

EL DUELO EN EL ENTORNO EDUCATIVO

Guía práctica para abordar la muerte
con población infantojuvenil



Patricia Díaz Seoane

Sara Losantos Ucha



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación, Formación
Profesional, Actividad Física y Deportes

PRÓLOGO

Esta guía, que la Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias pone a disposición de la comunidad educativa, se ofrece como un recurso para fortalecer el excelente trabajo que, desde hace muchos años, vienen realizando docentes y centros educativos de toda Canarias, para integrar el tratamiento educativo, pedagógico y didáctico de la pérdida, la muerte y el duelo.

En este camino, Canarias cuenta ya con un importante recorrido de acompañamiento al duelo en los centros educativos.

Antes o después, nuestro alumnado deberá hacer frente a situaciones de pérdida, muerte y duelo: el fallecimiento de una mascota, de un familiar o de un amigo o amiga; el diagnóstico de una enfermedad; la separación de seres queridos por diversas situaciones como la emigración... En esos momentos se despiertan un sinnúmero de preguntas existenciales, no sólo en las personas adultas, sino también en niños, niñas y adolescentes.

Nos enfrentamos, entonces, al desafío que implica acompañarles de manera adecuada, honesta y respetuosa. Son momentos que reclaman presencia, información adaptada a su edad, escucha, disponibilidad y acompañamiento sostenido en el tiempo. Ello precisa también de una coordinación estrecha entre las escuelas y las familias para trabajar de manera conjunta en el despliegue de habilidades y estrategias que ayuden a nuestro alumnado a transitar por el camino del duelo.

Con todo ello, esperamos que esta guía sea un instrumento útil y eficaz que contribuya a avanzar en este acompañamiento a nuestro alumnado.

David Pablos González

**Director General de Ordenación de las Enseñanzas,
Inclusión e Innovación**

NOTA DE LAS AUTORAS

La intención de la Consejería de Educación de Canarias con esta guía es la de ayudar a la sociedad en general y a la sociedad canaria en particular a continuar acercándose al proceso de duelo de forma informada. Para ello, es importante destilar el conocimiento del mismo y reducirlo a sus aspectos centrales. Como autoras de esta publicación, compartimos con esta Administración Educativa la misma motivación. No obstante, consideramos que hemos puesto demasiado énfasis en la teoría y hemos omitido una parte fundamental.

El duelo no es tangible: no tiene materia ni sustancia, es un concepto que hemos inventado para acercarnos a una realidad. Lo importante no es el duelo, sino las personas que lo atraviesan: todas ellas con duelos diferentes, porque cada una es distinta de todas las demás. Así que, más allá de lo que hayamos podido aportar con respecto a la teoría, siempre **debemos aplicarla teniendo en cuenta las circunstancias de cada persona, su entorno, su biografía, sus matices.**

Esta guía sólo tendrá sentido si nos interesamos por los detalles de cada una de las historias para poder intervenir sobre el proceso. Decía Einstein que «la inteligencia es como un paracaídas: sólo sirve si lo abres». A esta guía le pasa lo mismo: debemos abrirla y hacer que otras personas la abran. Cada vez que la difundimos o la compartimos, estamos maximizando su potencial. Ojalá llegue a mucha gente y sea tan útil y enriquecedora como nos propusimos cuando aceptamos el encargo de elaborarla.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PARTE I – MIS DUELOS

1. Reflexiones sobre nuestros propios duelos	15
a. La experiencia individual de duelo.....	16
b. Los temores ante el dolor ajeno.....	19
2. El duelo adulto	23
a. ¿Qué es?.....	24
b. ¿Cómo funciona el proceso de duelo?.....	26
c. Evolución normal del duelo.....	31
d. Cuánto dura un duelo.....	32

PARTE II – DUELO EN MENORES

3. La importancia de hablar de la muerte en el aula	39
a. La muerte como hecho natural.....	40
b. Problemas para abordar el duelo con niños, niñas y adolescentes.....	43
4. Conceptos clave sobre duelo que se deben manejar	51
a. ¿Qué es el duelo?.....	52

b. Diferencias entre el duelo adulto y el duelo infantojuvenil.....	55
c. Mitos o creencias erróneas acerca del duelo infantojuvenil.....	63
d. Conceptos básicos: dimensiones de la muerte.....	71

5. Facilitadores y dificultades en la comprensión de la muerte en las distintas etapas del desarrollo..... 91

6. El duelo en el aula y en la familia109

a. El duelo en cada edad: aspectos normales, signos de alarma, reacciones esperables y modo de ayudarles en el aula y en la familia.....	110
b. Claves e ideas para el acompañamiento en el duelo en el aula y en la familia.....	150
i. Importancia de la comunicación constante entre familia y centro educativo.....	152
ii. Información relevante para decidir cómo abordar el acompañamiento en el duelo en el aula.....	153
iii. Comportamientos esperables en el aula del alumnado en duelo.....	153

7. Recursos concretos para acompañar el duelo 179

a. Libros.....	180
b. Películas y cortometrajes.....	190
c. Otros materiales.....	203

Bibliografía 208

INTRODUCCIÓN

Como continuación al trabajo sobre el abordaje del acompañamiento en la pérdida, la muerte y el duelo que se ha ido desarrollando en las comunidades educativas canarias, ahora se da un paso más con la elaboración de esta nueva guía, que pretende ser un apoyo para los y las docentes de los centros educativos canarios así como a todas las familias que conforman la comunidad educativa, pero extrapolable también a cualquier comunidad autónoma española.

La pérdida es una de las pocas certezas que tenemos en la vida. Es una constante en nuestra existencia. Cada elección entraña una pérdida, siempre entendida en un sentido amplio: pérdida de un trabajo, de una relación de amistad o de una relación sentimental, de un objeto valioso o de una expectativa.

Algunos de los acontecimientos más recientes de nuestra era han contribuido a destacar la necesidad de hablar abiertamente del duelo, de la pérdida, del sufrimiento, de la salud mental. Cada día que pasa somos más conscientes de la importancia de aceptar y aprender a manejar la pérdida. La pandemia del COVID-19 ayudó a romper el tabú que nos impedía hablar de la muerte y del duelo. Las pérdidas a las que nos enfrentamos de manera individual y colectiva generaron la necesidad de construir conocimiento y bibliografía en torno a estos hechos. Surgió, así, la necesidad de reflexionar, de parar, de ordenar prioridades, de superar esta etapa y aprender.

Otro ejemplo a citar puede ser lo vivido a partir del 19 de septiembre de 2021 en la Palma, a raíz de la erupción volcánica -que provocó pérdidas incalculables tras la destrucción de fincas, ganado, viviendas y el desplazamiento de miles de personas que vivieron momentos de gran incertidumbre-, claro ejemplo de pérdida en el sentido más amplio de la palabra.

A menudo la tensión causada por acontecimientos de esta magnitud se traduce en trastornos de sueño, ansiedad, signos de tristeza y un elevado componente traumático. Es difícil determinar si la vivencia de su-

cesos así puede o no influir inconscientemente en la necesidad de atender el sufrimiento que conlleva la pérdida, en estos casos muy visibles: el hogar, las pertenencias, las rutinas, la estabilidad, la seguridad física. Estos hechos, cuyos efectos aún son palpables, han dejado huella en todas aquellas personas que los sufrieron. Por eso, podemos clasificarlos de manera inequívoca como eventos traumáticos que, sin duda, conllevan un proceso de duelo.

Sin embargo, los desastres también activan algunas de las mejores cualidades de la sociedad: la compasión y la bondad, tejiendo redes de ayuda que facilitan el inicio del proceso de recuperación. Esto es algo que tienen en común todos los procesos de duelo, ya que nuestro lado más humano nos invita a acercarnos, a ofrecer ayuda, consuelo y compañía a la persona en duelo. Como veremos más adelante, ésta es una de las formas más poderosas de proteger y consolar a un o una doliente: la presencia.

En la medida en que podamos anticiparnos al impacto que tendrán en las personas los cambios asociados a la pérdida, nos protegeremos. En la medida en que sepamos cómo gestionar el dolor que pueden producir o generar estas situaciones, podremos facilitar la resolución de un proceso que en principio es sano. Esto, que parece algo evidente, se vuelve todavía más cierto en el contexto del espacio educativo, ya que es uno de los lugares donde más tiempo pasan los y las menores.

A nivel estadístico, sabemos que al menos un miembro de la comunidad educativa (docentes, alumnado o familias) estará expuesto a algún tipo de pérdida en algún momento del proceso formativo. Por eso, es importante que el personal docente y el resto de la comunidad educativa tengan herramientas con las que facilitar la elaboración del duelo.

Para adquirir dichas herramientas, es necesario:

1. Una guía que recoja conceptos teóricos importantes de manera práctica y ofrezca instrucciones concretas para poder aplicar fácilmente estos conocimientos.
2. Que las personas adultas que vayan a aplicar estos conocimientos lleven a cabo una reflexión y un proceso de introspección,

para descubrir de qué manera manejan ellas mismas la pérdida. Dicha reflexión no deja indiferente a nadie, ya que tendremos mejor o peor preparación para atender nuestro duelo y el de las demás personas a raíz de las reflexiones, la toma de conciencia y la integración que hagamos de nuestras propias vivencias y experiencias de pérdida.

Es imprescindible poner de manifiesto una realidad inmutable: todo empieza y acaba, y la pérdida implica dolor y, en ocasiones, sufrimiento, si bien atravesar ese dolor produce una gran satisfacción y un crecimiento personal.

La Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC), responsable de la edición de esta guía, trabaja en el estudio y la atención psicológica del proceso de duelo, desde su dimensión teórica hasta sus implicaciones clínicas. Lleva más de dos décadas dedicándose a este ámbito y de esa experiencia nacen su conocimiento y sus publicaciones.



PARTE I
Mis duelos

1. Reflexiones sobre nuestros propios duelos



a. La experiencia individual de duelo

Todos y todas, en algún momento de nuestras vidas, hemos atravesado un duelo. Es probable que en ese crecer y evolucionar, si la vida sigue un curso natural, hayamos perdido a personas queridas de diferentes formas.

En general, cuando hablamos de pérdidas, podemos encontrarnos con:

- Personas adultas que en su infancia perdieron a su padre o a su madre por distintas circunstancias. Algunas de estas personas lo habrán afrontado de manera natural y, quizá, otras se hayan visto bloqueadas o, incluso, no hayan podido procesar ese fallecimiento y sus implicaciones hasta años después, al vivir acontecimientos vitales importantes como una graduación, un matrimonio, el nacimiento de un hijo, de una hija, o en la incorporación a la vida adulta.
- Personas ancianas que hayan ido sufriendo pérdidas - incluyendo hijos, hijas- y vivan con resignación o enfado por el choque natural que supone un duelo que «no tiene nombre»; o, por el contrario, asuman que, aunque doloroso, es algo natural que puede suceder, siendo así capaces de reorganizarse y vivir una vida plena.
- Adolescentes que se enfrenten a la pérdida de su mejor amigo o amiga, la primera pareja o, incluso, de su padre o de su madre en un momento de máxima vulnerabilidad, plagado de cambios personales y decisiones que condicionen su futuro.
- Docentes que sufran pérdidas personales y, a la vez, tengan que acompañar emocionalmente a alumnado afectado por sus propias pérdidas; o, simplemente, deban enfrentarse a un trabajo con una gran carga emocional y exigencia, pudiendo incluso conectarles con su propio duelo por similitudes en su día a día, como docentes que pierden a un hijo o a una hija en edad escolar.
- Habrá experiencias de muertes tras enfermedades largas que se hayan acompañado durante mucho tiempo, o muertes que se

consideren imprevisibles y nos impacten por las circunstancias que las rodean.

Si el hecho de compartir el sufrimiento es complicado, expresarlo en público resulta casi embarazoso. Las debilidades, las dificultades o las pérdidas son algo de lo que la mayoría de las personas prefiere no hablar - y mucho menos profundizar- por diversas razones, entre otras porque suscitan reacciones desagradables que se contagian, pero sobre todo porque es algo para lo que no tenemos preparación, ya que desde la infancia vivimos de espaldas a realidades dolorosas, como si el hecho de compartirlas nos hiciera débiles.

El hecho de no compartir esta clase de vivencias hace que desconozcamos cómo las viven el resto de personas. Es algo de lo que no se habla demasiado: ni a nivel personal, ni en el ámbito escolar, ni mucho menos en la formación superior. Así, vamos a ciegas y, cuando tratamos de ayudar a quienes viven estas circunstancias, no tenemos herramientas para hacerlo de manera eficaz. Reaccionamos espontáneamente de diversas formas y éstas, a veces, no son las que más ayudan.

Las reacciones espontáneas surgen principalmente de nuestra experiencia, de ahí que, antes de plantearnos ayudar a otras personas, sería bueno analizar nuestras propias vivencias de pérdida. Esta reflexión debería tratar de responder a los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es mi experiencia histórica de pérdida?
- ¿Cómo la resolví?
- ¿Qué me ayudó?
- ¿Tuve alguna dificultad?
- En caso afirmativo, ¿en qué consistió dicha dificultad?
- ¿Qué recuerdos y sensaciones aparecen en mí cuando pienso en la pérdida de un ser querido?

Estas preguntas exigen una cierta calma: la capacidad de volver sobre nuestras propias vivencias de pérdida y reflexionar sobre la huella que han

dejado. Es fácil concluir que alguien que haya vivido la pérdida de manera serena - ya sea por su temperamento, por el apoyo que recibió en ese momento, o por su propia percepción- va a poder acercarse al duelo de forma sosegada, de manera que la ayuda que prestará será tranquila, transmitirá calma y le resultará sencillo manejarlo con una habilidad casi innata.

Sin embargo, habrá personas para las que el duelo, la pérdida o la muerte representen una amenaza e impliquen rechazo o temor, seguramente debido a una experiencia personal negativa. No es extraño encontrar personas adultas que, al hablar con los niños o las niñas de la muerte y el duelo, se sientan paralizadas por el temor a herirles, casi con total seguridad porque, debido a sus vivencias personales, presuponen que los y las menores van a reaccionar igual que reaccionaron ellas en su día. Se ven reflejadas en los y las menores a quienes tienen que ayudar y dan por supuesto que experimentarán el duelo de la misma forma en que lo hicieron ellas.

Sin embargo, la pérdida es una realidad inevitable, aunque tratemos de no pensar en ella para no sentir incomodidad. Si leer esta guía te produce inquietud, tente compasión, escucha tus propias reacciones y normalízalas. Tienes derecho a tener miedo, a estar triste, a tener asuntos inconclusos, a no ser perfecto, a no ser perfecta, incluso podemos no ser capaces nunca de acompañar a alguien en esa experiencia y reconocer ese aspecto también es importante.

Quién sabe, puede ser una oportunidad para que te conozcas mejor o te reconcilies con tus emociones, puedas tomar conciencia de tus pensamientos, conductas, hábitos y tus mecanismos de afrontamiento.

Puede ser que al abordar este tema te des cuenta de que, quizá, haya aspectos de alguno de tus duelos que requieren una mayor atención o te queden cosas pendientes que hasta ahora no habías sido capaz de procesar. Siéntete libre de compartirlo o consultar en el caso necesario con una persona experta en el tema. Hablar libera cortisol, que es la hormona del estrés, y puede ser el primer paso para aliviar algo que te está haciendo sufrir y que te impide ser libre. Esto sólo es una opción, no una obligación.

Esta guía puede atraer a quienes la necesiten para encontrar respuestas y a quienes, en realidad, lo que sienten es curiosidad. Sea como sea, en ambos casos existe un interés ante la pérdida, puede ser porque la hayan sufrido en persona o no. El duelo no sólo es oscuridad. En el proceso de asimilación de la pérdida también hay luz, gente que puede y quiere acompañar, personas sensibles, bondadosas, personas expertas atentas a tus necesidades.

El duelo está lleno de personas amables que, junto con las que actúan con más torpeza o de forma inoportuna, por desconocimiento, generalmente, nos ayudan a valorar quiénes están a nuestro lado con buena intención. No todo es malo en el duelo, ni muchísimo menos. El sufrimiento humano despierta la compasión y nos sensibiliza frente a otras realidades.

b. Los temores ante el dolor ajeno

A menudo, ante situaciones de duelo hay un gran deseo de ayudar, unido a muchas incertidumbres y miedos. Vamos a analizarlos:

• Miedo a hacer daño

Este temor aglutina muchos otros temores: miedo a no tener herramientas suficientes, a que el caso sea tan complejo que nada de lo que sabemos funcione, al descontrol, a no poder ayudar o a empeorar la situación. Está relacionado con nuestro deseo de hacer bien las cosas, con nuestro afán de ayudar, de ser útiles y, también, con el temor a enfrentarnos a lo desconocido, que es un miedo muy primitivo. Es importante tenerlo en cuenta todo, darle su espacio y compartirlo. Normalizarlo puede ayudarnos a superarlo.

Las estadísticas nos dicen que la mayoría de quienes sufren una pérdida va a resolver su proceso casi espontáneamente y sin ayuda. Tan sólo un pequeño porcentaje de todos los casos requerirá de una intervención específica. Es decir, la mayoría de las personas van a resolver el duelo solas o con poca ayuda.

No obstante, es normal preocuparse de cómo reaccionarán las perso-

nas a las que acompañemos: miedo a no poder contenerlas, a no poder afrontar su dolor y consolarlas, a no servir de ayuda. Si lo pensamos un poco, tan sólo la experiencia y la supervisión pueden ayudarnos a sentir mayor seguridad. Por eso, debemos aceptar ese dolor como parte del precio de ser útiles.

• Miedo a contagiarnos de distintas emociones o actitudes

... Del dolor, del sufrimiento, del miedo a revivir algo que nos hizo daño. Los seres humanos nos alejamos de manera innata de aquello que nos produce dolor y nos acercamos a lo que nos produce placer, es la base de nuestra supervivencia. Aunque existen herramientas para evitar el contagio emocional, resulta inevitable compartir o sentir de algún modo el dolor de las personas a las que atendemos. Eso nos hace actuar con mayor humanidad, con más cercanía.

Si el dolor que te produce es mayor del que puedes soportar y sientes que te desborda o te sientes sin energía, es posible que necesites ayuda externa. Si compartirlo con otras personas te ayuda a desahogarte, simplemente eres un ser humano sensible y es bueno que así sea. Saber que tenemos acceso a personas que pueden ayudarnos, hablar abiertamente de lo que nos preocupa con nuestros compañeros o con nuestras compañeras, con nuestros familiares o amistades - o, incluso, con profesionales de la salud mental- puede servirnos de red simbólica. Saber que todo pasa, incluso el dolor, hace más llevadera cualquier preocupación.

