremos el lugar y hablaremos con palabras sencillas y sinceras, utilizando palabras directas como "muerte" y "muerto". Por tanto, nos alejaremos de los eufemismos.

Es muy importante que quien se haga cargo de la explicación sea una persona allegada al doliente, que pueda hablarle de sentimientos y emociones y, a la vez, sea capaz de facilitarle la expresión de los mismos o simplemente de ejercer el acompañamiento silencioso que tal vez reclame la persona con discapacidad.

Hay que explicarle cómo ha ocurrido la muerte, es decir: las causas de la misma. Podemos usar expresiones como "estaba muy, muy malito" o, en caso de accidente, "quedó muy malherido". No hay que ocultarles el motivo del fallecimiento, porque antes o después se acabarán enterando y es preferible que lo hagan por nosotros. Tampoco conviene recurrir a los tópicos en nuestras explicaciones.

Si la persona utiliza sistemas de comunicación alternativos, es muy útil utilizar su mismo sistema, o incluso contar con apoyo visual o noticias para ese momento.

Como norma general, tendremos en cuenta la edad cognitiva del doliente para adecuar a la misma el lenguaje que utilicemos y conseguir que entienda la mayor cantidad de información posible, así como las repercusiones que tendrá la pérdida en su vida.

Informaremos del suceso a aquellas instituciones que estén implicadas de manera habitual en las actividades cotidianas de la persona, ya sea su trabajo, un centro ocupacional, un centro de ocio, educadores, personal sanitario, etc. Es importante que tengan conocimiento del fallecimiento y de las implicaciones que éste tendrá en la vida del doliente, para que le ayuden tanto en la expresión emocional como en las adaptaciones cotidianas que pueda

necesitar:

PARA RECORDAR: Las personas con discapacidad

Se les equipara a la población infantil y se les protege del mismo modo. Van a sufrir duelos ya que su esperanza de vida ha aumentado mucho. Según Schalock hay 8 dimensiones que nos sirven de guía:

1. Bienestar emocional

- Les contaremos la verdad.
- Dejaremos que se expresen emocionalmente.
- Evitaremos expresiones que los dirijan a la fortaleza o la valentía.

2. Bienestar material

- Van a tener un lugar acogedor donde vivir.
- Hay personas que los protegerán si lo necesitan.
- Las rutinas y necesidades básicas están preservadas.
- Que elijan aquellos recuerdos materiales que quieren mantener.

3. Bienestar físico

- Pueden aparecer síntomas físicos relacionados con la ansiedad.
- Cuidar los hábitos cotidianos de sueño, comida, ocio, higiene... las rutinas habituales que les dan estabilidad.
- Si sigue un tratamiento farmacológico, es importante que no lo deje y lo supervise alguien.

4. Desarrollo personal

- Conviene incluir el concepto de muerte poco a poco en el desarrollo de las personas con discapacidad.
- Incluirles en el proceso de deterioro de las personas.
- Ayudarles a adaptarse a la nueva situación.

5. Inclusión

- Se les incluirá en todo, igual que a otros adultos.
- Se les invita a los ritos, que decidan si quieren ir.
- Les acompañaremos en los homenajes y ritos funerarios.
- Anticiparemos las fechas de aniversario y les preguntaremos su opinión.
- Incluirímos a su médico de Atención Primaria en la información.

6. Derechos

- A saber la verdad y ser tratados con normalidad.
- A hacer preguntas y expresar o no sus emociones del modo que sea.
- A entender la muerte.
- A ser cuidados y atendidos.

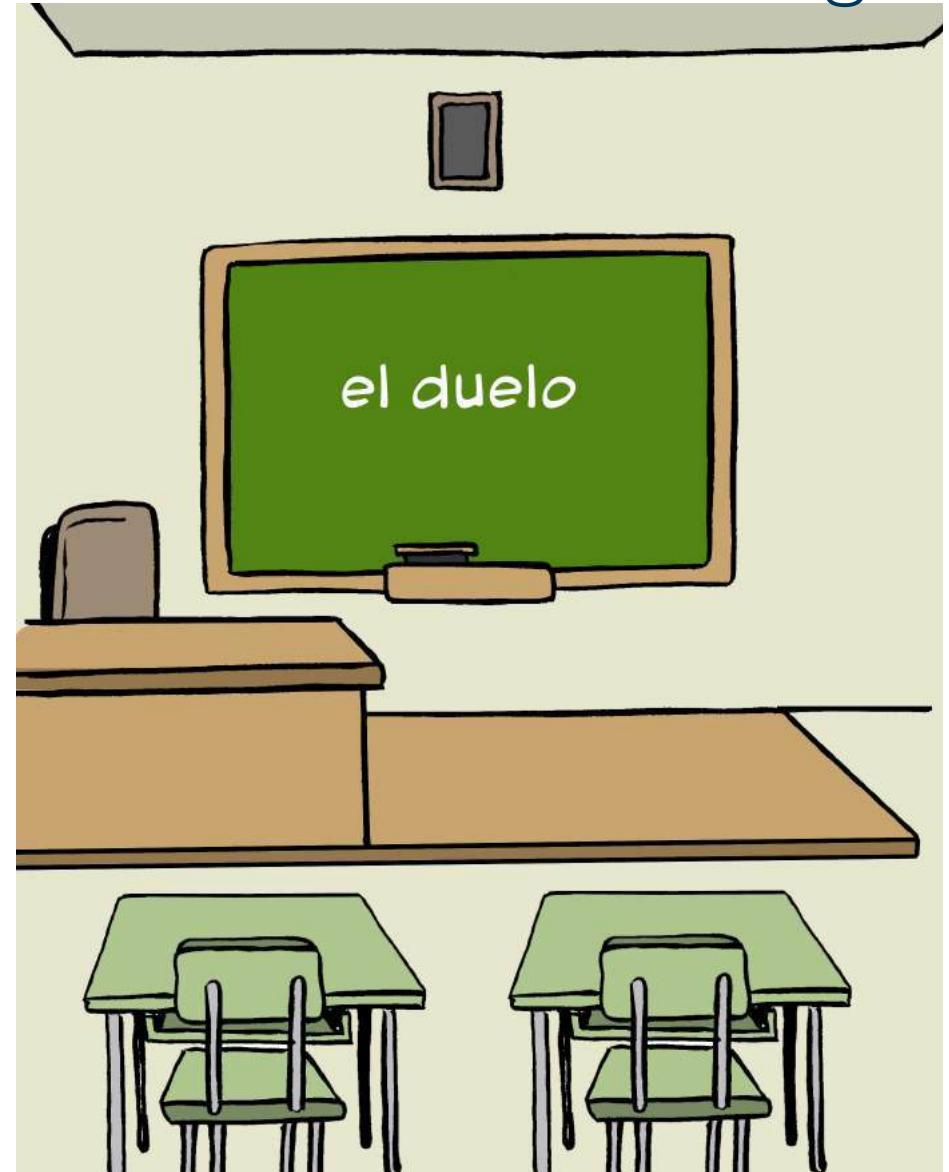
7. Relaciones interpersonales

- Necesitan estar con su familia y amigos, y ser escuchados.
- Es necesario que reciban cariño.

8. Autodeterminación

- Fomentar la autonomía y el autoconcepto.
- Ayudarles en la toma de decisiones.

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



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

El colegio o el instituto suele ser el lugar donde el niño pasa más tiempo después del hogar familiar. Por eso, se hace imprescindible que en el centro educativo haya un interés por trabajar el concepto de muerte o, al menos, apoyar y trabajar con los niños tras un fallecimiento.

En Estados Unidos y Japón existe la necesidad de incorporar la muerte a los planes de estudio. El concepto de muerte se construye de manera social, los menores reciben mucha información de los medios de comunicación, lo que hace que a menudo el concepto de muerte se construya de manera irreal, fantástica, por lo que resulta necesario dar una respuesta educativa a dicho concepto.

Educando en la muerte plantea una serie de prejuicios:

- La enseñanza de la muerte puede inducir y/o aumentar muchos miedos en los niños (Wass, 2004).
- Los padres y profesores evitan este tema porque lo consideran inapropiado para jóvenes y niños (Kim, 2001; Lee, 2005).
- Algunos adultos piensan que el desarrollo cognitivo de los niños es insuficiente para comprender el concepto de muerte (Lee, Lee y Moon, 2009).

Como contraposición, encontramos muchos estudios que avalan la tesis contraria, incluso con alumnos que padecen alguna discapacidad psíquica.

En la educación para la muerte se ha comprobado que:

- Una intervención bien diseñada y apropiada puede generar en los niños una comprensión madura de la muerte (Lee, Lee y Moon, 2009).
- El reconocimiento maduro de la muerte como acontecimiento biológico que forma parte de los ciclos vitales genera una disminución del miedo a la muerte (Slaughter y

Griffiths, 2007, con los que Wass coincide en 2004, al afirmar que la educación para la muerte reduce los miedos que produce este fenómeno).

- Los niños y adolescentes no viven ajenos a la muerte –como ya hemos explicado anteriormente- y se sienten influidos por ella, pudiendo experimentar emociones y sentimientos diversos (González y Ramos, 1996), si bien dichas experiencias podrían mitigarse si se dispusiera de un contexto que les permita elaborar el duelo adecuado a su edad, a su personalidad, a su particularidad y que constituyera un recurso en sí mismo para su desarrollo.

La escuela es uno de los principales lugares donde el duelo va a ponerse de manifiesto, así que es allí donde se podrá ayudar igualmente al niño. Por esta razón, tras una muerte el colegio debe estar informado de muchos aspectos:

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

No sólo es muy importante informar al colegio, sino también mantener un estrecho contacto con los docentes para conocer la evolución de los niños tras un fallecimiento.

8.1. APRENDER A RECONOCER EL DUELO EN EL AULA: COMPORTAMIENTOS ESPERABLES

Muchos de los comportamientos que puede manifestar un niño o adolescente en duelo están recogidos a cada edad en capítulos anteriores, pero vamos a resumir aquellos que inciden directamente en el ámbito académico y frente a los cuales los profesores deben ser más sensibles, o bien estar atentos para informar a los padres o ayudar en la intervención.

I. Problemas de agresividad e ira

Después de perder a un ser querido, es habitual estar enfadados. En los niños sucede lo mismo: muchos no son ajenos a las circunstancias que rodean la muerte y eso les

lleva a hacerse cuestionamientos similares a los de los adultos sobre el momento, las circunstancias e incluso lo justo o no de esa muerte. Esto les lleva a estar más enfadados con las personas, médicos, familiares... y el mundo en general.

Los más pequeños, por el contrario, sufren ese enfado y esa agresividad derivada de los cambios que hay en el ambiente. Ellos han perdido bienestar, rutinas, compañías, apoyos... y eso puede reflejarse en que se muestran más irascibles, excitados, ansiosos y agresivos, llegando incluso a pegar a sus compañeros. Ya hemos explicado que muchos niños que se sienten diferentes a los demás tratan de defenderse agrediendo, así que es una situación que nos encontraremos con frecuencia.

En el colegio nos encontraremos ante un niño que se muestra irascible, refunfuña, protesta por cosas que antes no le hubieran molestado, con una actitud de enfado: pega a los compañeros, tiende a destrozar sus trabajos o el material ante la mínima incomodidad, etc. Aunque comprendamos la reacción del niño, es conveniente que le expliquemos que, si bien entendemos que lo está pasando mal, ni los compañeros ni el material tienen que verse dañados. Le ayudaremos a disculparse, a tranquilizarse, a reparar aquellas cosas que haya roto e intentaremos que entienda que hay reacciones que no se pueden permitir y que debe buscar otras alternativas.

2. Problemas de aislamiento y con las habilidades sociales

Cuando los niños pierden un familiar o están atravesando un duelo, puede que se vean diferentes a los demás o sientan que han perdido la conexión que les unía al resto del grupo. Esto puede provocar que prefieran buscar la soledad frente a la compañía o que eviten juegos excitantes por la tristeza que muestran. Con frecuencia evitan a los compañeros para ahorrarse conversaciones sobre la muerte o explicaciones que no quieren dar.

La sensación de ser diferentes puede agudizarse en la preadolescencia y la adolescencia: es el momento de máxima vulnerabilidad y aislamiento.

Al evitar el contacto con el grupo de iguales, las habilidades sociales del menor van disminuyendo por no practicarlas. Es muy importante que estemos atentos para normalizar esta situación lo antes posible.

3. Ansiedad de separación

Tras la muerte, el niño puede sentirse desprotegido ante la posibilidad de que la muerte pueda volver a repetirse y sentir que sus figuras de referencia o cuidado no están a salvo, de ahí que se muestre reticente a separarse de sus figuras de apego o que busque la seguridad de su bienestar en la medida de lo posible.

Las conductas que nos indican que esto está pasando y que más frecuentemente nos podemos encontrar en el aula son:

- Temor a quedarse solos y búsqueda constante de la figura de un adulto de confianza para que les trانquilice.
- Preguntas constantes dirigidas a comprobar que sus progenitores están a salvo: "Ha llegado papá al trabajo", "Podemos llamar a mamá para saber si me viene a buscar", "Puedes preguntar si mi mamá ha llegado bien a casa".
- Preguntas al equipo docente sobre su cuidado, buscan garantizar la compañía y el cuidado.

4. Cambios en la atención y en la concentración

Tras un duelo, todos somos sensibles a que nuestra concentración se vea alterada, así como nuestro nivel de atención. Resolver un duelo requiere mucha energía y normalmente la atención está puesta en procesos internos.

Estos cambios atencionales suelen aparecer en torno a los siete años: el niño se muestra ensimismado, distraído, le cuesta centrarse en tareas académicas que antes no le requerían tanto esfuerzo y, por consiguiente, hay una bajada del rendimiento escolar.

El menor puede mostrarse absorto en sus pensamientos o sentimientos y es posible que mentalmente se cuestione muchas cosas del futuro o de cómo va a resolverse la rutina. Todas estas dudas hacen que el niño parezca ensimismado, despistado, en su mundo, pero lo que ocurre es que está elaborando su duelo internamente: está trabajando con la idea de que no va a volver a ver al fallecido y todas las cuestiones asociadas a esto.