• Miedo a que nos juzguen

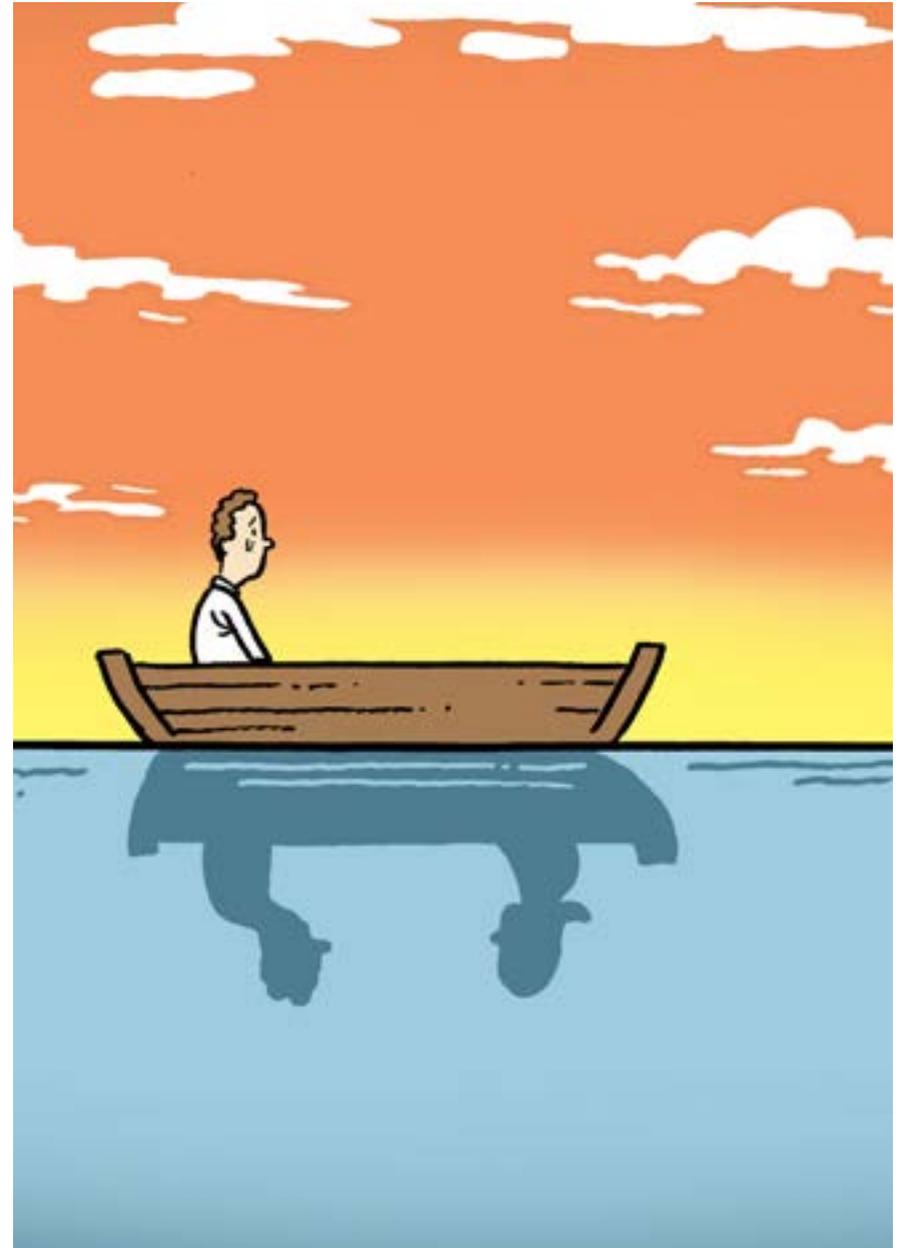
Es habitual sentir temor a no estar a la altura de las expectativas, a que piensen que no actuamos adecuadamente, a que nos salga mal y fracasemos. Podemos sentir inseguridad por nuestra falta de formación o por alguna sensación personal, incluso por humildad y por prudencia. Podemos sentir que nos observan: es tal la responsabilidad, que tememos fracasar y que se nos juzgue con dureza. Todo esto está en nuestra mente y en el deseo tan profundo y arraigado de hacer las cosas bien.

Sin embargo, la realidad es otra: no estamos en el foco de nadie, salvo en el nuestro, nos juzgamos con dureza y vamos por la vida analizándo-

nos, enjuiciándonos y penalizándonos. Asumir que no tenemos que hacer todo a la perfección - aunque nos hayamos formado- nos permite enfrentarnos a la pérdida con mucha más tranquilidad.

La principal herramienta para facilitar la resolución del duelo es la psicoeducación, es decir, en este caso consiste en saber qué es el proceso de duelo. Su conocimiento nos ayudará a sentir seguridad a la hora de atravesarlo y guiar a otras personas, normalizando reacciones y encontrándoles sentido. Por eso, a continuación, vamos a explicar de manera sencilla en qué consiste el duelo.

2. El duelo adulto



a. ¿Qué es?

El duelo aparece definido de manera académica como el **proceso normal que sigue a la pérdida**, entendida ésta en un sentido amplio. Esta definición es la que tiene un mayor consenso entre quienes estudian el duelo, aunque existen otras que también tratan de arrojar luz sobre esta realidad y que, en el fondo, hablan un poco de lo mismo.

Cuando se produce una pérdida, no podemos decir que existe un conjunto de reacciones normales y de otras que no lo son. No existe una sola manera de elaborar adecuadamente el duelo porque **cada duelo es único**. Esto implica que cada persona lo elaborará a su manera, reaccionando de maneras distintas al dolor, aunque se den **patrones generales** -que no universales- de comportamiento.

Debemos mantener la mente abierta para poner cada reacción en un contexto determinado, en lugar de analizarlas en abstracto. Por ejemplo, ante la pregunta: «¿Es normal llorar "mucho" cuando nos enfrentamos a una pérdida?», sin más datos, los adverbios mucho o poco son muy relativos. Si la persona en duelo es muy emotiva y se conmueve con facilidad, es normal que lllore mucho. Si, por el contrario, es poco emocional o nunca llora, convendría prestar atención a esa reacción. En conclusión, debemos prestar atención a aquello que cambia, pero siempre teniendo en cuenta cómo es la persona en duelo, lo que es normal para ella en función de sus rasgos personales o sus vivencias previas.

El duelo como proceso implica que debemos poner toda nuestra energía en aceptar e integrar todas y cada una de las reacciones que nos producen dolor. El término «duelo» procede del latín y significa «dolor», por eso, lo normal es sentirlo cuando sufrimos una pérdida. El objetivo final del proceso es **atravesar ese dolor. Si nos resistimos a aceptar cómo nos sentimos, o incluso lo rechazamos, tendremos dificultades para elaborar el duelo.**

Es habitual que, debido a ese miedo al dolor, los seres humanos nos alejemos de él, movidos por nuestra sensación de ser incapaces de atravesarlo sin rompernos y por nuestra sensación de fragilidad. Sin embargo,

el hecho de no atravesarlo resulta contraproducente para el proceso, ya que bloquea, interrumpe o censura la expresión y liberación de las emociones, estancándolo y manteniéndolo en el tiempo. En este contexto, la persona se balancea entre dos extremos: la percepción de estar inundada de dolor, bloqueada y paralizada, y el alejamiento, la negación casi psicótica del dolor.

Para poder procesarlo, todo consiste en encontrar un rango de tolerancia al dolor, que varía según cada persona. **Con el transcurso del tiempo el dolor bajará en intensidad, frecuencia y duración, siempre y cuando lo vayamos drenando, lo saquemos afuera y lo expresemos.** El dolor es el indicador más preciso que tenemos dentro de la profunda subjetividad que rodea a este proceso.

La evolución del dolor en muchos casos es la siguiente: a medida que hablamos y ponemos palabras a lo que nos causa dolor, suele ocurrir que su intensidad baja, o bien se reduce la frecuencia de las oleadas de dolor o la duración de éstas, o incluso se dan todas a la vez, hasta que el dolor se convierte en una reminiscencia, una herida cicatrizada o algo que sólo duele de manera puntual y menos intensa que al principio.

Se adjunta representación gráfica:



b. ¿Cómo funciona el proceso de duelo?

Según la teoría del investigador William Worden, en el duelo existen varias tareas¹ que debemos atender. Concretamente, habla de cuatro tareas que facilitan el «trabajo» de elaboración del duelo.

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Elaborar las emociones relacionadas con la pérdida.
3. Aprender a vivir en un mundo en el que la persona fallecida ya no está presente.
4. Recolocar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo.

Es fácil entender de manera intuitiva en qué consiste cada una de las tareas. Sin intención de profundizar mucho más en la teoría de William Worden, sólo la usaremos para ilustrar el funcionamiento de las emociones en el duelo y su importancia, así como para exponer la necesidad de ver este proceso como algo activo que depende de cada persona.

Veamos a continuación, cada una de las tareas que propone William Worden con un poco más de detenimiento:

• Aceptar la realidad de la pérdida

Parece evidente la importancia de esta tarea. A veces, nuestra mente utiliza mecanismos para reducir el impacto que ha provocado la pérdida en nuestra realidad: la niega, la deforma de algún modo, pensando que no ha podido ser, que se trata de un error. Negamos la realidad durante el mayor tiempo posible para evitar el dolor que nos provoca ese hecho: podemos negar un diagnóstico, creyendo que se han equivocado; negar una infidelidad, asumiendo que hemos malinterpretado algo; negar la pérdida de una amistad, imaginando que hay posibilidades de reconcilia-

ción; negamos un desastre natural pensando que se pueden revertir los daños... o incluso podemos negar la muerte de un ser querido, pensando que ha habido un error en la identificación del cadáver.

En resumen, negamos la realidad de muy diferentes maneras con el objetivo de reducir nuestro sufrimiento. Esto, que al principio puede ser una reacción normal, con el tiempo se convierte en un indicador de que existen dificultades graves para asimilar la pérdida y, por tanto, para avanzar en el duelo, porque éste se paraliza. La persona en duelo llega a vivir en una realidad paralela que su entorno puede advertir a través de señales como, por ejemplo:

- La persona en duelo sigue manteniendo la misma rutina, aunque tendría que variarla porque las cosas han cambiado.
- Niega la importancia de lo sucedido, tratando de que duela menos.
- Cambia drásticamente de vida, como si la realidad anterior nunca hubiera existido.

Ejemplos concretos en diferentes tipos de pérdida serían:

- La persona sigue acudiendo a su lugar de trabajo, aunque le hayan despedido.
- No le cuenta a nadie que le han despedido para no hacerlo real.
- No le cuenta a nadie que le han dado un diagnóstico, porque no se siente con las fuerzas suficientes como para hablar de ello.
- No habla de la muerte.
- Sigue esperando recibir una llamada de una pareja con la que ha roto.
- Sigue comprando cosas para decorar una casa que ha sido destruida por un desastre natural.

Existen múltiples maneras en las que la persona se autoengaña para protegerse, incluso a veces de manera bastante consciente.

¿Cómo se trabaja esta dificultad?

1. Aunque el autor se refiere a la elaboración del duelo por la muerte de un ser querido, estas tareas podrían ser extrapolables a cualquier otro tipo de pérdida (de salud, de trabajo, de mascotas, de expectativas,...).

Pediremos a esa persona que hable de lo que ha sucedido, le explicaremos delicadamente que sabemos lo que ha pasado y le preguntaremos si le apetece contarnos algo relacionado con eso. Es importante señalarle que muchas otras personas también tienen dificultades para aceptarlo y que es normal negar la realidad durante un tiempo, que lo entendemos y lo respetamos. Es decir, validaremos su comportamiento, pero haciéndole entender que llegará un momento en que tendrá que dedicar tanta energía a la negación, que no podrá mantenerla para siempre, porque al final se romperán los diques que contienen la realidad.

• Elaborar las emociones relacionadas con la pérdida

Otra de las tareas del duelo, quizá una de las más complicadas, es sostener el dolor y drenarlo. Decíamos antes que el instinto del ser humano le lleva a acercarse a lo que le produce placer y alejarse de lo que le causa dolor. Sin embargo, en el caso del duelo, si censuramos el dolor, éste se encapsula y se cronifica.

Cuando una persona contiene dentro su dolor sin soltarlo, éste la consume, la rompe de algún modo. Hay individuos que, por su forma de ser, consiguen mantener durante más tiempo esta especie de encapsulamiento del dolor. Lo que sucede entonces es que el dolor acaba apareciendo por otro lado en forma de síntomas físicos, ataques de pánico o enfermedades somáticas. Las personas a las que les cuesta más apartar el dolor, que son incapaces de no pensarlo o no sentirlo, pronto se sienten desbordadas y esto las mueve a pedir ayuda antes.

En el trabajo con personas en duelo, es habitual que, tras varias sesiones, le manifieste al o la profesional que se encuentra peor que antes de iniciar la terapia, porque siente más tristeza. Eso se explica porque, a medida que tomamos conciencia de lo que ha pasado, el dolor es más intenso. Por tanto, es un indicador de que el proceso avanza, aunque sea más doloroso. En el conjunto global del duelo, es un indicador bueno y representa un avance importante. Además de ello, que la persona entienda que este proceso es natural y que sentir ese dolor con mayor intensidad, es parte del curso que conlleva, le aportará serenidad, lo que facilitará su aceptación.

También es importante explicarle que el dolor no dura para siempre. De hecho, nada dura para siempre. Tenemos que ser capaces de ofrecer explicaciones razonables que expliquen el dolor y ayuden a drenarlo.

La forma en la que bajamos la intensidad del dolor tiene que ver con su expresión, con tomar contacto, sentirlo y dejarlo salir. Lo que ocurre es que a veces el dolor es tan intenso que resulta insoportable y entonces la persona lo evita de manera racional. ¿Qué hacemos en esos casos? Ofrecer esperanza, ayudar a dosificar el dolor, hablar -poco al principio y cada vez un poquito más- y explicar cómo funciona el dolor.

A medida que el dolor es atendido, podemos hablar de ello y dejar salir las lágrimas. Manteniendo esta actitud en el tiempo, el dolor comienza a cambiar ligeramente de forma. Varía en tres parámetros: intensidad del dolor, duración de la oleada y frecuencia con la que sentimos ese dolor. La angustia se transforma en tristeza; la tristeza, en pena y la pena, en nostalgia. A veces, basta con empezar a hablar de lo que ha pasado una vez a la semana y, poco a poco, podemos avanzar y no sólo hablar de lo sucedido -por ejemplo, en terapia-, sino también con alguna amistad cercana hasta que se vaya ampliando paulatinamente el número de personas con las que podemos hablar abiertamente o compartir detalles más dolorosos.

Cuando podemos profundizar en lo que sentimos, en lo que nos ha pasado, eso implica que estamos más fuertes, aunque implique más dolor. Significa que hemos aumentado nuestra capacidad para sentir dolor y sostenerlo. Cuanto más nos acercamos al dolor y conectamos con la tristeza que nos produce la pérdida de un estatus, de una relación o de un ser amado, éste va bajando de intensidad y lo seguirá haciendo poco a poco. En ocasiones, el hecho de remover los obstáculos que dificultan un proceso es suficiente para que éste avance de manera espontánea.

Si el dolor no baja a través de estos cauces, podemos encontrarnos ante un duelo traumático, donde el dolor es tan intenso que no podemos dosificarlo. Un duelo traumático es aquel en el que la persona refiere un dolor subjetivo insoportable que no cede ante las técnicas tradicionales. A menudo, también intervienen situaciones consideradas como traumá-

ticas o excesivas (por ejemplo: desastres naturales, accidentes, violencia, etc.). Al existir esta dificultad, la persona evita la emoción para protegerse, de modo que los casos de duelo traumático deben ser identificados y derivados a especialistas.

Pero, sin necesidad de que estemos ante un duelo traumático, hay personas que necesitan más tiempo para notar los avances y otras que necesitan menos tiempo, cada una es distinta. Es necesario ser pacientes, ya que el alivio no es automático, pero es algo que también podemos manejar. En ocasiones, la sensación de no estar avanzando decepciona a la persona en duelo y, en ese caso, debemos poder ofrecerle una explicación plausible: a veces, la relación, la vivienda, el estatus... era tan importante para esa persona que duele más que en otras circunstancias. También puede ocurrir que la persona ha estado tanto tiempo siendo fuerte, afrontando las situaciones difíciles en las que nos coloca la vida, que ha agotado su energía. Es fundamental explicar y confiar, ofrecer apoyo, consuelo y comprensión a lo largo de todo este proceso.

• Aprender a vivir en un mundo en el que la persona fallecida ya no está presente

Esta tarea tiene dos trabajos. Por un lado, la persona en duelo necesita definir su identidad, analizar cómo era antes de la pérdida, lo que la persona fallecida le aportaba, los roles que cada uno tenía, cómo eran sus personalidades..., para llegar a darse cuenta de lo perdido y así poder redefinirse. Por otro lado, necesita explorar la nueva construcción que hace de sí misma, cómo cambia en base a la pérdida, es decir, los nuevos roles que debe asumir o delegar. En definitiva, analizar de qué manera influye la pérdida en su propia identidad, cómo ésta le transforma para bien y para mal, cómo seguir siendo funcional supliendo lo que ha perdido.

Por ejemplo: Perder a una madre muy protectora te puede convertir en una persona más independiente, perder un coche te obliga a desplazarte en transporte público.

• Recolocar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo

Redirigir la energía que la persona en duelo había puesto en el proceso de recuperación o en la pérdida, hacia la vida (por ejemplo, si una persona estaba en terapia por el duelo de un ser querido, darla por finalizada y retomar la vida en el punto en que quedó rota por la pérdida). Esta tarea tiene que ver con dar a la persona fallecida un espacio más emocional que físico. Es un proceso que va de fuera hacia dentro, de las imágenes de la persona fallecida y de las visitas al cementerio, a un espacio en el alma o en el corazón, en el que recordamos a nuestro ser querido. A medida que esto pase, también existirá una necesidad de dejar de expresar su pérdida en público y hacerla más privada.

c. Evolución normal del duelo

Lo más habitual es que el duelo se resuelva de manera espontánea, al término de un periodo cuya duración varía según cada persona. En la mayoría de los casos, las personas procesarán su dolor sin ningún tipo de ayuda.

Un porcentaje menor de personas necesitará psicoeducación, información sobre cómo funciona el proceso y qué pueden esperar que suceda, como cuando acudimos a una consulta médica. De algún modo, el hecho de estar sobre aviso para saber qué puede pasar nos tranquiliza. En otros casos, la persona necesitará apoyo, comprensión o escucha. Y, finalmente, un porcentaje muy reducido de duelos se complicará y requerirá de apoyo especializado.

Lo más habitual es que el proceso dibuje de manera espontánea una campana de Gauss, donde uno de sus ejes se corresponde con el paso del tiempo y el otro, con la intensidad del dolor (Figura 2). En este proceso se produce un fenómeno muy curioso: al principio el dolor es menor, pero, conforme va pasando el tiempo, la persona va siendo más consciente de lo sucedido y el apoyo social comienza a retirarse.