Los profesores pueden ayudar al alumno dividiendo su tarea en objetivos más cortos, vigilando sus ejecuciones para que la distracción no baje su rendimiento, llamándole discretamente la atención o, de forma excepcional, dándole un plazo mayor para terminar las tareas propuestas en el aula. También es positivo revisar con ellos los errores y darles la oportunidad de ser ellos quienes encuentren lo correcto, en lugar de corregir los errores sin ningún tipo de feedback.

5. Somatizaciones

El niño puede llegar al aula con quejas repetidas. Podemos encontrarnos ante niños que presentan:

- Dolores de cabeza recurrentes.
- Problemas estomacales.
- Dificultades para respirar.
- Dolor en las articulaciones.
- Dolor abdominal.
- Malestar indefinido.

... Y otros síntomas que nos llevan a pensar que se encuentra mal o que está enfermo. Estas quejas no son algo que el niño finja, no podemos considerarlo así. En realidad el niño siente ese malestar; lo que ocurre es que no hay una causa médica que lo justifique. Algunos de estos síntomas se relacionan con la sintomatología que desarrolló el fallecido antes de su muerte. El niño, desde su temor a que le ocurra algo similar, puede tener esos síntomas al tratar de revisarse médicaamente. En cuanto a los adolescentes, lo más probable es que su carácter se vuelva algo hipocondríaco.

En un principio, podemos dar un espacio en el aula al niño para que se trانquilice, se tome alguna pastilla que le hayan mandado y veamos si mejora. Poco a poco iremos espaciando la atención y tratando de que su malestar disminuya, razonaremos con él sobre si hay algún motivo objetivo para sentirse mal e intentaremos que continúe con sus tareas. Lo importante es que, si hay pequeños síntomas físicos, estos no incapaciten al niño.

6. Problemas de memoria

Si el niño emplea una gran cantidad de recursos en resolver su duelo o en gestionar el malestar que le produce la pérdida, es lógico que tenga despistes u olvidos tras la muerte de un ser querido.

Puede suceder que se olvide de las fechas de los exámenes, de los plazos de entrega de trabajos, de los deberes o de llevar el material... Esto también puede estar ligado al hecho de que haya fallecido la persona que estaba pendiente de que el niño se responsabilizara de esas cosas. Encontramos con más frecuencia estos problemas cuando quien fallece es la persona que revisaba las tareas, que ayudaba al menor a preparar los exámenes o le recordaba que revisara su mochila o las fechas de entrega.

Los profesores pueden ayudar al alumno revisando que se lleva todo, que ha apuntado bien las cosas, o creando un calendario de fechas importantes en el aula y en su casa. Así, poco a poco, vamos espaciando la revisión y el niño puede suplir sin problemas esos fallos en la memoria.

También podemos consultar a ver qué otro adulto puede ayudarle a revisar sus cosas para que estos olvidos se produzcan con menos frecuencia, para eso será necesario al principio, darle más oportunidades o hacer un poco "la vista gorda" mientras se adapta.

7. Bajada en el rendimiento académico

Los problemas de atención, concentración y memoria comunes tras un fallecimiento pueden verse reflejados en una disminución del rendimiento académico. Es normal que en esta época el niño obtenga peores notas en sus trabajos o en sus exámenes. El objetivo es que vuelva al rendimiento que tuviera anteriormente y, para ello, habrá que hacer ajustes en la manera en que afronta sus tareas.

Si quien fallece es la persona que estudiaba con el niño y éste no es autónomo para estudiar solo, hay que buscar a alguien que pueda apoyarlo en sus tareas: un profesor particular o un pariente que pueda hacerse cargo y garantizar el cumplimiento del estudio, dirigiendo al menor hacia la autonomía.

También estaremos más pendientes de su rendimiento en el aula: el profesor puede pedirle que se acerque a la mesa, o bien puede acercarse a su pupitre y vigilar más de cerca su ejecución, tratando de apoyarle en la realización de las tareas y en las dudas que pueda tener.

Igualmente buscaremos dirigir al niño hacia la autonomía: si está muy despistado podemos escribirle en una cartulina los pasos que debe dar para hacer un examen, apuntar los deberes, terminar las tareas de aula, etc.

Es importante que el profesor transmita al niño que su estado es normal y transitorio porque, si al hecho de la muerte se suma que no logra alcanzar los objetivos académicos cuando antes lo conseguía con facilidad, es posible que aparezca mucha angustia y frustración, lo que puede llevarle a abandonar actividades académicas en las que antes no tenía problemas.

8. Problemas de ansiedad y miedos

Tras la pérdida de un ser querido, es normal que el niño o adolescente se sienta más nervioso, o que la muerte le despierte miedos. Uno de los temores más comunes en los más pequeños es el miedo a que otro pariente fallezca y se quede desprotegido. Esto le hace estar alerta en el colegio y muy pendiente del bienestar de sus familiares, generándoles mucha angustia y conductas de comprobación continuas.

Puede suceder que el niño desarrolle problemas para quedarse en el colegio e intente que se quede con él el adulto que lo acompaña, o tal vez puede tratar de irse con él para no separarse y así poder comprobar que está a salvo. Ante esta situación, los profesores pueden bajar al patio a recibir al niño, quedarse ahí un ratito y esperar a que disminuya la ansiedad del menor para subir a clase, mientras el adulto se va marchando.

Otra cosa que pueden hacer los profesores es dejar que el niño haga una llamada al día para asegurarse del bienestar de sus parientes y, poco a poco, ir espaciándose: puede llamar dos veces por semana, luego una y, cuando compruebe que no pasa nada y se tranquilice, entonces se le retirarán las llamadas y le iremos explicando lo improbable que es que pase algo malo o que, en caso de que algo sucediera, seguro que habría personas que podrían cuidarle.

Los adolescentes también pueden mostrarse reticentes a asistir a clase, llegando incluso a desarrollar una fobia escolar para evitar ser juzgados por los demás, para no tener que dar explicaciones sobre el fallecimiento, o bien porque se sienten muy diferentes al grupo y prefieren no exponerse ni relacionarse.

Es posible que al menor le preocupe mucho qué van a pensar de él tras lo sucedido, si llora, si ha faltado a clase o si los profesores se muestran más condescendientes con él. Le inquieta que sus compañeros puedan pensar que tiene mucha cara, que es blando, o que parezca que la pérdida no le importa. Eso no quiere decir que los compañeros piensen eso realmente, sino que es el menor quien anticipa o imagina que eso puede ocurrir y tiende a evitar una situación incómoda antes de que suceda.

Lo ideal en estos casos es que el niño consiga razonar que, ante otro compañero en esa misma situación, él no pensaría que tiene morro o que es diferente, y trabajar con las opiniones reales que tendría.

Si el menor llegase a desarrollar fobia escolar, lo más conveniente sería recurrir a un profesional que nos ayude a gestionarlo. Para prevenir la fobia, es importante que el colegio reciba bien al alumno y que éste no tarde mucho en reincorporarse al aula. También, si es posible, es bueno que en los primeros momentos los compañeros de su círculo más cercano estén pendientes de él y de sus necesidades.

9. Tristeza y lloros

Durante el duelo por el fallecimiento de un ser querido, las imágenes y los recuerdos pueden provocar en el niño sentimientos de añoranza, tristeza, sensación de soledad o mucho desconcierto al enfrentarse a una situación, en general, nueva que cambia su vida y sobre la que a menudo no tiene información previa o habilidades para afrontarla.

Habrá días en los que el niño será más propenso a estos arranques de llanto o a sumirse en una gran tristeza, por ejemplo: cuando se acerque la Navidad, en fechas señaladas como cumpleaños, el Día del Padre o de la Madre, actuaciones escolares a las que suelen acudir familiares, etc. Esta expresión emocional no tiene mayor importancia, es algo normal.

Si vemos que el llanto es incontenible y que el niño puede sentirse abrumado por los compañeros, podemos darle margen para que salga un rato del aula, vaya al baño, beba agua y espere a que se le pase un poco.

Otra posibilidad es que esos llantos sean producto de la frustración o del sentimiento de impotencia que tiene el menor tras haber fallado en algo que antes no fallaba o porque el menor se siente solo tras la realización de trabajos. En este caso podemos reforzar las ejecuciones que le acerquen a los objetivos u ofrecerle la ayuda de otros adultos si la necesita.

No castigaremos el llanto; ni reaccionaremos con frases como: "Para ya", "No es para tanto"; ni distraeremos la emoción. Le diremos que es normal estar triste, que no se preocupe por llorar si echa de menos a la persona fallecida y le dejaremos un espacio algo más privado que proteja su intimidad.

Si el llanto parece ser una llamada de atención que busca el interés del adulto, lo iremos ignorando poco a poco: le dejaremos que llore, pero atendiéndole cada vez menos o intentando que busque el espacio íntimo por sí solo, sin ayuda del adulto.

PARA RECORDAR: Algunas conductas que podemos encontrarnos en el aula

- Problemas de agresividad e ira.
- Problemas relacionados con el aislamiento y las habilidades sociales.
- Ansiedad de separación.
- Problemas en la atención y la concentración.
- Somatizaciones.
- Problemas de memoria.
- Bajadas en el rendimiento académico.
- Problemas de ansiedad y miedos.

8.2. ACCIONES ESPECÍFICAS QUE PUEDEN REALIZAR LAS ESCUELAS

Muchas de estas acciones ya han sido comentadas con anterioridad, pero vamos a recoger algunas iniciativas específicas que el colegio puede llevar a cabo para facilitar el duelo de un alumno, o para manejar aquellas conductas que suelen aparecer tras un fallecimiento.

1. Acciones de formación preventiva

Con esto nos referimos a aquellas acciones que puede llevar a cabo el colegio antes de que se produzca un fallecimiento. Es decir: ya sabemos que antes o después nos vamos a encontrar con una situación de duelo en el aula, ya sea por el fallecimiento de un abuelo, un profesor; un progenitor; hermano, alumno, etc. Y también sabemos que, cuanto antes 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.

Las acciones de formación preventiva consisten en que, antes de que se produzca una situación así, sean los propios docentes quienes aborden el tema en clase a través de alguna actividad.

Es conveniente que los profesores hayan recibido previamente algo de formación sobre el tema, o que cuenten con alguna persona de referencia a la que acudir en caso de duda y que pueda ayudarles con este tema o en casos concretos.

Algunas de las acciones que se pueden llevar a cabo son:

- Leer cuentos y trabajar con ellos en el aula, como: "El pato y la muerte", "No es fácil pequeña ardilla", "El jardín de mi abuelo", "Para siempre". (* Consultar bibliografía)
- Proyectar películas y plantear preguntas a los niños sobre su contenido. Podemos usar: "El rey león", "Yo, robot", "Buscando a Nemo", "Mi chica", etc.
- Aprovechar festividades como el entierro de la sardina en Carnaval, Halloween o el Día de Difuntos, obras artísticas como el cuadro de la Lección de anatomía, o hechos históricos como los fusilamientos del 2 de mayo, y organizar acciones coherentes con el contenido de esa fecha señalada.

- Utilizar la tecnología virtual, o hacer visitas a cementerios históricos, monumentos funerarios y explicar su significado.
- Formar al profesorado para trabajar la muerte en el aula y detectar los problemas asociados al duelo.
- Tener un espacio periódico para resolver dudas que vayan surgiendo cuando sea necesario u organizar un grupo de trabajo.
- Trabajar con las distintas emociones y su expresión para que los niños entiendan cómo se expresan y que todas son válidas.

2. Materiales de trabajo adecuados

Sabemos que un aspecto clave para trabajar con niños es lo atractivos que les resulten los materiales: cuanto más adecuados y atrayentes resulten para el menor, mejor acogida tendrán.

Podemos trabajar con cuentos grandes, vistosos, o sacar las escenas que más nos interesen de los cuentos e ir trabajando los distintos conceptos que el niño tiene que manejar para entender la muerte.

Con las películas, escogeremos las que sean más actuales. Esto en ocasiones es difícil, pero trataremos de buscar las más recientes o las que se adapten mejor a la edad de los niños. Ya sabemos que las películas antiguas no suelen gustarles, porque hay mucha distancia entre la sociedad actual y la de hace diez años.

Podemos trabajar con emoticonos, pegatinas, fichas de colorear, pictogramas, noticias, etc... buscando siempre que el trabajo se convierta en un aprendizaje atractivo.

3. Comunicación constante entre padres y profesores

Cuando tiene lugar un fallecimiento en la familia, es muy importante que los padres avisen a los profesores lo antes posible para que estén al corriente del suceso.

Lo más conveniente sería que los padres mantuvieran una reunión con los docentes para informarles de aquellos aspectos del fallecimiento que consideren importantes. Independientemente del tipo de muerte y del impacto que pueda tener, los docentes necesitan saber qué han vivido los niños, qué saben, qué se les ha dicho, para así poder actuar bien a su vez, o para ofrecer a los padres del niño información para que aborden el duelo del menor de la manera más adecuada.

Ante el mínimo conflicto, síntoma o indicador de problemas los profesores deben mantener una comunicación fluida para evitar que los problemas se hagan resistentes, ayudar al niño y mantener la misma línea de trabajo que los padres.

4. Preparar el regreso de un niño en duelo

Ya que, antes o después, un centro educativo se va a encontrar con una situación de estas características, lo ideal es que se le pueda dar una respuesta eficaz y adecuada.

Es normal que surjan muchas dudas la primera vez que hay que afrontar esta situación, que no sepamos cuál es el mejor modo de actuar y se tenga la tentación de fingir que no ha pasado nada. Otras veces el caso toca muy de cerca a los profesores y el abordaje resulta difícil.

Puede ser de ayuda buscar un momento para hablar con los compañeros del alumno en duelo, organizar una pequeña tutoría y explicarles lo que ha pasado y las emociones que pueda experimentar el compañero con un lenguaje adecuado y ejemplos: que sepan que es algo normal, que es bueno preocuparse por su bienestar; que tal vez se sienta abrumado, triste, enfadado, que quizás quiera hablar o, por el contrario, que debemos respetar su espacio en caso de que no quiera.

Si hubiera malestar, les explicaremos que vamos a tomar alguna medida excepcional para evitar que se comparan o que puedan expresar sentimientos de injusticia por el trato hacia el niño.

5. Respeto o sensibilidad hacia fechas especiales

En todos los centros educativos hay fechas que se celebran de forma especial y que deben tratarse con cierta delicadeza: el Día del Padre o de la Madre, días de los abuelos, Navidad, vacaciones y todas aquellas fechas que vayan a vivirse por primera vez tras la pérdida y que tengan un carácter familiar especial. En esta categoría entran también los festivales o fiestas escolares en los que acostumbrase a participar la persona fallecida, como actos de graduación, reuniones escolares, cumpleaños...

Cuando vaya a tener lugar una actividad con motivo de alguna de estas fechas señaladas, podemos transmitir al niño que esas fechas van a repetirse sistemáticamente cada año y que al principio pueden resultar un poco más complicadas, porque uno no sabe cómo reaccionar ni qué hacer exactamente, ya que nunca ha experimentado una situación similar.

Podemos permitir que sea el niño quien decida si quiere participar en la actividad y si se va a sentir cómodo con la misma. No es conveniente dirigir la actividad: si los niños van a hacer un trabajo manual, por ejemplo, para el padre o para un abuelo, podemos sugerirle al niño que ha perdido a este ser querido que haga el trabajo como si fuera un homenaje, un recuerdo, y que así puede recordar a esa persona especial.

En los festivales o celebraciones escolares daremos prioridad a que el menor se sienta parte del grupo, que esté integrado. También le explicaremos que hay otras muchas personas pendientes de él en esos momentos y que están ahí porque se preocupan por él y quieren cuidarlo.

Las festividades familiares del ámbito privado, como las Navidades y los aniversarios, pueden entristecer al niño. Tiene que saber que entendemos que son malos momentos y que tiene derecho a sentirse triste o enfadado. En esas fechas podemos ser algo más flexibles con ellos y un poco más permisivos con las exigencias en el aula y con el comportamiento que esperamos de los niños.

6. Acciones concretas

Las acciones concretas no son medidas fijas y dependen de lo que cada profesor necesite en función de lo que el niño doliente manifieste a su regreso al aula. Cada docente puede adoptar las medidas que crea que van a beneficiar más al menor. Algunos ejemplos serían las siguientes:

a. Permitir salidas del aula: Los primeros días tras la pérdida es posible que el niño esté muy nervioso o afectado, por lo que será preciso que salga cuando necesite tranquilizarse. El alumno debe saber que ésta es una medida temporal que puede utilizar cuando esté muy triste, nervioso o preocupado. Le permitiremos salir un ratito hasta serenarse, buscando si es necesario la ayuda de otro compañero u otro adulto disponible para que le acompañe y le ayude a tranquilizarse.

b. Aplicar medidas excepcionales con los deberes: Como ya sabemos, el duelo puede afectar directamente al rendimiento escolar. El niño está más despistado, más descentrado, tiene olvidos lógicos y podemos tomar algunas medidas excepcionales:

- Comprobaremos que lleva la agenda al día.
- Le ayudaremos a meter el material necesario en su mochila.
- Nos acercaremos para comprobar que ha entendido las instrucciones o las explicaciones.
- Le daremos un tiempo extra si está muy distraído.
- Le ayudaremos a revisar sus exámenes.
- Alargaremos el plazo de los trabajos si lo necesita.

Estas medidas son excepcionales y no pueden convertirse en una costumbre. Le reconduciremos hacia la normalidad, apoyándole en su autonomía si es que se ha visto afectada por la muerte directa del familiar que se encargaba de supervisar estas actividades.

c. Proporcionar al alumno apoyo extra ante dificultades: Al igual que en el apartado anterior, cuando veamos que el menor se bloquea o se atasca en las actividades académicas, podemos dedicarle un tiempo extra para que afiance los conceptos y no

se quede descolgado del grupo. Hay que tener en cuenta que con frecuencia era la persona fallecida quien se ocupaba de repasar con ellos, de realizar las tareas, de revisar su rendimiento y todo eso puede generar dificultades en su aprendizaje. También hay que prestar atención a su tolerancia a la frustración y a sus bloqueos, intentando que los afronte lo mejor y más rápidamente posible.

d. Facilitar la adaptación al aula: A veces la reintegración en el aula no es fácil, ya sea por el impacto de la pérdida o porque el menor se ha ausentado muchos días.

También, como ya hemos mencionado, a menudo el menor teme la opinión de sus compañeros o tiene miedo de ser diferente y que los demás le traten de modo distinto. La mentalidad con la que se reincorporan tras un periodo de ausencia o después de un cambio drástico en la familia hace que piensen que los demás van a tener forjada una opinión desfavorable al respecto.

Es bueno que les expliquemos que ya hemos hablado con el grupo, que si quieren pueden contar ellos mismos lo que ha pasado o, si no quieren, respetaremos su silencio hasta que estén preparados. Les tranquilizaremos sobre sus ideas de cómo va a ser la reincorporación y, si el niño se deja, aclararemos con él y el aula lo que sabemos y lo que pensamos de la muerte. Intentaremos acompañarle y ayudarle a que vuelva a adquirir las rutinas de aula lo antes posible, si es que las ha perdido.

e. Fomentar el respeto ante el grupo de iguales: Uno de los temores de los niños es la percepción que tienen de ellos sus compañeros, sobre todo si es distinta: temen lo que van a pensar o a opinar de ellos, ser diferentes y quedar señalados, así que habrá que tener especial cuidado cuando le expliquemos a la clase lo sucedido y cómo repercute esto en el alumno.

Igualmente hay que estar más pendiente de determinados insultos o comentarios que se producen a veces y que, además, suelen coger a los niños dolientes en un momento en el que están más irascibles y, por consiguiente, sus reacciones suelen ser más violentas. Los docentes deben estar un poco más atentos de lo habitual y cortar las interacciones que puedan ofender o ir en contra del doliente, e igualmente cortar las reacciones agresivas de los dolientes hacia sus compañeros.

f. Facilitar la reincorporación a las rutinas: Al principio las rutinas van a verse interrumpidas: es razonable que el alumno salga, que le cueste coger el ritmo, que no quiera jugar con sus compañeros en el recreo... Poco a poco estas situaciones excepcionales se irán reduciendo hasta que recupere la normalidad.

Si el niño desea participar normalmente en las rutinas desde el principio o no muestra indicios que hagan pensar que no es capaz de reintegrarse en ellas, debemos introducirle con flexibilidad. Hay que procurar que las siga desde el inicio, si es que puede, nunca obligándole ni llamándole la atención por no poder seguir las a la perfección o como lo hacía antes del duelo.

Lo ideal es recuperar las rutinas cuanto antes -ya sabemos que éstas ayudan a dar normalidad a la vida del niño-, pero sin dejar de ser flexibles ante posibles dificultades.

g. Trabajar los sentimientos y proporcionar seguridad emocional: El docente debe hacerle saber al niño que no está solo y que entiende que está en duelo; que aparecerán emociones y sentimientos, que no tiene que avergonzarse y que es normal que se sienta así.

Es bueno que el menor sienta que hay adultos con los que puede contar si necesita soporte o contención emocional. También es positivo que entienda que esos sentimientos de tristeza, soledad, angustia o desamparo forman parte de la existencia y que va a ser capaz de integrarlos en su vida y seguir avanzando, que su vida no va a detenerse o interrumpirse por el hecho de que se sienta así.

Podemos hacer saber al alumno que nosotros también estamos afligidos por su situación y no ocultaremos nuestra tristeza o preocupación. No conviene fingir que no pasa nada ni disimular las emociones en caso de que no podamos reprimirlas.

h. Comunicación entre los distintos profesionales del centro: Debido a que el tema de la muerte puede ser delicado o controvertido, conviene que todos los docentes o miembros del colegio estén al corriente tanto de la situación del alumno como de las acciones que van a llevarse a cabo, para no solaparse, repetirse y provocar cierto agobio al niño.

Lo ideal es que uno de los adultos del entorno del niño, que tenga buena relación con él, se encargue de coordinar la acción y de centralizar la información.

Si hubiera alguna intervención externa –como, por ejemplo, un servicio de salud mental– es recomendable que ésta también se coordine con los servicios implicados para ir todos en la misma dirección y ayudar al menor de forma más eficaz.

i. Evitar mensajes “típicos” o frases hechas: Ojo con los mensajes que le demos al niño. Se dicen muchas frases tópicas en torno a la pérdida: “No llores”; “Tienes que ser fuerte”; “Ya verás cómo no pasa nada”; “Ahora el abuelo está en el cielo y está mejor”; “Te ve desde donde esté”, etc., y un número infinito de tópicos que tienden a dispararse tras una muerte. Sabemos que a menudo este tipo de mensajes cortan la expresión emocional o responsabilizan al niño de situaciones familiares de las que no debería hacerse cargo. También transmiten ideas erróneas como, por ejemplo, que la fortaleza no va unida a la tristeza o al llanto.

A veces no sabemos qué decir, pero en el aula es mucho mejor explicar al niño: “No sé qué decirte, pero estoy aquí para lo que necesites”, que decirle una frase enlatada y carente de empatía.

Aunque los profesores hayan pasado por una situación parecida, es importante que no recurran a las comparaciones porque, como ya hemos dicho, cada duelo es único y tiene características propias.

7. Buscar un apoyo o referencia concreta para el menor

Lo más común es que el duelo en los niños se resuelva de forma normal. Por eso, si dejásemos que todo siguiera su curso, probablemente el menor acabaría resolviendo su duelo de manera exitosa y aprendería las habilidades de afrontamiento necesarias para encarar otras muertes a lo largo de su vida.

Aunque la resolución vaya a ser adecuada en la mayoría de los casos, es importante que los menores se sientan acompañados en ese proceso por varios adultos del centro.

escolar pero que tengan una persona concreta de referencia a la que acudir en caso de dificultad, bloqueo, momento crítico o cualquier eventualidad que pueda surgir. Lo ideal es que esa persona sea alguien con quien tengan confianza y a quien estén unidos.

En el caso de los adolescentes, esta figura es aún más importante, no podemos olvidar que, con frecuencia, el hecho de sentirse diferentes del grupo hace que los menores se vayan quedando aislados, por lo que necesitarán a esa figura para desahogarse, si no quieren compartir con sus compañeros lo que les está pasando por miedo a que no les entiendan.

PARA RECORDAR: Algunas acciones que pueden realizar las escuelas

1. Acciones de formación preventiva:

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

2. Proporcionar materiales de trabajo:

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

3. Mantener una buena comunicación familia-escuela:

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

4. Preparar el regreso del niño en duelo:

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

5. Respetar las fechas especiales:

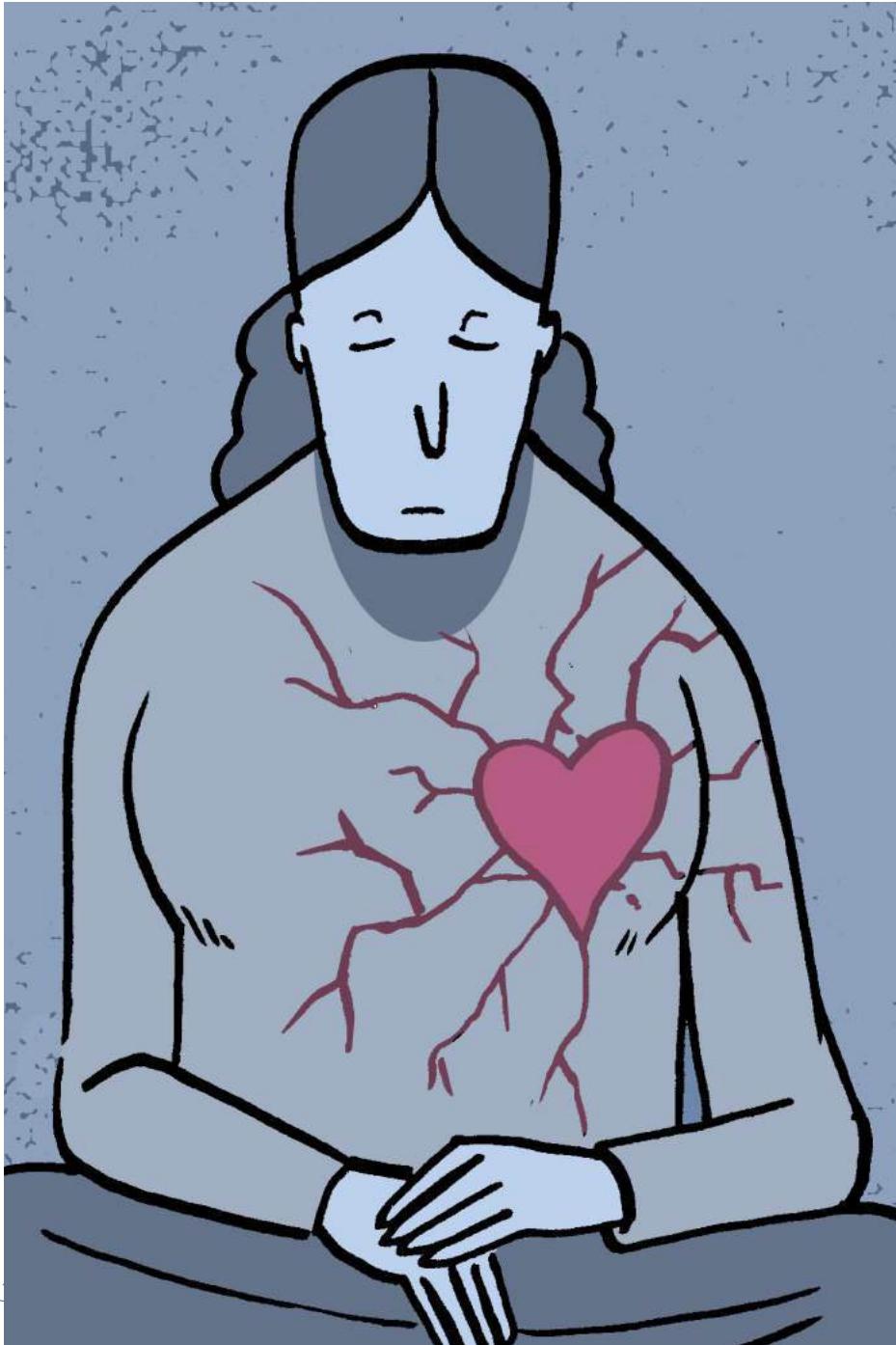
- Preguntar al niño acerca de su participación.
- Las manualidades no se dirigen a otras personas.
- Puede vivirse como un homenaje.
- Hacerle ver que está acompañado en festivales, actuaciones, fiestas...

6. Otras acciones más concretas:

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

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

- Saber a quién pueden acudir en caso de necesitarlo.
- Una figura de desahogo y confianza.