Figura 2. Comportamiento normal del dolor durante el proceso de duelo



Campana de Gauss de duelo normal: esta gráfica está basada en los estudios sobre grupos de mujeres viudas en los años 50 en Estados Unidos, aunque se usa de manera universal para hablar de la evolución normal de duelo. En lo relativo a la intensidad del dolor, esta gráfica recoge con bastante precisión la evolución del duelo normal. En los extremos el dolor es menos intenso, debido al efecto de la negación en los primeros momentos tras la pérdida y a que, al final del proceso, el dolor va desapareciendo. Lo que no se ajusta es el tiempo. Esa es la medida que tomaron en esos grupos específicos, pero es necesario matizarlo.

d. ¿Cuánto dura el duelo?

Se trata de una de las preguntas más habituales entre quienes atraviesan este proceso. Con frecuencia y en muchas situaciones hemos oído decir: «El tiempo lo cura todo», de ahí la necesidad de establecer una fecha o un período tras el cual el duelo pueda considerarse resuelto. Lo hemos visto en películas, lo hemos leído en novelas, lo hemos escuchado en funerales

y entierros, hasta que, poco a poco, ha ido calando en nuestra cultura, convirtiéndose en una creencia difícil de rebatir.

Sin embargo, al otorgar todo el poder al paso del tiempo, parece que lo único que la persona en duelo puede hacer es esperar a que el tiempo transcurra sin pensar mucho en la pérdida, sin llorar demasiado, distrauyendo el dolor y manteniendo la firme convicción de que «llorar no arregla nada».

Esta creencia sigue muy arraigada en nuestra sociedad, por lo que revertirla supone una auténtica revolución que tardará tiempo en asimilarse. Desde la perspectiva profesional, no es el tiempo lo que cura, sino lo que la persona hace durante ese periodo de tiempo. No existe un plazo concreto para elaborar el duelo, obviamente dentro de unos límites. Está claro que, por ejemplo, si un duelo se prolonga más de diez años podría considerarse complicado, pero es difícil establecer una fecha concreta que permita identificar el tiempo que tarda en resolverse este proceso.

Algunos criterios establecen que un duelo que dure un año, o incluso año y medio puede considerarse normal. Más allá de este periodo se consideraría un duelo complicado. Estos datos, aun estando basados en estudios e investigaciones, no dan respuesta ni se corresponden con la realidad que los y las profesionales vemos. Además, tampoco ayuda a nadie que su duelo se catalogue como complicado por el mero hecho de haber superado un plazo determinado.

Es preferible **enfocarse más en los motivos por los que algunas personas tardan más tiempo que otras en resolver su duelo.** La respuesta es clara, dependerá del contexto de cada una: de lo diferentes que sean los duelos entre sí, de lo distintas que somos las personas a la hora de afrontar el sufrimiento, del tiempo que se haya tardado en pedir ayuda o en tomar conciencia de la pérdida, de la ralentización de alguna de las tareas, de la energía de la que se disponía en ese momento, del apoyo o de la capacidad de explicarnos.

La realidad es que la sociedad aún va a tardar en asumir que el tiempo no es la clave y en dejar de explicar este proceso en función de su duración. De hecho, existen procesos de duelo que se han complicado porque

las personas sentían que, pasado el tiempo establecido como normal por la sociedad, no estaban legitimadas para sentir dolor, así que dejaban de hablar de ello, bloqueándolo, censurándolo o escondiéndolo.

El tiempo es parte del proceso de duelo, es algo necesario. Pero, como decíamos antes, lo más relevante es lo que cada persona hace con ese tiempo:

- ¿Te quedas en la cama y no hablas de ello? Pues el tiempo no aliviará el dolor, simplemente pondrá distancia frente a lo que pasó.
- ¿Buscas ayuda, apoyo y hablas de ello, aunque sea un poquito cada vez? Entonces, y sólo entonces, el tiempo jugará a tu favor.

La cantidad de tiempo no se puede concretar y dependerá de lo que tarde cada persona en resolver cada una de las tareas. Es importante no juzgar a las personas en duelo, cada quien hace lo que puede. Ofrecer ayuda y retirar el juicio puede facilitar mucho este proceso.

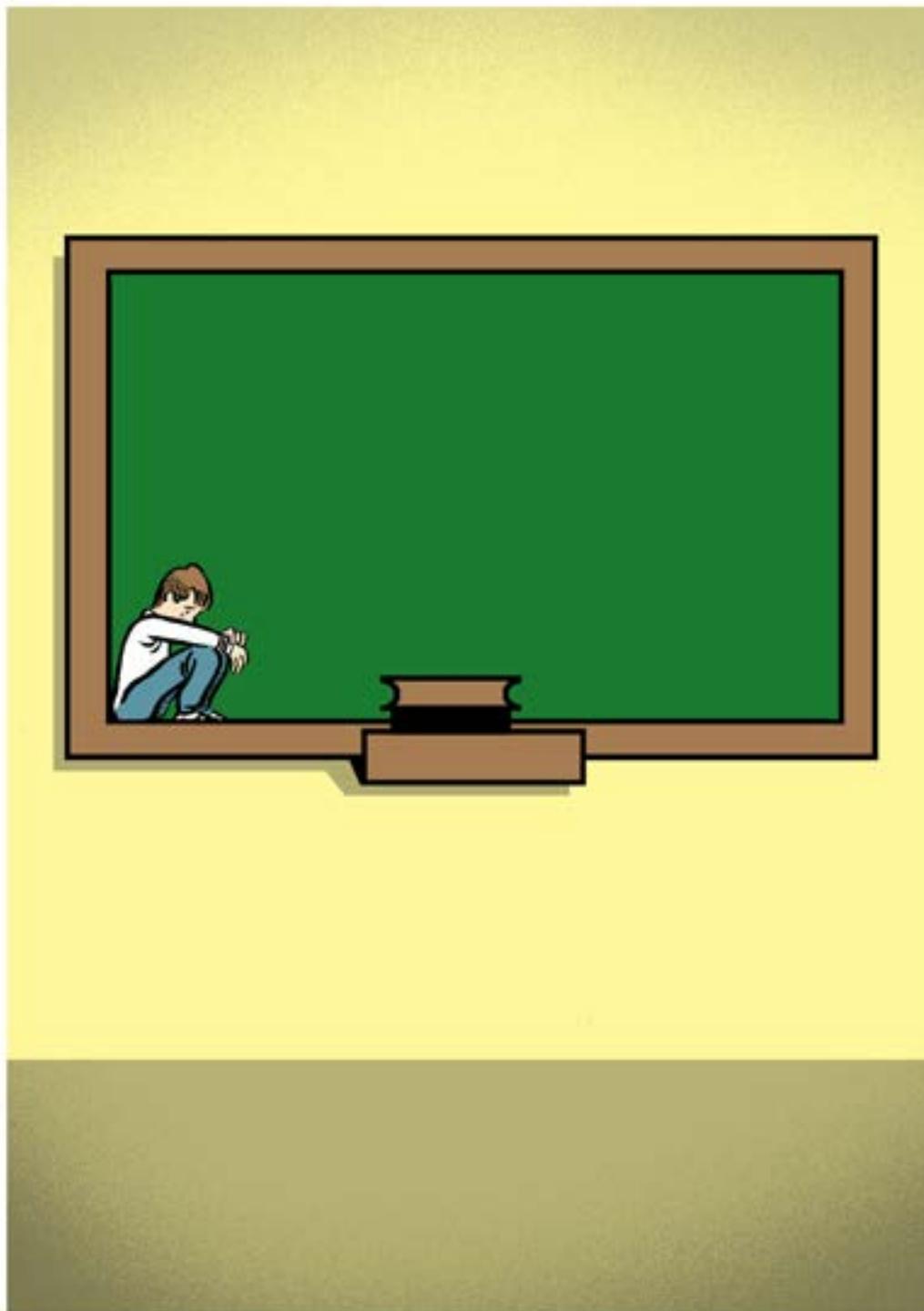
• **Cuándo podemos dar por terminado un duelo**

Como casi todo en este proceso, el final del duelo es algo subjetivo. Normalmente hay signos objetivos de que está llegando a su término: disminuyen las sensaciones de tristeza, enfado, impotencia e incluso de fracaso, dando paso a un sentimiento interior de seguridad, de orgullo, de superación. El dolor se espacia en el tiempo y la ilusión vuelve de manera casi espontánea, comienza a haber más momentos buenos que malos.

Para cada persona, el final del duelo representa una cosa distinta y los significados varían de una a otra. Por eso, resulta clave analizar en qué consiste «finalizar el duelo» para cada persona: habrá quienes vean señales en el hecho de sentirse con más energía, o con más ilusión, o con menos tristeza, o con mayor deseo sexual. Lo fundamental será observar algún cambio y, sobre todo, la validación personal, esa sensación interna que nos indica que todo está bien.

EL DUELO ADULTO

- ▶ El duelo es el proceso normal que sigue a la pérdida.
- ▶ No existe una sola manera de elaborar adecuadamente el duelo porque cada duelo es único.
- ▶ El objetivo final del proceso es atravesar el dolor. Si nos resistimos a aceptar cómo nos sentimos, o incluso lo rechazamos, tendremos dificultades para elaborar el duelo.
- ▶ Con el transcurso del tiempo el dolor bajará en intensidad, frecuencia y duración, siempre y cuando lo vayamos drenando, lo saquemos afuera y lo expresemos.
- ▶ Según William Worden, se deben atender cuatro tareas:
 - Aceptar la realidad de la pérdida.
 - Elaborar las emociones relacionadas con la pérdida.
 - Aprender a vivir en un mundo en el que la persona fallecida ya no está presente.
 - Recolocar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo.
- ▶ En la mayoría de los casos, las personas procesarán su dolor sin ningún tipo de ayuda.
- ▶ No es el tiempo lo que cura, sino lo que la persona hace durante ese periodo.