8.3. EL DUELO COLECTIVO: UNA SITUACIÓN EXCEPCIONAL

En un centro escolar puede darse una situación de duelo colectivo, es decir; que toda una clase o que todo un colegio quede afectado por la pérdida de un miembro de esa comunidad educativa. Es una realidad que antes o después vamos a enfrentarnos a una situación de duelo en el aula, pero también puede producirse la muerte de una persona y que ésta afecte a todo el equipo docente.

Las situaciones que podemos encontrarnos son muy variadas, pero suelen ir en esta línea:

- Fallecimiento de un docente.
- Fallecimiento de una persona perteneciente a la comunidad educativa no docente.
- Fallecimiento de varios hermanos pertenecientes a un mismo centro educativo.
- Fallecimiento de un alumno por diversas causas.
- Varias muertes durante un mismo curso escolar.

Estas situaciones no suelen darse con frecuencia pero, si se producen, generan un gran impacto, ya que no suelen dejar a nadie indiferente. Pueden afectar a una clase entera, incluyendo a los docentes, todo el centro educativo y también a todo el claustro de profesores.

En estos casos es común que nos encontremos ante una clase prácticamente entera afectada. Si los alumnos se encuentran en la etapa adolescente, el impacto es mayor que en la etapa infantil y los primeros cursos de Primaria.

Hay algunas actividades que se pueden realizar con el aula entera:

1. Organizar tutorías o espacios para hablar de la muerte y de lo que la noticia nos ha generado. Sería un espacio libre donde se puede hablar de sentimientos, emociones, recuerdos, vivencias y de aquellos pensamientos que nos haya suscitado esa muerte.
2. Celebrar una despedida conjunta o un homenaje: Los compañeros pueden buscar una forma de expresar sus condolencias y cómo quieren que sea ese homenaje, al margen de aquellos ritos que se realicen en el seno de las familias o que tengan un carácter más íntimo.

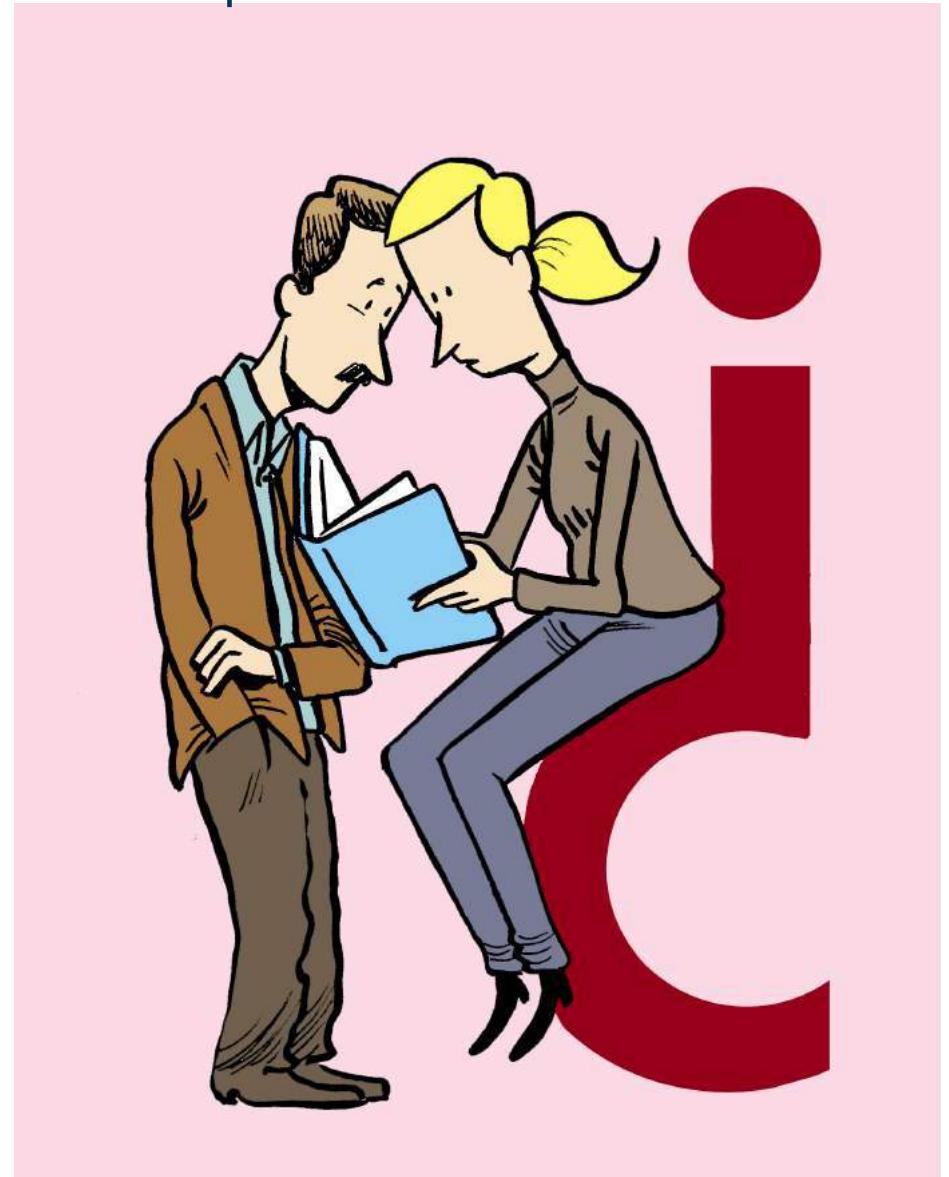
3. Decidir qué hacer con sus pertenencias: Si el fallecido ha sido un alumno tendría un pupitre, un sitio en el aula, material, trabajos... Lo normal es que el pupitre se mantenga un tiempo y, poco a poco, vaya siendo retirado a un lugar secundario. Ahí se puede crear un pequeño rincón de homenaje, o bien decidir entre todos si desaparece del aula o acaba el curso con nosotros.
4. Elaborar una caja de recuerdos o un libro de recuerdos donde los compañeros plasmen la idea de cómo era, los recuerdos que tengan del fallecido, anécdotas... Y se puede entregar a la familia como un homenaje colectivo.
5. Invitar a los familiares para transmitirles el sentimiento colectivo del aula: El centro puede organizar un encuentro para homenajear al alumno o para que los compañeros puedan transmitir a la familia sus recuerdos y condolencias, siempre y cuando ésta desee recibirlas.
6. Asistir al funeral o al entierro de manera grupal: Los alumnos pueden organizarse para ir y participar de algún modo, escribir y leer una carta de despedida, comprar flores, dejar algún mensaje, mandar una corona floral de parte de toda la clase, o simplemente asistir.
7. Crear un mural con los mensajes de despedida que los distintos compañeros y alumnos quieran escribir.
8. Organización de homenajes por parte del colegio, como una suelta de globos, una celebración de despedida, una excursión para plantar un árbol conmemorativo, dejar un espacio conmemorativo en el centro para aquellos alumnos o docentes que vayan falleciendo, etc. Hay muchas ideas en esa línea que nos pueden ayudar a trabajar una situación de duelo colectivo con los alumnos. Cualquier idea se puede llevar a cabo con un objetivo concreto.
9. Crear una web en la que dejar los mensajes y las condolencias: Alumnos y profesores pueden crear una página web conmemorativa donde los visitantes puedan dejar mensajes, anécdotas, fotografías, poemas... en definitiva, cualquier cosa que creamos que puede servir de homenaje a la persona fallecida. Hay que fijar un periodo de tiempo limitado durante el cual la web estará abierta y actualizada, para evitar que los alumnos se enganchen a ella y no sean capaces de cerrar su duelo o sientan que el compañero sigue vivo a través de esa web.

PARA RECORDAR: 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. Las acciones que nos pueden ayudar son:

1. Tutorías específicas o espacios para hablar del tema, de las vivencias y los recuerdos.
2. Despedida u homenaje conjunto como forma de expresar las condolencias.
3. Tomar una decisión sobre qué hacer con sus cosas.
4. Elaborar una caja de recuerdos o un libro de recuerdos que se puede entregar después a sus familiares.
5. Invitar a los familiares a un encuentro con los compañeros para conocer otros aspectos de su hijo y sus amigos.
6. Asistir de manera colectiva al funeral o a los homenajes.
7. Crear un mural-homenaje de despedida.
8. Homenajes concretos organizados por el colegio, como una suelta de globos, plantar un árbol o un partido deportivo.
9. Elaborar una página web de mensajes y condolencias que esté abierta durante un tiempo limitado.

• Recursos útiles para acompañar el duelo



9. Recursos útiles para acompañar el duelo

9.1. LIBROS Y CUENTOS

1. “Para siempre”

Autor: Durant, A. y Gliori, D. | Editorial Timun Mas | 2004

Cuento con preciosas ilustraciones recomendado para Educación Infantil.

Un grupo de amigos formado por una nutria, un topo y una liebre han perdido a su amigo y compañero el zorro. El libro recorre las emociones de los animales y sus recuerdos vividos con el zorro, que les hacen atravesar distintos estados hasta elaborar un recuerdo-homenaje feliz de su gran amigo.

2. “Nana Vieja”

Autor: Wild, M. | Ediciones Ekaré | 2003

Cuento recomendado para Educación Infantil.

Esta historia está protagonizada por dos cerditas, nieta y abuela, que comparten su vida. Un día la abuela se da cuenta de que es mayor y que es probable que su final esté cerca y hace un repaso junto con su nieta para asegurarse de que todo está en orden antes de morir.

3. “No es fácil, pequeña ardilla”

Autor: Ramón, E. y Osuna, R. | Editorial Kalandraka | 2003

Primeros cursos de Educación Primaria o últimos de Infantil.

Es la historia de una pequeña ardilla que ha perdido a su madre, va recorriendo las distintas emociones de la pequeña ardilla y las dudas que le surgen junto con un búho y el papá de la ardilla, que habla desde su experiencia de cuando él mismo perdió a sus padres.

4. “El jardín de mi abuelo”

Autor: Pierola, M. y Gil Vila, M.A. | Editorial Bellaterra | 2007

Precioso cuento recomendado para últimos cursos de Educación Primaria.

Es la historia de la relación de un abuelo y su nieto a través del jardín que tiene el primero. A lo largo del texto vamos recorriendo el ciclo de la vida y cómo otros seres vivos nacen, crecen, se desarrollan y desaparecen.

5. “Jack y la muerte”

Autor: Bowley, T. y Pudalov, N. | Editorial Oqo | 2012

Cuento dirigido a Educación Primaria.

Previendo la muerte de su madre, que está muy enferma, Jack sale de casa y consigue atrapar a la muerte con engaños. El libro narra qué ocurre cuando no existe la muerte y las consecuencias de que ningún ser vivo pueda morir.

6. “El pato y la muerte”

Autor: Erlbruch, W. | Barbara Fiore Editora | 2010

Útil para Primaria, cuando surgen las primeras preguntas sobre la muerte.

Un gran libro donde se narra el encuentro de la vida y la muerte a través de un pato que se encuentra con la Muerte, quien ha estado a su lado desde siempre. El libro narra el viaje de ambos hasta el desenlace final, en el que el pato muere tras haber hecho muchas cosas.

7. “El corazón y la botella”

Autor: Oliver, J. | Editorial Fondo de Cultura Económica | 2010

Para niños de entre 6 y 12 años.

No es un libro que aborde directamente el tema de la muerte, pero sí que nos puede ayudar a lograr que los niños que se encuentran bloqueados o no están expresando sus sentimientos se abran emocionalmente, ya que narra cómo la protagonista guarda un corazón en una botella para evitar sufrir; pero al hacerlo se pierde muchas cosas de la vida.

8. “La balada del rey y la muerte”

Autor: Jekkes, H. y Meinderts, K. | Adriana Hidalgo Editora | 2011

Un libro interesante para los primeros cursos de Educación Infantil y Primaria.

El rey de la selva tiene miedo a la muerte y, al igual que en el libro “Jack y la muerte”, su reino se convierte en una tierra que padece la enfermedad de la inmortalidad. Refleja la necesidad de la muerte y las consecuencias de que ésta desaparezca.

9. “La abuela de arriba y la abuela de abajo”

Autor: De Paola, T. | Ediciones SM | 2002

Educación Primaria.

El cuento narra la historia de un niño y la relación con su abuela y su bisabuela. El llama “la abuela de arriba” a la bisabuela, porque siempre está en la cama, y “la abuela de abajo” a la abuela que está en la cocina. Ambas mueren en distintos momentos y el niño se pone triste, aunque no entiende muy bien qué es morirse.

10. “Inés azul”

Autor: Albo, P. | Editorial Thule | 2009

Para Educación Primaria.

Inés va siempre a la playa con Miguel, pero un día Miguel muere y la explicación que le dan no consigue convencerla y se plantea distintas cosas.

11. “El árbol de los recuerdos”

Autor: Teckentrup, B. | Editorial Nube ocho | 2013

Educación Infantil y Primaria.

Zorro está cansado y se acuesta para morir. Sus amigos animales van acercándose a él, como en un homenaje, y comparten sus recuerdos sobre Zorro, que se había portado muy bien con todos ellos.

12. “Gajos de Naranja”

Autor: Portier, N. y Legendre, F. | Editorial Tandem | 2008

A partir de 2º de Educación Primaria.

Petra es una niña que vive en un pueblo de Andalucía y tiene una relación muy especial con su abuelo, que todas las mañanas le da unos gajos de naranja. Un día, al volver a casa, el abuelo ha muerto y no está donde acostumbraba. Se trata de un libro que permite explorar y trabajar las emociones tras la pérdida.

13. "Mamá se ha marchado"

Autor: Hein, C. | Ediciones SM | 2005

Se puede usar al final de Primaria y al principio de Secundaria.

Narra la historia de una niña y los cambios que sufre tras la muerte de su madre, es un relato de cómo aprende a vivir sin ella.

14. "Mejillas rojas"

Autor: Janisch, H. | Lóquez Ediciones | 2006

A partir de Secundaria.

En este libro vemos cómo un abuelo narra cuentos a su nieto, aunque en realidad es un homenaje al abuelo, que ha fallecido y cuyo nieto sigue escuchando sus historias.

15. "Un monstruo viene a verme"

Autor: Ness, P. | Editorial Nube de Tinta | 2016

A partir de Secundaria.