PARTE II
Menores
en duelo

3. La importancia de hablar de la muerte en el aula y en la familia



a. La muerte como hecho natural

La muerte existe de manera inherente a la vida. Desde el momento en el que el niño o la niña nace, existe esa posibilidad. Ocultarles esta realidad les priva de adquirir habilidades básicas para su desarrollo y para enfrentarse a los distintos duelos que vivirán a lo largo de su vida.

Aunque quisiéramos esconder la muerte a los niños, niñas o adolescentes, es inevitable que acabemos pasando por situaciones de pérdida a las que hay que dar respuesta. Algunos ejemplos de posibles circunstancias que pueden darse en los centros educativos y en los hogares son:

- Fallecimiento de un abuelo o una abuela.
- Fallecimiento de una de las personas progenitoras.
- Muerte de un alumno o alumna.
- Suicidio de un alumno o alumna.
- Fallecimiento de una persona docente.
- Fallecimiento de un hermano o una hermana.
- Muerte de personal no docente del centro.
- Suicidio de una de las personas progenitoras.
- Catástrofe natural, maremoto, erupción de un volcán.
- Pandemia.
- Pérdidas generadas por situaciones de migración y desplazamientos forzosos.
- Homicidio de un familiar.

Todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a la muerte antes o después y cómo lo hagamos va a marcar los demás duelos que seguramente afrontaremos más adelante. A lo largo de nuestra vida se darán muchas situaciones de pérdida: desde las más simples, por la evolución que implica crecer o cambiar de etapa -como alcanzar la pubertad o la edad adulta, pasar del colegio al instituto, mudarse a otro país, perder

la casa, un divorcio, etc.-, hasta las más graves, como las causadas por la muerte de nuestros seres queridos.

Hablar de la muerte con menores o comunicarles un fallecimiento es una situación que duele. Si a las personas adultas a veces ya se nos hace difícil ponerle palabras a la muerte, con los niños, niñas y adolescentes puede ser muy complicado. De ahí, la necesidad de abordar el tema y tener unas pautas básicas en las que apoyarnos y que nos faciliten esa tarea.

No hay más que echar un vistazo a la historia para comprobar que la muerte ha ocupado un lugar importante en muchas civilizaciones. En la mitología de la antigua Grecia, el inframundo y las deidades infernales -Perséfone, Hades, Tánatos...- tenían un gran protagonismo. Si nos remontamos al antiguo Egipto, entre los años 2630 y 2610 a.C. se construyeron las pirámides para que fuesen las criptas funerarias de los faraones, creando grandes necrópolis. Mientras, a partir del siglo I, encontramos en Europa numerosas catacumbas, siendo las de Roma y París las más importantes. Este tipo de sepulcros están presentes en regiones de todo el mundo: desde Nápoles y Alejandría hasta las catacumbas de Lima, en Perú, que siguen el diseño de Roma; o las de Odesa, en Ucrania, con una extensión de más de 2.500 kilómetros.

La muerte también ha sido representativa del estatus social: no es lo mismo reposar en una tumba que en un mausoleo, en una abadía o en una iglesia -espacio reservado sólo a la aristocracia- frente a los entierros de caridad -muy populares en la época de la Guerra Civil Española- o las fosas comunes.

No hay duda de que en el pasado la muerte ocupaba un lugar muy importante en la sociedad. Para gran cantidad de gobernantes que erigieron monumentos a su muerte, esta era un hecho ineludible tan importante como lo que habían hecho en vida. Sin embargo, a lo largo de los siglos la muerte ha ido pasando a un segundo plano y hoy en día la vivimos de manera diferente: la alejamos de nuestra vida en un intento de rebajar el dolor que nos provoca, o porque preferimos vivir al margen de una realidad dolorosa e ineludible.

El temor que experimentamos ante la pérdida hace que, en ocasiones,elijamos ocultarla y/o callarla ante los niños, niñas y adolescentes. Nos apoyamos en la falsa creencia de que tienen dificultades para procesar la muerte de un ser querido o que ésta puede provocarles un gran impacto. Por eso, se puede acabar recurriendo a explicaciones erróneas que no sólo pueden provocar una confusión mayor, sino que, al sumarse al dolor de la pérdida, se podrían generar complicaciones y, quizá, un duelo patológico que requiera de intervención profesional.

Es habitual que se intente proteger de la realidad de la muerte a los menores y las menores. Se cree que así se les ahorra sufrimiento, pero es todo lo contrario: se les aparta de un acontecimiento fundamental en sus vidas y es imposible evitarles todo el dolor. De hecho, si crecen sin exponerse al sufrimiento, serán más proclives a la frustración y no desarrollarán las habilidades necesarias para afrontar otros sucesos negativos que, seguramente, deberán experimentar cuando alcancen la edad adulta.

Los niños, niñas y 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. Con frecuencia las personas adultas no están preparadas o no tienen conocimientos suficientes para ofrecer esta atención con calidad, de ahí la importancia de abordar este tema. No se puede hacer como si nada hubiera pasado, o dejar que «el tiempo ponga las cosas en su sitio».

Es en el momento en que se intenta hablar con los y las menores tras el fallecimiento de una persona de su entorno, cuando surgen las dudas sobre cómo abordar múltiples cuestiones: «¿Cómo dar esta noticia?», «¿Entienden qué es la muerte?», «¿Es mejor que sepan o que no sepan?», «¿Los niños y las niñas están en duelo?», «¿Se vive igual en la adolescencia que a los diez años, o a los cinco?», «¿Deben ver llorar a las personas adultas?», «¿Qué se puede hacer en el aula?», «¿Qué quiere la familia que se sepa y qué no?», «¿Y si padece una discapacidad?», «¿Cómo se les puede preparar?», «¿Se traumatizarán?».

De las explicaciones que se les den sobre la muerte dependerá la forma en que vivirán su primer duelo, que suele marcar las demás pérdidas

que sufrirán y, especialmente, las experiencias de muerte que atraviesen más adelante. Sobre este último aspecto, es indudable que a lo largo de la vida se producen muchas pérdidas: algunas más centrales y vitales que otras, pero todas significativas a su manera.

La muerte se puede abordar de forma previa. Los cuentos, las películas son buenos recursos para tratar este tema. Se pueden aprovechar también los momentos en que se hable del ciclo vital, por ejemplo. Hablar de la muerte de forma natural es una manera de normalizar algo que es inherente a la vida. Los espacios de diálogo que se pueden abrir en torno a la muerte pueden traer lágrimas, a lo cual no hay que temer. Llorar es una expresión de la tristeza muy sana y liberadora. Permitir la expresión de las emociones ayuda a que se establezca una conexión coherente entre el cuerpo y la mente y facilita que los niños, niñas y adolescentes puedan transitar por ellas y seguir en adelante.

b. Problemas para abordar el duelo con niños, niñas y adolescentes

Los avances científicos han hecho evolucionar el concepto de muerte: antes era algo natural que nos sucedía a edades más tempranas, ya que los diagnósticos médicos eran más difíciles y menos accesibles. Sin embargo, hoy en día la naturalidad con la que antes se asumía este hecho ineludible ha perdido terreno ante una creciente resistencia a aceptarla. La esperanza media de vida se eleva año tras año, vivimos en una sociedad en constante campaña antienviejecimiento y se han hecho grandes avances en la medicina preventiva: factores que han provocado que esa naturalidad con la que antes aceptábamos la muerte haya ido desapareciendo.

Por esta razón, uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es la institucionalización de la muerte. Ya no es algo visible: hemos pasado de morir en casa a fallecer en los hospitales o en los centros de cuidados paliativos, lugares más especializados, pero donde se deja a los niños, niñas y adolescentes al margen.

En el pasado, lo habitual era que las personas fallecieran en sus hogares, que toda la comunidad estuviera avisada y pasara por el domicilio en los últimos momentos para acompañar, consolar y ayudar en las labores previas a los ritos funerarios. Era práctica común amortajar a la persona difunta en casa y dejar las puertas abiertas para que vecinos y vecinas pasaran a dar el pésame.

Hoy en día, esa falta de naturalidad y la institucionalización de la muerte genera ciertos problemas en el centro educativo:

- Muchos niños, niñas y adolescentes no pueden prever la muerte porque han dejado de verla.
- El hecho de no poder anticipar el deterioro de la persona que va a fallecer hace que no sean conscientes de la realidad que están viviendo.

El lenguaje es otro factor que nos dificulta hablar del hecho natural de morir. Palabras como «muerte», «muerto» o «enfermedad terminal» nos impresionan y las sustituimos por expresiones que, aunque nos parecen más amables, 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. Lejos de abordar la muerte como algo lógico que forma parte de la vida, la colocan en un lugar más edulcorado que confunde completamente a los y las menores.

Dado que a las personas adultas nos cuesta mucho y nos parece duro nombrar determinadas cosas, cuando utilizamos conceptos relacionados con la muerte, lo podemos percibir como algo brusco. Además de ello, cuando se comunica la noticia de una muerte se está describiendo una situación desagradable, por eso es normal que se eviten términos que hablen de la muerte de forma real, lo cual complica la comprensión de este hecho por parte de los niños, niñas y adolescentes.

Actualmente vivimos en una sociedad que intenta alejar todo lo posible el sufrimiento de las personas. Dentro de esta cultura de «felicidad obligatoria», tratamos de alejar la muerte de nuestras vidas, dando lugar a un tabú que afecta también al duelo y a todas las manifestaciones

asociadas a este proceso, de modo que vivimos en una sociedad que, generalmente, impide o bloquea el sufrimiento. Esto no ocurre en otras culturas, donde una muerte se convierte en un acontecimiento familiar y social que involucra a toda la comunidad, convirtiendo los ritos funerarios en parte de la vida cotidiana.

Hay corrientes pedagógicas que apuestan por evitar la frustración de los y las menores, argumentando que la vida ya es suficientemente compleja en la edad adulta como para sufrir también en la infancia, así que a la pérdida se añaden otros problemas para gestionar emociones como la tristeza, el desagrado, la incomodidad, la soledad, etc.

Por todos estos factores, hoy en día nos resulta difícil abordar con naturalidad el tema de la muerte con los niños y las niñas. Intentamos que no conozcan los aspectos más importantes de esta realidad y, ante sus preguntas, recurrimos a evasivas. En ocasiones, porque no sabemos contestar muchas de las cuestiones que nos plantean y, en otras, porque preferimos no afrontarlas. Antiguamente no era tan necesario dar explicaciones, porque eran partícipes del acontecimiento de la muerte desde el primer momento. Ahora es habitual que sus preguntas se topen con respuestas como estas:

—*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 Acorán se ha muerto, ¿cuándo se va a morir abuela Ricarda?*

—*No hay que preocuparse de esas cosas, que abuela está muy bien, no tienes que decir eso.*

—*Profe, el padre de Yaiza está muy malito, me lo ha dicho mi madre, ¿va a morirse?*

—*No creo que debamos hablar de eso, creo que a Yaiza no le va a gustar.*

Otras veces el miedo de la persona adulta a la muerte es tan grande que intenta que el niño, la niña o adolescente no lo perciba. Por eso, otra de las grandes dificultades a la hora de abordar este tema es nuestro propio temor y el impacto emocional que vivimos tras una pérdida. Este impacto suele ser más intenso en las personas adultas que en los y las menores por muchos factores, pero principalmente por las relaciones que establecemos: los vínculos, cómo comprendemos la muerte, la proximidad de ésta, cómo se altera nuestra vida cotidiana y todo aquello que se pierde tras la muerte de un ser querido: un confidente, una pareja, un hijo, una madre, una amiga... Por este motivo, tendemos a alejar a los niños, las niñas y adolescentes de esos sentimientos y emociones que se generan tras un fallecimiento, creyendo que van a sufrir el mismo impacto que nosotros y nosotras.

En el ámbito educativo, imaginemos que fallece uno de los alumnos o de las alumnas de una clase: la persona docente implicada tiene una relación con su alumnado que trasciende la puramente laboral, ya que a menudo quienes educan son confidentes de sus logros o miedos, también les cuidan y están pendientes más allá de la mera enseñanza. Lo mismo ocurriría si falleciera alguien del equipo docente: el alumnado no está al margen de sus maestros o maestras, ni los ve exclusivamente como docentes, son mucho más que eso. Valorar el impacto de un fallecimiento de estas características en el seno de la comunidad educativa es muy complejo.

Si pensamos que en algún momento de nuestra vida docente podemos sufrir la pérdida de un alumno o de una alumna: en el patio del colegio, en un viaje de fin de curso, durante una actividad extraescolar o una excursión... o, que quizá, tengamos que abordar esta muerte con el resto de la clase, esto conlleva un impacto que probablemente ya nos resulte muy difícil de abordar en nuestro imaginario.

Buscamos protegerles de nuestra angustia. Nos tranquiliza brindarles protección de una realidad ineludible, aunque poco probable. Esperamos que esa situación no se dé y, en el caso de que ocurra, pensamos que, le-

jos de servirnos para adquirir habilidades, va a ser un evento traumático de difícil reparación, debido a la creencia errónea de que van a crecer mejor y más felices mirando para otro lado. Por ello, nos aferramos a justificaciones como «aún es menor», «no lo va a entender», «se puede traumatizar», «no es necesario que sufra» y así, les 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 y las menores es el dolor que sentimos tras la pérdida de un ser querido. Nos asusta de nuevo que sufran, que les duela como nos duele, así que tratamos de disimular nuestro dolor para enmascarar el suyo y, así, no añadir a nuestro sufrimiento la preocupación que nos causa verles sentir dolor, llorando o cuestionándose el sentido de la vida.

Las personas docentes no son ajenas a los fallecimientos, tanto dentro como fuera del aula, y con frecuencia el alumnado es una fábrica de preguntas sobre nuestro estado emocional, que en esos momentos puede no ser el mejor. La tentación ahí es disimular: «Profe, ¿estás bien? ¿Te pasa algo?», «Tranquilo, estoy bien, no me pasa nada». En este tipo de situaciones, quizá lo adecuado sería contestar: «Gracias por preguntar, estoy muy triste porque la semana pasada se murió mi padre, es parte de la vida. Aunque yo esté triste vamos a dar la clase, gracias por preocuparte». Así, no necesitaremos ocultar nuestro dolor por otras pérdidas en las que el alumnado no está presente, pero que sucederán antes o después en la vida de una persona docente y no siempre tendrán repercusión en el aula.

A veces, en estas circunstancias, nos excusamos para no dar explicaciones y que nos siga doliendo, basándonos en ideas erróneas como que el alumnado es pequeño y no lo va a comprender, que ocultar a los niños, niñas y adolescentes el dolor les permite vivir más felices, o que la vida ya es suficientemente dura como para fastidiarles la infancia. Si el sufrimiento nos cuesta ya de por sí, el infantil nos cuesta mucho más y pensamos que es necesario ocultar el dolor para protegerles. Sin embargo, en realidad el dolor va a aparecer antes o después, porque casi nadie es indiferente a la muerte de una persona cercana, ya sea un familiar, una compañera, un amigo, etc. Tarde o temprano, casi seguramente ese o esa menor va a tener que enfrentarse al dolor de la pérdida de un ser querido.

Si, tanto en el aula como en el hogar, les acostumbramos a vivir lejos del sufrimiento, vamos a encontrarnos con otro gran escollo: a largo plazo tolerarán peor la frustración y esto les llevará a abandonar actividades, evitar retos y a sentir rechazo por aquello que puede suponer esfuerzo y cierto malestar. Evitándoles el dolor y alejándoles de la muerte como un sufrimiento inherente a la vida, les alejamos también de unas habilidades que son cruciales para reponerse de determinados reveses que nos suele deparar la realidad.

Merece la pena recordar que, cuando se produce un fallecimiento, no sólo no se suele tener en cuenta a los niños y las niñas, sino que tampoco se suele contar con los y las adolescentes, ya que presuponemos que ya tienen toda la información pertinente sobre el tema o que, haciendo gala de su autonomía, habrán buscado información por su cuenta para resolver sus dudas. Así, al amparo de esta creencia, evitamos enfrentarnos a unas explicaciones y aclaraciones que suelen ser dolorosas.

En este contexto, conviene mencionar que, en los últimos tiempos ha crecido una tendencia social y educativa que emana de un discurso mediático y social propios de una sociedad instalada en el consumismo, que promueve la idea de que, los y las menores, podrán conseguir «todo aquello que sueñen», que no hay techo y que los límites los marcan ellos y ellas. Pero, al hacerlo, no se tiene en cuenta que hay limitaciones marcadas por las circunstancias sociales y personales y, que este mensaje les lleva a negar la realidad más amarga, porque se les ha vendido que lo pueden todo. Por tanto, nos encontraremos con grandes problemas de aceptación ante enfermedades terminales o situaciones que no hayan podido paliarse o evitarse.

Si se consiguiera introducir en el aula la muerte como tema transversal y como parte de la vida, del mismo modo en que se han ido incluyendo temas que antes también eran tabú -como la educación sexual o la prevención de la drogodependencia-, será mucho más fácil su abordaje cuando la situación lo requiera. Por ejemplo, esto ya se hace en países como Japón y Estados Unidos, en donde la enseñanza pública sí contempla un proyecto o un bloque dirigido únicamente a explicar la muerte al alumnado

También en Canarias, mediante su Consejería de Educación, se ha venido trabajando a lo largo de los años la normalización de la muerte desde el tratamiento educativo y psicopedagógico de la pérdida (en sentido amplio e integral, no sólo asociada a la muerte).

PRINCIPALES PROBLEMAS PARA ABORDAR EL DUELO CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

- ▶ Se ha perdido la naturalidad de la muerte y, con ello, el saber implícito que generaba.
- ▶ Nuestra cultura considera la muerte un tabú del que es preferible no hablar.
- ▶ La muerte nos genera angustia y tratamos de proteger a los y las menores de ese sentimiento.
- ▶ El instinto de protección nos impulsa a alejarles del sufrimiento y, así, impedimos que desarrollen habilidades de afrontamiento.
- ▶ Vivimos una vida alejada del sufrimiento.
- ▶ Se transmite a los y las menores que todo está a su alcance: «Si quieres, puedes».
- ▶ Consideramos a los y las adolescentes como personas adultas que ya manejan toda la información.
- ▶ Nuestros propios duelos.

4. Conceptos clave sobre duelo que se deben manejar



a. ¿Qué es el duelo?

Cuando hablábamos de duelo adulto, decíamos que no existe una única definición de duelo, sino que la literatura recoge muchas acepciones para este término. Adelantábamos también que una de las definiciones más extendidas y con mayor consenso, señala que: «El duelo es el proceso normal que sigue a la pérdida».