Siete minutos después de la medianoche, Conor despierta y se encuentra un monstruo en la ventana. Pero no es el monstruo de la pesadilla que tiene casi todas las noches desde que su madre empezó el arduo e incansable tratamiento. No, este monstruo es algo diferente, antiguo y quiere lo más peligroso de todo: la verdad. Un libro que nos habla de nuestra dificultad para aceptar la pérdida y de los lazos frágiles pero extraordinariamente poderosos que nos unen a la vida.

16. "¿Cómo es posible? La historia de Elvis"

Autor: Schössow, P. | Lóquez Ediciones | 2006

Para niños de últimos cursos de Educación Infantil e inicio de Primaria.

La protagonista de este libro tiene que enfrentarse a la muerte de su mascota, un pajarito.

Es un libro donde se reflejan las emociones asociadas al duelo y a la pérdida.

PARA RECORDAR: Algunos libros útiles para acompañar el duelo o explicar la muerte

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

9.2. PELÍCULAS

1. “Bambi”

Hand, D. (1942)

Dibujos animados

Bambi el cervatillo pierde a su madre a manos de unos cazadores. En esta película hay muchas preguntas que se pueden trabajar con los más pequeños:

- ¿Qué le pasa a la madre de Bambi?
- ¿Quién cuida de Bambi?
- ¿Quién te cuida a ti?
- ¿Qué pasaría si tu mamá o tu papá no pudieran cuidarte?
- ¿Quién más te podría cuidar?

2. “El rey león”

Alles, R. y Mincoff, R. (1994)

Dibujos animados

Simba tiene que enfrentarse a la muerte de su padre, el rey Mufasa, y a las emociones y la sensación de culpa que tiene, que su tío Scar se ha encargado de transmitirle. Algunas preguntas que podemos realizar tras el visionado son:

- ¿Qué le pasa al padre de Simba?
- ¿Cómo se siente Simba tras la estampida?
- ¿Qué crees que siente Simba y qué le hace alejarse de su familia?
- ¿Qué le pasa a la madre de Simba?

3. “En busca del valle encantado”

Freudberg, J. y Geiss, T. (2007)

Dibujos animados

Piecitos es un dinosaurio que pierde a su madre a manos de un T-Rex y tiene que emprender un gran viaje para llegar a una tierra segura, ya que sus tierras han sido invadidas por otros dinosaurios carnívoros. Al final se forma un grupo de dinosaurios huérfanos que deben ayudarse para superar las dificultades que se encuentran. Algunas cosas que les podemos plantear a los niños:

- ¿Qué le pasa a la mamá de Piecitos?
- ¿Cómo son los amigos de Piecitos?
- ¿Por qué son importantes los amigos?
- ¿Cómo crees que se siente Piecitos?
- ¿Qué tienen en común los amigos de Piecitos?
- ¿Conoces a algún niño igual que Piecitos, que no tenga mamá porque se ha muerto?

4. “Mi chica”

Zieff, H. (1991)

Preadolescencia

Esta película tiene muchas cosas que podemos utilizar para trabajar la pérdida. Veda es una niña obsesionada con la muerte, a la que está ligada por dos motivos: su madre ha fallecido y su padre dirige una funeraria. La película narra su vida en compañía de su mejor amigo. Algunas reflexiones que se pueden hacer tras la proyección son:

- ¿Quién conforma la familia de Veda?
- ¿Qué trabajo tiene el padre de Veda?
- ¿Qué es una funeraria?
- ¿Por qué es importante que haya funerarias? ¿Cuál crees que es el objetivo de estos lugares?
- ¿Qué le pasa al amigo de Veda?
- ¿Crees que esas cosas pasan o sólo ocurren en las películas?
- ¿Qué emociones tiene Veda?
- ¿Crees que Veda tiene miedo a la muerte?
- ¿Qué le dice su padre sobre lo que le pasa a su mejor amigo?

5. “Buscando a Nemo”

Stanton, A. y Unkrich, L (2003)

Infantil y Primaria

Nemo es un pez payaso muy protegido por su padre, que tiene mucho miedo tras la muerte de la madre de Nemo. Todo cambia cuando Nemo es capturado y tiene que salir en su busca. Algunas reflexiones que podemos hacer con los niños van en la siguiente línea:

- ¿Qué teme el padre de Nemo?
- ¿Por qué crees que es tan protector y se asusta tanto?
- ¿Qué le pasó a la mamá de Nemo?

6. "Ponette"

Doilon, J. (1996)

Adolescencia

Narra la historia de una niña de cuatro años que pierde a su madre en un accidente de coche. Narra las emociones, el desamparo y la desolación que experimenta la niña mientras está con sus primos y sus compañeros. Es la lucha de la inocencia de una niña de 4 años que no comprende qué es la muerte, frente al mundo adulto que intenta que se resigne a no volver a verla nunca más. Algunas preguntas que se pueden hacer son:

- ¿Qué pasa?
- ¿Por qué crees que Ponette es incapaz de entender la muerte?
- ¿Qué emociones reconoces en Ponette?
- ¿Cómo intentan ayudar los primos y los compañeros?
- ¿Qué hace el padre?
- ¿Cómo negocia Ponette con Dios y qué le pide?
- ¿Crees que eso es posible?

7. "Planta 4"

Mercero, A. (2003)

Adolescencia

El filme narra la vida cotidiana de un grupo de jóvenes, "los pelones", que permanecen ingresados en la planta de Oncología de un hospital: sus miedos, sus fortalezas, sus sueños y cómo se comportan durante el transcurso de la enfermedad. Algunas cosas que se pueden trabajar son:

- ¿Qué enfermedad tienen en común?
- ¿Cómo es cada uno?
- ¿Por qué hay personas que sobreviven al cáncer y otras que no?
- ¿Es "cáncer" sinónimo de muerte?

- ¿Qué le pasa a Pepino?
- ¿Cómo se sienten los amigos?
- ¿Conoces a personas que hayan superado un cáncer?
- ¿Conoces a gente que haya fallecido por un cáncer?
- ¿Qué emociones eres capaz de detectar en los distintos personajes?

8. "El hombre bicentenario"

Columbus, C. (1999)

Adolescencia

Andrew es un robot doméstico comprado por una familia. Es un robot fuera de lo normal, porque puede experimentar emociones y sentimientos. Andrew va viendo cómo las personas que lo adquieren van falleciendo, pero él sigue ahí. Entabla una relación especial con Portia, una de las nietas de la hija de la familia original. Portia envejece y Andrew sigue manteniéndose joven, ante eso él pide envejecer y morir sin saber cuándo ocurrirá esto. Algunos aspectos que podemos trabajar con esta película son:

- ¿Cómo se sentiría alguien que no envejece al ver que los seres queridos van envejeciendo y muriendo?
- ¿Crees que es importante morir?
- ¿Qué pasaría si nadie muriera?
- ¿Qué emociones experimentan los personajes?
- ¿Qué pasaría si no sintiéramos?
- ¿Te da miedo envejecer?

9. "Frankenweenie"

Burton, T. (2012)

Dibujos animados | Recomendado para últimos cursos de Primaria

El mejor amigo de Víctor, un perro llamado Sparky, muere en un accidente al correr detrás de una pelota. Víctor consigue revivirlo y otros compañeros le "obligan" a resucitar a otras mascotas, causando un gran problema en el pueblo en el que viven. Algunas preguntas que podemos hacer tras ver la película:

- ¿Qué le pasa a Sparky?
- ¿Cómo lo resucita Víctor?
- ¿Es posible resucitar y volver a vivir?
- ¿Qué pasa con el resto de las mascotas?
- ¿Al final qué pasa con las mascotas?
- ¿Sabes lo que hay que hacer cuando se muere una mascota?

10. “La novia cadáver”

Burton, T. y Johnson, M. (2005)

Dibujos animados | Recomendado para niños en últimos cursos de Primaria

Nervioso por el ensayo de su boda, Víctor huye al bosque y coloca el anillo de compromiso en lo que él cree que es una rama, pero que en realidad es el dedo de una mujer muerta que quiere reclamar la unión y se lleva a Víctor al mundo de los muertos. Podemos usar algunas de estas preguntas para centrar el trabajo:

- ¿Dónde le pone el anillo Víctor a Emily?
- ¿Qué es un cementerio?
- ¿Crees que los muertos se pueden casar o venir a exigir cosas?
- ¿Te asustan los muertos?
- ¿Qué elementos relacionados con la muerte eres capaz de identificar?
- ¿Qué emociones puedes encontrar en la película?

11. “Up”

Docter, P. (2009)

Dibujos animados | Recomendado para alumnos de Secundaria

Carl es un anciano que ha perdido a su mujer, Ellie, quien ha fallecido tras una enfermedad. Toda la vida han ahorrado para ir a visitar las cataratas Paraíso, un lugar donde un ídolo de su infancia corrió mil aventuras. La película nos muestra a un anciano gruñón que se embarca en un rocambolesco viaje con un niño, Russell, como compañero accidental. Algunas cosas sobre las que podemos reflexionar:

- ¿Qué les pasa a Carl y a Ellie cuando intentan tener hijos?
- ¿Qué le pasa a Ellie?

- ¿Cómo piensas que se siente Carl?
- ¿Era igual Carl de joven?
- ¿Cuáles son los motivos por los que crees que Carl no quiere tocar nada de la casa?
- ¿Cómo es Russell?
- ¿Quién suele cuidar de Russell?
- ¿Qué emociones crees que comparten?

12. “El club de los poetas muertos”

Weir, P. (1989)

Menores que ya cursan Educación Secundaria

Un grupo de alumnos de un colegio masculino muy elitista descubren la poesía y las emociones gracias a las clases de un profesor poco convencional. Durante la película uno de los alumnos de la clase se suicida, al ser incapaz de que su familia respete y autorice sus planes de futuro, que pasan por la interpretación. Es una película muy útil para trabajar el suicidio y las emociones que rodean a la pérdida de un compañero. Algunas reflexiones que se pueden plantear:

- ¿Qué es un suicidio?
- ¿Qué opinas de los suicidios?
- ¿Crees que siempre hay alternativas?
- ¿Cómo se quedan los compañeros?
- ¿Cómo se siente Todd?
- ¿Qué crees que sentirías si perdieras a tu mejor amigo?
- ¿Qué podrías decirle a un compañero que ha perdido a un ser querido?
- ¿Qué te gustaría que te dijeran a ti si hubieras perdido a alguien?

13. “Mi vida”

Bruce, J.R. (1993)

Adolescencia

En esta película, Michael Keaton, un gran ejecutivo que acaba de enterarse de que va a ser padre, es diagnosticado de un cáncer y va recogiendo recuerdos, experiencias, sensaciones para poder dejárselas a su hijo aún no nacido, ya que existe la posibilidad de que nunca lleguen a conocerse. Podemos abrir un debate con los adolescentes sobre:

- ¿Qué emociones nos suscita?
- ¿Es importante mantener recuerdos de las personas queridas que han fallecido?
- ¿Qué recuerdo o legado les gustaría dejar?
- ¿Cómo les gustaría ser recordados?
- ¿Cómo elaborarían ellos ese legado de recuerdos, imágenes, anécdotas, sensaciones...?
- Trabajaremos cómo ponerse en ambas situaciones: la de un padre que no va a conocer a su hijo o que va a disfrutar poco de él y la de un hijo que pierde a un parente o que nunca llegó a conocerlo: qué emociones, sensaciones, ideas nos van surgiendo.

14. “Tomates verdes fritos”

Aynet, J. (1992)

Preadolescentes

La vida de Ninny se vio marcada por la muerte de su hermano y eso le ha hecho configurar una personalidad y unas vivencias que trata de transmitir a Evelyn, una mujer que se siente inútil y a la que ayuda a mostrarse más asertiva y valorada. Se pueden trabajar algunas cosas a través de esta película:

- ¿Cómo crees que afecta la muerte a Ninny?
- ¿Crees que ha influido en su modo de ser? ¿En qué cosas?
- ¿Una muerte nos marca?
- ¿Qué emociones detectas en la película?
- ¿Cómo ayudarías a un amigo que ha perdido a su hermano?

15. “La tumba de las luciérnagas”

Takahata, I. (1988)

Película japonesa de animación, que también se ha rodado con actores reales.

Recomendada para adolescentes.

El filme es algo lento en su desarrollo, así que precisa de cierto grado de madurez del aula. Es la historia de dos niños afectados por la Segunda Guerra Mundial. Un día, tras un bombardeo, no consiguen reencontrarse con su madre a la que encuentran después malherida en un hospital improvisado. La madre fallece y es el hermano mayor, un adolescente, quien debe hacerse cargo de su hermana pequeña de cuatro años. La película narra el infierno de estos dos niños tras los bombardeos masivos de los estadounidenses

en Japón. Los niños escapan del cuidado de una tía perversa y se refugian en un túnel, donde capturan luciérnagas y la pequeña las entierra cada mañana, estableciendo una conexión entre ellas y su madre. El hermano mayor piensa que, a pesar de lo vivido, su hermana tiene derecho a ser feliz y a vivir como una niña de cuatro años. La película tiene un desenlace muy duro y requiere que los adolescentes sean lo suficientemente maduros como para llegar a una reflexión profunda sobre el tema. Podemos indicarles algunas preguntas que guíen el debate:

- ¿Te parece injusta la muerte de la madre?
- ¿Es justo que Seita cuide de su hermana Setsuko?
- ¿Qué representan las luciérnagas?
- ¿Cómo crees que afectan las grandes catástrofes a la población?
- ¿Conoces alguna catástrofe que se haya cobrado muchas vidas?
- ¿Cómo crees que afecta la muerte de la madre a cada niño?
- ¿Crees que se debe ocultar la muerte a un niño cuando éste es muy pequeño?
- ¿Qué te parecen las distintas muertes en la película?
- ¿Qué podían haber hecho los niños?

16. “Los descendientes”

Payne, A. (2011)

Adolescencia

Se trata de una película compleja, porque hay ciertos desengaños amorosos, pero la parte que nos interesa es un accidente que deja a la esposa de George Clooney y madre de dos niñas en un estado de muerte cerebral. La historia narra la negación y el enfado de una de las hijas, las emociones encontradas entre el amor que sentían por ella y la condena por sus últimos actos, y la despedida y la aceptación de un testamento que exige la desconexión del soporte vital para esos casos. Podemos aprovechar esa parte para trabajar con nuestros alumnos:

- ¿Cómo se sienten los distintos familiares?
- ¿Cómo ves el enfado de la hija mayor?
- ¿Qué opinas de los testamentos vitales?
- ¿Crees que se deben usar los testamentos vitales?

- ¿Te gusta la despedida que hace cada uno de su madre y de la esposa?
- ¿Cómo hubieras hecho tú ese homenaje?

17. "El niño con el pijama de rayas"

Herman, M. (2008)

Adolescentes

Bruno, hijo del comandante de un campo de concentración, conoce a Shmuel, un niño judío que vive al otro lado de la alambrada. Ambos tienen vidas paralelas muy distintas. Podríamos utilizarla para reflexionar acerca de:

- ¿Qué te sugieren las muertes del campo de concentración?
- ¿Qué te parecen los holocaustos o genocidios?
- ¿Conoces actualmente algún genocidio o muerte con características similares?
- ¿Te da miedo la muerte?
- ¿Crees que la gente que va a morir pasa miedo?
- ¿Qué emociones te sugiere la película?
- ¿Crees que los niños entienden lo que pasa?
- ¿Crees que los niños entienden la muerte?

18. Estos son algunos cortometrajes de animación que merecen la pena para trabajar el tema de la muerte en el aula:

- a. "La dama y la muerte".
- b. "La vida de la muerte".
- c. "Canción de lobos."
- d. "Emi".

PARA RECORDAR: Películas recomendables para reflexionar sobre la muerte con los niños y los adolescentes

1. "Bambi"
2. "El rey león"
3. "En busca del valle encantado"
4. "Mi chica"
5. "Buscando a Nemo"
6. "Ponette"
7. "Planta 4^a"
8. "El hombre bicentenario"
9. "Frankenweenie"
10. "La novia cadáver"
11. "Up"
12. "El club de los poetas muertos"
13. "Mi vida"
14. "Tomates verdes fritos"
15. "La tumba de la luciérnagas"
16. "Los descendientes"
17. "El niño con el pijama de rayas"
18. Cortos de animación
 - "La dama y la muerte"
 - "La vida de la muerte"
 - "Canción de lobos"
 - "Emi"

9.3. OTROS MATERIALES

1. Sesame Street: "Familias en la aflicción"

Página web con vídeos de los personajes de Elmo, Rosita y su familia, que sirven de apoyo para explicar la muerte a los niños.

Rosita pierde a su padre Jack, el tío de Elmo, y en los vídeos asistimos a distintas situaciones en la familia: desde la envidia que siente Rosita al ver a Elmo jugar con su padre hasta la elaboración de una caja de recuerdos, o explicaciones sobre la permanencia de la muerte y el sentimiento de echar de menos al ser querido. En la misma página hay un manual de descarga para trabajar con los niños y las familias.

2. Recortes de prensa

Algo fácil de trabajar es pedir a los alumnos que recojan noticias y recortes de prensa que, en su opinión, tienen que ver con la muerte y trabajarlos en el aula. Pueden ser situaciones de muerte directas o indirectas y, a partir de ahí, trabajaremos las emociones que surgen, las familias que pudieran estar conectadas, qué es una esquela, cuál es el motivo para contratar una esquela en un medio de comunicación, etc.

3. Usar el ciclo de la vida y las estaciones

Podemos utilizar el cambio de estación, cómo afecta a determinadas especies vegetales, a los árboles, qué pasa en la naturaleza... para abordar el tema de la muerte. Les pediremos, por ejemplo, que se fijen en los hormigueros, en los insectos y en los animales, y que averigüen cuáles son los que más viven, los que menos, en qué consiste el ciclo vital, qué es un depredador, etc. A partir de ahí podemos abordar la muerte incluso con los niños más pequeños.

4. Celebraciones populares, acontecimientos históricos y obras de arte

Hay muchas fechas que pueden usarse en los centros educativos para trabajar aspectos concretos y generales sobre la muerte. También se pueden utilizar contenidos del currículo, como obras de arte o acontecimientos históricos que a menudo se estudian

sin profundizar en los aspectos relacionados con la muerte que tienen. Algunos ejemplos los encontramos en:

- Halloween y el Día de Difuntos.
- Los fusilamientos del 2 de mayo.
- Los bombardeos de Guernica y el cuadro de Picasso.
- El cuadro de "Saturno devorando a un hijo", de Goya.
- Las fiestas de los "Moros y Cristianos".

5. Trabajar las emociones

Sobre las emociones hay mucho material al que recurrir. Nos gusta especialmente el libro "Emocionario: Di lo que sientes", de Palabras aladas. También podemos recurrir a emoticonos, expresiones faciales, muñecos o ilustraciones para trabajar las distintas emociones. Algunas emociones que consideramos fundamentales en lo relativo a la muerte y los fallecimientos son:

- Miedo.
- Soledad.
- Aceptación.
- Incomprensión.
- Serenidad.
- Alivio.
- Culpa.
- Confusión.
- Deseo.
- Envidia.
- Odio.
- Ira.
- Desamparo.
- Ilusión.

Hay muchas más emociones y sentimientos, pero de un modo u otro la mayoría están ligadas directamente a la muerte, a la pérdida del ser querido.

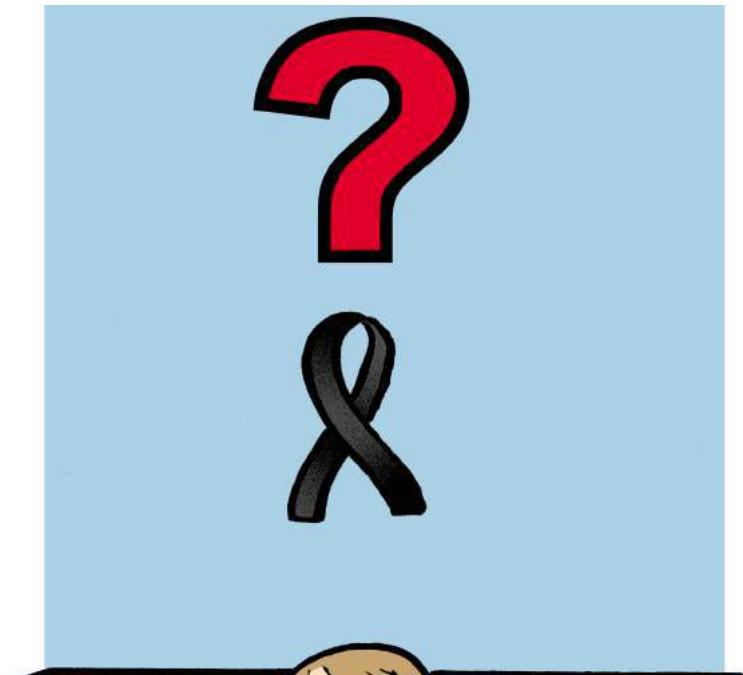
6. Uso de pictogramas

Podemos utilizar pictogramas para trabajar el ciclo de la vida, las enfermedades, la vejez, la muerte, etc. Los pictogramas, junto con el uso de películas, son muy adecuados para abordar el tema la muerte en el aula con los alumnos más pequeños, en los primeros cursos de Educación Infantil.

PARA RECORDAR: Otros materiales de utilidad

1. Programa “Familias en la aflicción” de Sesame Street.
2. Recortes de prensa.
3. Las estaciones o el trabajo del ciclo de la vida.
4. Celebraciones populares, obras de arte y acontecimientos históricos.
5. Trabajo con las emociones.
6. Pictogramas para los más pequeños.

10. Cuestiones prácticas habituales que se suelen plantear en el duelo infantil



10. Cuestiones prácticas habituales que se suelen plantear en el duelo infantil

En este apartado hemos recogido las preguntas que nos plantean con más frecuencia. Son tan comunes que hemos decidido dar aquí una respuesta -si la hay- que os pueda ayudar o ser útil.

I. ¿Llevo a mi hijo al tanatorio? ¿A qué edad es recomendable?

Esta es una de las preguntas que más se repiten. A los adultos nos cuesta mucho llevar a un niño a un tanatorio, tenemos arraigada la idea de que no es un lugar para ellos. El adulto asume que es un espacio para que otros adultos expresen sus condolencias y se despidan del fallecido, o acompañen a la familia tras la muerte.

Gran parte de la literatura señala que desde los seis años los niños pueden celebrar despedidas y participar en los ritos funerarios. Sin embargo, hay que garantizar una serie de factores para que los niños participen con calidad en las despedidas:

- Debemos asegurarnos de que comprenden los aspectos fundamentales de la muerte: especialmente que el cuerpo no siente, que al fallecido no le duele nada, no oye, no se asusta, no se ahoga si está en una caja, etc.
- Hay que garantizar que los menores estarán acompañados en todo momento por un adulto de confianza que les pueda explicar cosas o darles cariño si lo necesitan.
- Es prioritario que puedan anticipar lo que van a ver; por eso hay que explicarles todos los detalles que sepamos sobre el lugar, el ambiente, la vestimenta, el ataúd... El objetivo es que puedan prever aquello que van a encontrarse para evitar que se impresionen o que se encuentren con una situación imprevisible ante la cual carezcan de recursos para reaccionar.

- Debemos protegerles de las emociones muy intensas o desbordantes, es decir: les protegeremos de aquellas personas que estén muy afectadas o impactadas por la pérdida y que manifiesten descontrol emocional.
- Les protegeremos de los mensajes atemorizantes sobre la muerte, de los comentarios morbosos o de las predicciones futuras sobre lo desgraciado del asunto, las dificultades de crecer así, el miedo, etc.
- Es importante responder a todas las dudas que plantea el niño sobre cualquier elemento presente en las despedidas.

Si no se pueden garantizar estas condiciones, es preferible no ir. Si queremos que el menor participe y no sabemos lo que va a suceder, podemos solicitar al personal del tanatorio o del cementerio que despeje la sala unos minutos para que podamos entrar con el niño y ellos se encargarán de todo.

Si el niño quiere ir y al llegar muestra inseguridad, duda o tiene miedo, lo mejor es tranquilizarle y decirle que no pasa nada, que no es obligatorio asistir y que podemos despedirnos de otro modo, pero en ningún caso “arrastrar” al niño ni le obligaremos a ir.

Con los adolescentes no hace falta garantizar todas las condiciones anteriores, pero sí es conveniente buscar un momento íntimo en la familia para estar con ellos y dejarles expresar lo que sienten sin sentirse cohibidos por las miradas de otros. Tampoco hay que dejar que otros adultos les atosiguen tratando de expresar sus condolencias.

En estas despedidas es habitual que asistan los amigos de los adolescentes, así que les dejaremos irse con ellos y compartir las emociones o conversaciones con ellos, dejando que sean esos amigos quienes traten de acompañarles en ese momento. A la vez, buscaremos ese espacio familiar íntimo por si el adolescente necesita sentirse confortado por otros adultos en los que confía y que le dan cariño y seguridad.

2. ¿Puede mi hijo traumatizarse al ver a un muerto?

En primer lugar hay que aclarar que no es tan fácil “traumatizar” a un niño. Si los adultos tenemos un recuerdo traumático de la muerte o de algún muerto suele ser porque en el

momento de enfrentarnos a ese hecho nadie nos explicó lo que íbamos a ver, cómo era, qué podíamos esperar; qué apariencia tenía, etc. Y no pudimos anticipar el escenario que nos íbamos a encontrar.

Si podemos garantizar que el niño estará advertido de los pormenores y los detalles de lo que va a ver en un tanatorio, un hospital o un funeral, no se traumatizará.

En caso de que la persona fallecida o que va a fallecer haya sufrido un gran deterioro físico, lo mejor es que el niño haya podido ser testigo del mismo, para que no se impacte por el cambio que ha experimentado su ser querido. Si no ha podido ser, lo más adecuado es ir explicándole paulatinamente el proceso físico que está sufriendo esa persona y, si es posible, ir enseñándole las imágenes. Si no se puede, hay que trabajar muy bien con los niños lo que se van a encontrar.

Si la persona fallecida ha sufrido una muerte traumática y está desfigurada, se lo podemos contar al menor, pero no es necesario que lo vean, tan sólo si ha sido capaz de asimilar el deterioro extremo.

El hecho de ver al fallecido da un primer sentido de realidad a la muerte, permite a los niños saber que es real, no una mentira o una fantasía, y en ningún caso una pesadilla de la que van a despertar. Así que, si queremos que sean capaces de tomar conciencia de la realidad, es importante que vean al fallecido o estén presentes en los ritos funerarios.

3. ¿Qué pasa si no se celebra ninguna despedida?

Siempre será mejor hacer frente a una despedida que no hacerla, pero a veces, cuando una muerte se produce de forma imprevista o traumática, no es posible organizar una despedida. Puede suceder incluso que el fallecimiento se produzca a mucha distancia y ni siquiera se pueda contemplar esa posibilidad.

Cuando las despedidas sí se puedan organizar, aunque la situación nos parezca dura o desagradable, es preferible hacer la despedida antes que mentir al niño, ya que para él resultará aún más difícil sobreponerse a la desconfianza por haber sido apartado en

momentos clave. La despedida no tiene por qué ser en vivo, sino que podemos utilizar medios de expresión alternativos como cartas, dibujos, álbumes o cajas de recuerdos para poder despedirnos del ser querido.

Las despedidas no son imprescindibles, siempre se puede celebrar un homenaje privado cuando sea necesario, de manera simbólica, por lo que no tenemos que preocuparnos si es imposible celebrar una o la familia está tan afectada que no se pueda organizar.

Cuando el niño esté preparado trabajaremos con él el recuerdo y el homenaje a modo de despedida simbólica.

4. ¿Debo explicarle al niño un suicidio o es preferible ocultárselo?

Sabemos que las muertes inesperadas o repentinamente tienen un gran impacto en una familia y, en el caso de un suicidio, a esto se une el hecho de que la persona ha decidido, querido o elegido morir en un momento determinado y las personas de su alrededor perciben cierta voluntariedad en ese abandono de la familia.

Normalmente es un momento de mucha confusión y los niños suelen cuestionarse muchas cosas: su responsabilidad en los hechos, la culpa, la posibilidad de desecharlos lo mismo y ejecutarlo, si se podía haber hecho algo en esos momentos o la posibilidad de salvarlo, etc.

Igualmente el suicidio va asociado a un estigma social, por lo que es normal que a las familias y, en mayor medida, a los niños les cueste ser sinceros con sus iguales ante un suicidio y no sepan muy bien cómo afrontar este tema.

Teniendo en cuenta que es un tema complicado y polémico, es cualquier caso es importante ser honestos con los niños y explicarles lo sucedido. Es preferible que seamos sinceros a que se enteren por terceras personas. Además, en estos casos siempre hay terceros que comentan los hechos y que hacen que llegue a oídos del niño, causándoles además mucho dolor por haber sido engañados y mucha desconfianza en el seno familiar. Si abordamos el suicidio con el niño, le protegemos de la sensación de haber sido aislados

o de no haberles tenido en cuenta en esos momentos tan importantes, y también podemos darle una información veraz y objetiva del hecho en sí, sin entrar en conjeturas. Es importante atender sus emociones y responder a sus dudas. También hay que evitar responsabilizar al muerto y culpabilizar el suicidio, aclarando que la muerte tiene causas y el suicidio no es una causa, sino la parada cardiorrespiratoria que han podido provocar los medicamentos, la ruptura y sección medular de un ahorcamiento, o que el cerebro dejase de funcionar tras un golpe o un disparo.

5. ¿Cómo le explico que no conoció a... porque murió antes de que él naciera?

Este tema genera mucho dolor y preocupación a los padres que ya han perdido a un hijo, que tuvieron un hijo que falleció y después han tenido más. Siempre les atenaza la duda de si deben contarles que tuvieron un hermano, o cómo explicarles quién es el niño o niña que aparece en las fotos y el motivo de su muerte.

La duda siempre está ahí, porque a veces los padres creen que es más fácil para el nuevo hijo hacer como si no hubiera pasado nada y no exponerle al dolor de haber perdido a un hermano, ya que no ha vivido esa situación.

En primer lugar hay que aclarar que, aunque ese hermano haya fallecido, ha formado parte de la familia y ha sido importante con independencia del tiempo que viviera. Por tanto, es un recuerdo importante para los padres, que deben compartirlo con el nuevo hijo o con los niños que tengan después sin preocuparse de si les harán daño.

Deben contarle que tuvo un hermanito que falleció, que lo hizo antes de que él naciera, por eso no lo puede ver; ni tocar; ni puede hablar con él. Es importante que los padres compartan con él recuerdos del hijo fallecido y le expliquen el motivo de la muerte: que se puso muy malito, tan malito que los médicos no pudieron ayudarle y el corazón dejó de funcionar; o que de repente su corazón dejó de latir, etc. Adaptaremos la explicación del motivo del fallecimiento a la edad del niño y le dejaremos claro que aunque nos haya pasado eso no es algo habitual, para que no se asuste pensando que a él le puede ocurrir lo mismo.

Es bueno que le enseñemos algunas fotografías y recuerdos que conservemos del fallecido y que le hablemos de las cosas que le gustaban. Le iremos dando la información gradualmente, no todo a la vez. Tampoco hablaremos constantemente del fallecido, ya que el protagonista es él y podría tener celos.

Le dejaremos preguntar lo que quiera y cuando quiera, pero no forzaremos que desee saber más sobre su hermano o hermana fallecida: si él pregunta, le diremos lo que necesite. Puede ocurrir que, una vez que se lo expliquemos, no haga más preguntas. En ese caso le respetaremos y, si en algún momento vuelve a mostrar interés, lo atenderemos.

Es posible que los padres quieran hacer un homenaje en alguna fecha especial, visitar el lugar donde está enterrado, ir a algún sitio concreto o participar de una suelta de globos. En esa situación, incluiremos en nuestro homenaje a los nuevos hijos sin forzarlo. Les explicaremos lo que vamos a hacer y les preguntaremos si quieren acompañarnos porque para nosotros es importante. Tenemos que entender que para ellos no lo sea, por eso les dejaremos elegir si quieren acompañarnos o si prefieren participar de un plan alternativo con otros familiares o amigos, mientras nosotros estamos en el homenaje.

Hay que recordar que ellos no lo han conocido, pero que para nosotros es importante y eso es lo que les transmitiremos: que formó parte de nuestra familia, que tuvieron un hermano y que fue importante para nosotros igual que ellos son muy importantes; que sabemos que sin conocerle es difícil hacerse una idea de cómo era, pero que les contaremos las cosas que puedan interesarles y, si no quieren saber más, no pasa nada.

6. ¿Cómo explico una incineración?

Un problema común que surge al explicar la incineración a los niños es que a muchos padres les da miedo explicar al niño que “estamos quemando al abuelo”. Ese es el problema: que seguimos viendo ahí al abuelo, a la madre, al padre, a la abuela... No quemamos a la persona, incineramos el cuerpo, es importante que no equiparemos la incineración de un cuerpo con quemar a una persona.

El niño tiene que entender previamente que el cuerpo ha dejado de funcionar; que no siente absolutamente nada y, entonces, podemos explicarle en qué consiste la incineración, por ejemplo, con estas palabras:

“Cuando una persona desea ser incinerada, lo que se quema es el cuerpo, que ha dejado de funcionar y no siente. El cuerpo se pone en una habitación que está muy, muy, muy caliente, con una temperatura muy alta, hasta que se convierte en cenizas y polvo. Esas cenizas se guardan en una especie de caja que se llama urna, que recogen los familiares y se puede enterrar, dejar en un lugar especial, guardar... y eso sirve de recuerdo del ser querido”.

Si la familia tiene creencias religiosas, debemos explicar al menor que el alma no se incinera, sólo el cuerpo: ni el alma ni el espíritu se incinera. Si las cenizas se van a depositar o a enterrar como parte de un homenaje, es importante dejar que los niños participen en el ritual si lo desean.

Aunque la incineración es un concepto algo complejo para los niños, es preferible explicárselo que mantenerlos apartados de esa realidad por los motivos que ya hemos mencionado.

7. ¿Cómo puedo explicarle a mi hijo las creencias religiosas?

Las creencias religiosas son importantes para muchas familias, en ocasiones suponen un gran consuelo ante la pérdida y facilitan que las personas afronten con fortaleza los procesos de duelo.

Si somos personas religiosas, pero en el momento de la muerte aún no hemos introducido al niño en nuestras creencias, es preferible no hacerlo, ya que una introducción repentina y algo compleja puede generarles temores y mucha confusión, así que es preferible esperar a otro momento para hacerlo.

Hay que tener en cuenta que los niños pequeños interpretan los mensajes de forma literal, por lo que hablarles del Cielo o de un lugar mejor puede confundirles, pudiendo llegar a pensar que los muertos vuelan, o que realmente el cuerpo del fallecido tal y como lo conocían está en otro sitio y entonces barajarán la idea de que puede volver.

Tampoco es conveniente apelar a la voluntad de Dios cuando expliquemos las creencias religiosas, así que hay queuir de frases hechas como: “Dios ha querido llevárselo” o “porque así lo ha querido Dios”, ya que pueden generar miedo y bastante mal humor.

Hay que adaptar la explicación de las creencias a la edad del niño, algo que suele funcionar es: "A mí me gusta pensar que (la persona fallecida) está en el cielo, que es otro lugar del que no se puede volver. El cielo es un recuerdo, es como a mí me gusta recordar a la persona. Por ejemplo, para mí el cielo del abuelo sería el jardín de su casa, y me lo imagino sentado en el banco de madera que tanto le gustaba, cómo sería para ti? Cómo te lo imaginas tú?", así podemos introducirle en un concepto abstracto de un cielo o de vida eterna en el recuerdo.

8. Mi hijo dice que ve a su abuela fallecida, ¿debo preocuparme?

No, no hay nada de qué preocuparse en estos casos. Al inicio del duelo es frecuente que las personas creamos ver, oler e incluso escuchar a la persona fallecida. Son sensaciones normales y suelen desaparecer con el paso del tiempo.

Lo mejor es no asombrarse ni alarmarse, tampoco profundizar para que nos digan qué cosas les han dicho o cómo iban vestidos, así no daremos mucha importancia a algo que es normal y que al principio puede suceder durante un tiempo prudencial.

A veces ocurre que, cuando el niño dice que ha visto a una persona fallecida, causa impacto en el adulto, así que luego lo repite en más ocasiones buscando de nuevo ese asombro o impacto, por eso hay que ser precavidos ante las reacciones repetidas sobre este tema.

9. Al abuelo le han diagnosticado una enfermedad terminal, ¿debe ir el niño al hospital a verle? ¿Hay que contarle que el abuelo no se va a recuperar o esperamos a que tenga lugar el fallecimiento?

Es tentador ocultarle a un niño la enfermedad de un ser querido, sobre todo cuando pensamos que así lo protegemos del sufrimiento que pudiera causarle ver al ser querido enfermo. Hay personas que piensan que ver a un ser querido deteriorado puede llegar a impresionar o traumatizar al niño, pero nada más lejos de la realidad. El niño no se impresiona por el deterioro, se impresiona por la novedad, porque no espera ver lo que hay, no es capaz de anticiparlo y eso sí le supone un impacto.

No hay que tener miedo de explicarle al niño que alguien está muy, muy enfermo, de hecho es bueno que lo sepa. También conviene que pueda visitar a la persona en estado terminal y que la visite mientras dure su enfermedad. Lo normal es explicarles que el abuelo está muy, muy malito, que los médicos acaban de darse cuenta y que, aunque van a intentar ayudarle, es posible que siga estando muy, muy malito y se muera.

Hay que llevar al niño a ver a esa persona mientras esté enferma. Es mejor que vaya viendo el deterioro progresivo a que de repente vea un gran cambio después de varias semanas. Si no son posibles las visitas periódicas, es importante advertirle previamente de lo que va a ver, por ejemplo: "Ya sabes que el abuelito está muy malito. Cuando vayamos, vas a ver que está muy delgado, se le marcan los huesos y no se ha podido afeitar, está conectado a unos tubos que van al brazo y que le ayudan a alimentarse, y tiene cables puestos por el pecho para que nos dejen ver si su corazón late. Esos cables se conectan a una máquina que hace mucho ruido, vas a ver que está tumbadito y no se puede levantar. Puedes acercarte con cuidado porque están esos cables que te he dicho y los tubos, a lo mejor quieras darle un besito, si no quieres no pasa nada".

Es preferible explicarles la situación y que nos pregunten lo que necesiten, aunque que ignoren nuestras informaciones, a tener que darles la noticia de manera repentina y sin preparación. Lo importante en estos casos es que el niño pueda anticipar lo que se va a encontrar si va a visitar al ser querido, en el hospital o ante situaciones nuevas. Por eso es importante describirles muy bien lo que van a ver, cómo es, qué cosas se pueden hacer y con cuáles hay que tener cuidado.

10. ¿Cuándo debo llevar al niño a terapia?

Es difícil tras un duelo decidir cuál es el momento exacto para llevar a un niño a terapia, pero hay algunas cosas que es conveniente que valore un profesional si nosotros tenemos dudas.

Un criterio que nos puede servir es valorar si alguna de sus áreas se ha visto dañada seriamente o interrumpida, que el niño no logra volver a la rutina o a la normalidad en esa esfera de su vida, puede servirnos de guía lo siguiente:

a. Área social

- Problemas de relación con sus compañeros y/o amigos.
- Incapacidad para mantener las amistades.
- No quiere salir con sus amigos.
- No quiere participar en cumpleaños o eventos a los que antes asistía.
- No quiere realizar actividades extraescolares.
- Prefiere quedarse en el domicilio familiar antes que en el parque o en otros lugares.
- Agresiones a sus iguales.
- Irritabilidad en el juego cooperativo.

b. Área académica

- Problemas de concentración evidentes.
- Trae los deberes sin hacer cuando antes no había problema.
- Se olvida de trabajos, exámenes, entregas, etc.
- Se muestra distraído o ensimismado.
- Llora en el aula constantemente.
- Es incapaz de participar en las actividades cotidianas de aula.
- Bajada evidente en el rendimiento.
- Evita ir al colegio.
- Intenta irse del colegio con distintas excusas.

c. Área personal

- Come peor.
- Síntomas médicos leves y constantes.
- Problemas para conciliar y mantener el sueño.
- Pesadillas recurrentes.
- Problemas con la higiene y el cuidado personal.
- Temores que antes no estaban.

d. Área familiar

- Problemas de relación en la familia.
- Rebeldía nueva.
- Colaboración absoluta: se muestra como un apoyo sólido y responsable en las cosas de la familia.

- Reticencia a participar en las reuniones familiares, se mantiene aislado.
- Incomunicación con los miembros de la familia.
- Excesiva preocupación por el bienestar de sus parientes, comprueba constantemente la salud de los supervivientes.
- Sugerencias constantes de llevar una vida más sana y preocupación por las costumbres "insanas" de la familia.

II. Quiero hacer un homenaje: ¿qué cosas puedo utilizar como ideas?

Los homenajes en familia pueden ser un buen trabajo y formar parte de la elaboración del duelo, además de ser una gran oportunidad para compartir el recuerdo del ser querido que ya no está y hacer algo especial en su memoria.

Los más habituales son:

- Escribirle una carta al fallecido con algunas anécdotas, recuerdos o sencillamente expresando la relación que había entre ellos.
- Elaborar una caja de recuerdos: Es algo común y sencillo para que los niños puedan recordar. Se elige una caja entre todos, se puede decorar, y escogemos objetos que fueran significativos para la persona fallecida, por ejemplo: un pañuelo -si es que llevaba la cabeza cubierta-, un pijama, una fotografía familiar, algún adorno que le gustase llevar; una hoja si le gustaba pasear por el parque... Podemos meter cualquier cosa, todo vale si nos recuerda alguna faceta del ser querido. Se mete todo en la caja y, si en algún momento queremos recordar esos detalles, podemos coger la caja e ir sacando las cosas para recordar.
- Escribir un diario de la persona fallecida: Esto sirve especialmente para que dejemos un recuerdo a los niños que apenas conocieron al difunto. Podemos escribir cosas sobre su carácter, anécdotas, cosas de las que disfrutaba y otras que detestaba, detalles de cómo era, cómo vestía, los sitios que le gustaban y eran especiales, recuerdos con el niño o la niña a quien vaya dirigido el diario... Así, cuando el niño crezca podrá leer ese diario y hacerse una idea de cómo era el fallecido, o simplemente recordar cosas especiales.
- Plantar un árbol o una planta en su honor.
- Escribirle una poesía o una canción.

- Visitar en su memoria algunos lugares que fueran especiales para esa persona o para la familia.
- Una suelta de globos.
- Elaborar un álbum de recuerdos: para eso juntaremos fotografías de momentos especiales en los que hubiera participado la persona fallecida. También podemos meter alguna carta, frase típica, recuerdos... Si en algún momento el niño lo necesita para recordar puede coger el álbum y mirar su contenido.

PARA RECORDAR: Cuestiones prácticas habituales que se suelen plantear en el duelo infantil

1. ¿Es conveniente llevar a los niños al tanatorio?

A partir de los seis años pueden asistir, siempre que nos aseguremos de que entienden los aspectos fundamentales de la muerte, estén acompañados de un adulto que pueda responder a sus dudas, sepan previamente lo que van a ver y podamos evitar que presencien situaciones de gran intensidad emocional.

2. ¿Puede mi hijo traumatizarse al ver a un muerto?

Los niños no son fáciles de traumatizar, pero sí pueden impresionarse si no les hemos avisado antes de lo que van a ver. Si un ser querido padece una enfermedad terminal es conveniente que sean testigos del deterioro físico. Si el fallecido sufrió una muerte traumática, podemos explicárselo, no es necesario que lo vean. Ver al fallecido ayuda al niño a dar sentido a la realidad de la muerte.

3. ¿Qué pasa si no se celebra ninguna despedida?

Siempre es conveniente hacer una despedida. A veces no es posible por el tipo de muerte, la imprevisión de la misma o las circunstancias. En ese caso no pasa nada, podemos recurrir a homenajes privados y despedidas simbólicas.

4. ¿Debo explicarle a mi hijo un suicidio o es preferible ocultárselo?

Lo más importante en estas situaciones es la honestidad. Es preferible que se entere por personas cercanas a rumores o tercera personas. Abordarlo les protege del aislamiento de momentos importantes. Debemos aclararles las causas de la muerte y las responsabilidades.

5. ¿Cómo le explicó que no conoció a... porque murió antes de que él naciera?

Le explicaremos que el ser querido falleció antes de que él naciera, que formó

parte de la familia y es un recuerdo importante. Compartiremos nuestros recuerdos con él, se lo explicaremos gradualmente y responderemos a sus preguntas. Si se va a realizar algún homenaje, le invitaremos.

6. ¿Cómo le explico una incineración?

No equipararemos "incinerar" con "quemar". Le explicaremos que se incinera el cuerpo que ha dejado de funcionar. La urna que contiene las cenizas se deposita en un lugar especial como homenaje. Si hay creencias religiosas aclararemos que el alma no se incinera.

7. ¿Cómo puedo explicarle a mi hijo las creencias religiosas?

Debemos asegurarnos previamente que tiene claro el concepto de muerte, para no generarle confusión o temor. Adaptaremos las explicaciones a su edad y tendremos en cuenta su pensamiento literal a la hora de usar conceptos abstractos.

8. Mi hijo dice que ve a su abuela fallecida. ¿Debo preocuparme?

No debe preocuparnos, son sensaciones normales al inicio del duelo, se pasan con el tiempo. No conviene alarmarse ni sorprenderse, ya que si no, el niño suele repetirlo.

9. El abuelo tiene una enfermedad terminal. ¿Llevo a mi hijo al hospital a verle o esperamos a que tenga lugar el fallecimiento para contárselo?

Es preferible que sea testigo del deterioro gradual a que lo vea en el último momento y contemple un cambio físico drástico. Responderemos de manera clara y sincera a sus preguntas.

10. ¿Cuándo debo llevar a un niño a terapia?

Cuando veamos que, debido al duelo, se ha visto interrumpida o dañada seriamente algún área de su vida, ya sea en el ámbito social, académico, personal o familiar.

11. Quiero hacer un homenaje. ¿Qué cosas puedo utilizar como ideas?

Algunas de las más habituales son: cartas, canciones, dibujos o poesías en memoria del fallecido; un álbum o caja de recuerdos; escribir un diario; visitar sus lugares especiales; una suelta de globos o plantar un árbol en su memoria.

Bibliografía

LIBROS DE CONSULTA

- Albo, P. y Auladell, P. (2009). *Inés Azul*. Barcelona: Thule Ediciones.
- Allen, R.W.y Grippo, D. (2010) *Cuando faltan mamá o papá*. Un libro para consolar a los niños. Madrid: Editorial San Pablo.
- Baker;J., Sedney, M.y Gros, E. (1992). *Psychological tasks for bereaved children*. American Journal of Orthopsychiatry, 62, 105-116.
- Barreto, P. y Soler, C. (2007). *Muerte y duelo*. Madrid: Síntesis.
- Bauer, J. (2011). *El ángel del abuelo*. Salamanca: Lórguez Ediciones.
- Bawin, M. y Hellings, C. (2000). *El abuelo de Tom ha muerto*. Barcelona: Editorial Esin.
- Bowlby,J. (1983). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Bowley,T. y Pudalov, N. (2012). *Jack y la muerte*. Pontevedra: Editorial OQO.
- Bunnag,T. y Jaume, E. (2008). *El arco iris de la abuela*. Barcelona: Editorial La liebre de marzo.
- Canals, M. y Aguilar, S. (2011) *Mi amiga invisible*. Barcelona: Salvatella Editorial.
- Carrier,I. (2009). *El caso de Lorenzo*. Barcelona: Editorial Juventud.
- Clark, L. (2008). “Cómo ayudar a una persona con síndrome de Down a afrontar la enfermedad terminal y la muerte de un ser querido”. Revista Síndrome de Down, 25, 126-131.
- Cobo Medina, C. (1999). *El valor de Vivir. Elogio y Razón del duelo*. Madrid: Ediciones Libertarias.
- Durán,A. y Gliori, D. (2003). *Para Siempre*. Barcelona: Editorial CEAC.

- Erlbruch, W. (2007). *El pato y la muerte*. Barbara Fiori Editora.
- De la Herrán Gascón, A. y Cortina Selva, M. (2006). *La muerte y su didáctica. Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Editorial Universitas, S.A.
- De la Herrán Gascón, A., González, I., Navarro, Mª.J., Bravo, S. y Freire, V. (2000) *¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- Highmark Caring Foundation. *El niño que está en duelo en el aula*.
- Ferrández, E. (2010). *El abrigo de Pupa*. Barcelona: Thule Ediciones.
- Fiorini, J.J. y Mullen, J.A. (2006). *Counseling children and adolescents through grief and loss*. Champaign, IL: Research Press.
- Gil Vila, M. y Piérola, M. (2007). *El jardín del abuelo*. Barcelona: Editorial Bellaterra.
- Huisman-Perrin, E. (2003). *La muerte explicada a mi hija*. Barcelona: El Aleph Editores.
- Ibarrola, B. (2006). *Cuentos para el adiós*. Madrid: Ediciones SM.
- James, J.W., Friedman, R. y Landon, L. (2002). *Cuando los niños sufren*. Madrid: Editorial Los libros del Comienzo.
- Jeffers, O. (2010). *El corazón y la botella*. Méjico: Fondo de cultura económica.
- Kroen, W.C. (1996). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Un manual para adultos*. Barcelona: Ediciones Oniro, S.A.
- Kübler-Ross, E. (2005). *Los niños y la muerte*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Meinderts, K. y Jeckkers, H. (2011). *La balada del rey y la muerte*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.
- Mundy, M. (2001). *Cuando estoy triste. Ante la pérdida de un ser querido*. Madrid: Editorial San Pablo.
- Mundy, M. (2010). *Cuando fallece un ser querido. Guía para niños ante la muerte de alguien*. Madrid: Editorial San Pablo.
- Munilla, E. (2013). *Psicopatología Infantil. Preparación Psicólogo Interno Residente*. Madrid: Editorial Guillermo Cánepe.
- Muñiz López, J. (2011). *El violín de Pazlús*. Madrid: Syllabus ediciones.
- Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Núñez Pereira, C. y Valcárcel, R. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas.
- Olshaker, B. (2002). *¿Cómo se lo decimos a los niños?* Ed. Medici.
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Peña, L. y Montaña, C. (2005). *Manejo del duelo en niños desde el enfoque cognitivo-conductual*. En V.E. Caballo y M.A. Simón (Coords). *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente*. Madrid: Pirámide
- Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Ramón, E. y Osuna, R. (2003). *¡No es fácil pequeña ardilla!* Pontevedra: Kalandraka Editorial.
- Ramos, R. (Coordinador) (2009). *Manual Las estrellas fugaces no conceden deseos*. Madrid: TEA ediciones.
- Rodríguez, P., Gasset, D. y De la Herrán, A. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación para la muerte dirigido a personas adultas con discapacidad intelectual*. Revista Iberoamericana de Educación, 63, 199-219.

- Rodríguez, P. y De la Herrán, A. (2013). «Y si me muero... ¿dónde está mi futuro?». *Hacia una educación para la muerte en personas con discapacidad intelectual*. Revista Educación XXI, 16 (1), 329-50.doi: 10.5944/educxx1.16.1.729.
- Rugg, S. (1997). Los recuerdos viven eternamente: Un libro de recuerdos para los niños afligidos por una muerte. EE.UU. Publicado por Sharon Rugg, LCSW.
- Ruiz, M.N. y Sainz, F. (2008). Apoyo en el proceso de duelo de personas con discapacidad intelectual. Recuperado de: [http://www.asociacionceom.org/feaps/FeapsDocumentos.NSF/16ff1b3f4ba7bdb5c1256bec0056f493/ddb2979a1e7d585c12578fe003361fc/\\$FILE/Apoyoalduelo_pdi.pdf](http://www.asociacionceom.org/feaps/FeapsDocumentos.NSF/16ff1b3f4ba7bdb5c1256bec0056f493/ddb2979a1e7d585c12578fe003361fc/$FILE/Apoyoalduelo_pdi.pdf)
- Santamaría, C. (2010). *El duelo y los niños*. Cantabria: Editorial Sal Terrea.
- Teckentrup, B. (2013). *El árbol de los recuerdos*. Nube ocho ediciones.
- Tizón, J. (2004). Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia. Barcelona: Fundació Vidal i Barraquer y Ediciones Paidós.
- Turner, M. (2004). *Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo*. Guía para padres. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Verrept, P. (2000). *Te echo de menos*. Barcelona: Editorial Juventud.
- Wild, M. y Brooks, R. (1995). *Nana Vieja*. Venezuela: Ekaré.
- Wolfelt, A. (2001). *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Barcelona: Editorial Diagonal.
- Worden, J.W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Editorial Herder.
- Yalom, I. (2008). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Emecé Editores.

PÁGINAS WEB

- Sesame Street: www.sesamestreet.org
- Ayuntamiento de Glasgow. "Cómo atender la pérdida y el duelo: Un abordaje escolar" (A whole school approach to supporting loss and bereavement): https://www.goodlifedeathgrief.org.uk/content/resources/Whole_School_Approach_to_LossAndBereavement.pdf
- Asociación Childlife. "Hablar con los niños sobre morir y sobre la muerte" (Talking to children about death and dying): <http://www.childlife.org/files/TalkingwithChildrenaboutDeathandDying2.ppt>
- Moreno Muñoz, T. "Prevención de duelo complicado en niños. Guía didáctica 'El camino en el duelo'": <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/13474/Teresa%20Moreno%20TFM%2013-14%20Prevencion%20DC%20Ni%C3%B1os.pdf?sequence=1>
- Asociación Childgrief. "El duelo en niños. Cómo ayudarles tras una muerte" (Navigating children's grief: How to help following a death): <http://childgrief.org/documents/HowtoHelp.pdf>
- Estudios del desarrollo y reacciones de los niños ante el duelo: <http://asburydpsk12.org/wp-content/uploads/2015/10/Developmental-Stages-of-Grief.pdf>
- Fair Hope Hospice. "Ayudar a los niños y adolescentes a entender y atravesar el duelo" (Helping Children and Teens Understand and Live Through Grief): http://www.fairhopehospice.org/pdf/Helping_Children_and_Teens_Understand_and_Live_Through_Grief.pdf

- Hospice of Santa Cruz County. "Cómo ayudar a los niños a entender el duelo" (*Helping children to understand grief*): <http://www.hospicesantacruz.org/wp-content/uploads/2015/11/Helping-Children-Understand-Grief-Final-9-2010.pdf>
- Community Health Work. "Los niños también se duelen" (*Kids grieve, too!*): <https://www.ecommunity.com/sites/default/files/uploads/2016-09/Kids-Grieve-Too-booklet.pdf>
- NAPEP (*National Association of Principal Educational Psychologists*). "Duelo y pérdida" (*Loss & Bereavement*): <http://www.napep.org/Loss%20&%20bereavement%20guidance.pdf>
- Universidad de Toronto. "Duelo y pérdida: Un abordaje práctico" (*Grief & Bereavement: A practical approach*): <http://www.cpd.utoronto.ca/endoflife/Slides/PPT%20Grief%20and%20Bereavement.pdf>
- NCTSN.: http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/reports/media_package.pdf
- Cleveland Clinic. "Comprender la muerte, el duelo y el luto" (*Understanding death, grief and mourning*): <https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/Files/bereavement/understanding-death-grief-mourning-resources-manual.pdf?la=en>
- Iowa City Hospice. "Cuando la muerte ocurre. Cómo proporcionar apoyo emocional positivo a los niños" (*When death happens: How to provide positive emotional support for children*): <http://iowacityhospice.org/wp-content/uploads/2011/07/When-Death-Happens.pdf>



www.fundacionmlc.org

Primera edición: Octubre de 2016

Edición no venal

© Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC)

Fundación Mario Losantos del Campo

Avda. España, 17 2a planta – 28100 Alcobendas (Madrid)

Tel.: (+34) 91 229 10 80 – Fax: (+34) 91 229 10 79

www.fundacionmlc.org

fundacionmlc@fundacionmlc.org

Printed in Spain - Impreso en España

Autora:

Patricia Díaz Seoane

Coordinación y corrección:

FMLC

Diseño y maquetación:

Gema Gorjón

Ilustraciones:

Malagón

Impresión:

Artes Gráficas Tiempo de Producción

C/Povedilla 11

28009 Madrid

Con la colaboración de:

Parcesa Parques de la Paz, S.A.

Servicios funerarios 24h.

Tel: 91 806 18 00

www.parcesa.es



www.fundacionmlc.org

Con la colaboración de:

PARCESA