Vamos a analizar aquí qué se puede deducir de esta definición y de otros factores inherentes al duelo:

- **El duelo es un proceso**, lo que nos indica que requiere de tiempo: no es algo que vaya a resolverse de forma inmediata.
- **Que sea un proceso implica que es dinámico** -está sujeto a variaciones- y es 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 pasaría sin más, pero hay altibajos, idas y venidas, el nivel de intensidad de las emociones puede oscilar... Resumiendo: no es lineal.
- **Es normal**. Esto significa que es común a todos los seres humanos. Tras la muerte de un ser querido o tras la pérdida de algo significativo y valioso en nuestras vidas, lo usual es que aparezca el duelo, que la pérdida nos duela, que haya reacciones emocionales. Atravesar un duelo es algo habitual, no un proceso extraño. No es una enfermedad y a la persona doliente -quien vive el dolor tras la pérdida- no le está pasando nada malo si manifiesta esas reacciones tras una pérdida. Es preferible que haya reacciones, a que la persona en duelo parezca impasible, como si nada hubiera ocurrido.
- **Es único**. La forma en que niños, niñas, adolescentes y personas adultas responden al duelo es personal, propia, cada individuo tiene un duelo diferente: no hay dos duelos iguales, igual que no existen dos personas iguales.

- **Tiene un gran componente privado, pero que a la vez necesita ser reconocido socialmente**. En lo que respecta a los y las menores, esto implica que hay que hablar del duelo en casa y expresar los sentimientos de la pérdida. Pero, al mismo tiempo, la sociedad debe respetar sus emociones y legitimarlas, no usar argumentos como «ya ha pasado mucho tiempo», «deberías centrarte en otras cosas», etc. Tras una pérdida, los niños, niñas y adolescentes oscilan entre la necesidad de comprensión y cierta repulsa a verse invadidos o invadidas por las personas adultas que reconocen su duelo, pero siempre necesitan recibir el cariño y el apoyo de sus seres queridos.
- **Puede complicarse**. En el caso del duelo infantojuvenil, 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 o la menor exprese su dolor, esto habitualmente dificulta el proceso.
- **Implica un trabajo personal**. El duelo 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. En el capítulo 2 de esta guía también mencionábamos «Las cuatro tareas del duelo», según William Worden, que serán las que utilizemos como referencia y el modelo que usaremos para abordar el duelo adolescente -por tener características similares a la persona adulta-, adaptándolo a los y las menores.

Es útil recordar con una explicación breve estas tareas, necesarias a la hora de superar el duelo²:

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 Aunque el autor se refiere a la elaboración del duelo por la muerte de un ser querido, estas tareas podrían ser extrapolables a cualquier otro tipo de pérdida (de salud, de trabajo, de mascotas, de expectativas...).

2. Trabajar las emociones asociadas a la pérdida: la ira, la tristeza, el alivio... todas aquellas emociones que se experimentan tras la muerte de un ser querido.

3. Aprender a vivir en un mundo en el que la persona fallecida está ausente: esto implica asumir ciertas responsabilidades de las que se encargaba quien ya no está. En las personas adultas puede tratarse de gestiones o roles, mientras que, para los niños, las niñas y adolescentes pueden ser cosas tan simples como ir y venir de manera autónoma al colegio o instituto, estudiar sin supervisión, pequeñas tareas domésticas, etc., siempre sin asumir los roles ni la figura de la persona fallecida.

4. Recolocar emocionalmente a la persona fallecida y seguir viviendo: esta tarea se equipararía a generar un recuerdo que no sea doloroso y al que poder apelar en caso de necesitarlo.

¿QUÉ ES EL DUELO?

- ▶ Un proceso, así que necesita tiempo.
- ▶ Es dinámico y activo, cambia, hay altibajos, se pueden hacer cosas para elaborarlo.
- ▶ Es normal, por tanto, no es una enfermedad ni un trastorno.
- ▶ Es único, no existe un duelo igual a otro.
- ▶ Implica trabajo personal y movilizar o aprender recursos y habilidades.
- ▶ Normalmente hay que:
 - Aceptar la realidad de la muerte.
 - Trabajar las emociones asociadas a la pérdida.
 - Aprender a vivir en un mundo donde la persona fallecida no está, o aquello perdido no existe.
 - Recolocar emocionalmente a la persona fallecida y seguir viviendo.

b. Diferencias entre el duelo adulto y el duelo infantojuvenil

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

- **La edad del o la menor.** Y, por tanto, sus capacidades cognitivas y emocionales, que pueden estar en construcción, sin haberse desarrollado totalmente como las de las personas adultas.
- **El tipo de relación y el vínculo que mantenía con la persona fallecida o con aquello que se pierde o destruye.** No es lo mismo que 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, o algo de gran valor o por lo que sintiera un gran apego o le hiciera sentir seguridad.
- **Los recursos externos** de los que se disponga para garantizar la atención y cuidados del niño, niña o adolescente.
- **Los recursos internos** de los que disponga el o la menor y cómo haya afrontado anteriormente otras dificultades, frustraciones o pérdidas distintas a la muerte.
- **Los mensajes que reciba de las personas adultas de su entorno.**
- **Cómo se reorganice la vida familiar.**
- **La afectación de las personas adultas que le rodean.**

Al margen de estos factores, hay un conjunto de características y elementos que hacen que el duelo infantojuvenil requiera de un abordaje distinto al del duelo adulto:

1. El ritmo vital

La primera diferencia que nos encontramos es que la vida del o la menor difícilmente se ve interrumpida por la muerte de un ser querido, ya que vive una existencia muy dinámica, con mucho movimiento, llena de

actividades a las que no se puede renunciar. Está respondiendo constantemente a requerimientos y el duelo no le suele implicar una ruptura con la realidad, como a menudo ocurre en las personas adultas. Cuando hablamos de requerimientos nos referimos a:

- **Actividades académicas:** deberes, exámenes, clases, horario escolar, etc.
- **Relaciones sociales:** cumpleaños, fiestas, planes con sus amistades, etc.
- **Aspectos temporales:** fiestas o eventos relacionados con sus rutinas, cumpleaños, vacaciones, campamentos... actividades que los y las 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 sus amistades, las primeras fiestas, etc.

2. La duración

El niño, niña o adolescente suele elaborar el duelo más rápidamente que la persona adulta. Es precisamente esa secuencia de actividades obligatorias de las que hablábamos (académicas, sociales, deportivas, etc.) la que favorece que conecte con el aquí y el ahora, y tenga que dar cabida a sus necesidades. Su vida está perfectamente encajada en una secuencia de la que no suelen desengancharse. Si lo hacen, las consecuencias son mucho más complejas que para las personas adultas. Por tanto, el colegio, el instituto y sus rutinas de aprendizaje juegan una función clave en su recuperación.

3. El mantenimiento de las rutinas

Mantener las rutinas favorece la elaboración del duelo infantojuvenil mientras que, en las personas adultas, mantener las rutinas a menudo se

traduce en no querer cambiar nada y hacer como si el fallecimiento del ser querido no hubiera tenido lugar. En este contexto, el papel del centro educativo es fundamental: los y las menores se benefician de las rutinas que impone el ritmo académico, así que el momento de la reincorporación al aula debe ser lo antes posible -con matices, obviamente-.

4. La expresión emocional

Tras la pérdida de una relación importante, la persona adulta suele experimentar una serie de reacciones emocionales, mientras que, en el niño, la niña o adolescente puede que estas reacciones no se den inmediatamente o no se den nunca. Esto no significa que no experimente un duelo, sino que, en su caso, la pérdida no tiene por qué ser significativa o ir asociada a sufrimiento, mientras su mundo tenga estabilidad.

La expresión emocional infantojuvenil depende de que su entorno adulto le proporcione espacio y legitime esas emociones. Las personas adultas disponen de espacios para expresar las emociones del duelo y del apoyo de otras personas que pueden soportar esa expresión emocional. En cambio, los y las menores raramente cuentan con gente de su edad que soporte esas emociones de manera constante. A los niños, niñas y adolescentes les cuesta más entender la pena y el duelo de otras personas porque a menudo no han vivido una experiencia similar.

Las emociones de los niños, niñas 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. Las personas adultas pueden malinterpretar esos «olvidos», creyendo que el o la menor ya no echa de menos a la persona fallecida, pero lo único que ocurre es que le resulta insostenible inmovilizarse en la pena y el dolor durante mucho tiempo. Es habitual que las personas adultas que son testigos de este vaivén emocional creen erróneamente que los y las menores están traicionando a la persona fallecida y no honran su memoria porque pueden disfrutar de algunas cosas.

Para que no experimenten culpa, es importante explicarles que es normal o, incluso, que nos alegra mucho que pueda disfrutar de un partido o que se lo haya pasado muy bien en una actividad académica o en un cumpleaños.

La expresión emocional infantil también es distinta: los niños y las niñas expresan más con su conducta y con el cuerpo, mientras que las personas adultas tienden a utilizar las palabras para expresar lo que sienten, igualmente los y las adolescentes tienen un mayor repertorio en su respuesta emocional. A los y las menores hay que proporcionarles expresiones emocionales alternativas, como dibujos, poemas, canciones, juegos..., mientras que la expresión adulta está más ligada a la palabra y a la conducta.

En el centro educativo es normal que el o la menor en duelo muestre sus emociones de manera más impulsiva. Puede que agreda o incluso que manifieste reacciones desproporcionadas ante la frustración. Sin embargo, que sean normales no significa que se deban consentir, podemos corregirlas y explicarles a qué creemos que se debe esta conducta.

5. Afectación en las distintas áreas

En las personas adultas el duelo se caracteriza porque, generalmente, afecta a todas las áreas principales de la vida, mientras que en los y las menores 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, las amistades o el colegio o instituto se mantengan como si no hubiera ningún problema.

En el centro educativo debemos prestar atención a las bajadas inexplicables de rendimiento o a la desorganización de las rutinas (como, por ejemplo, prepararse la maleta, llevar el chándal, la comida del recreo...). También puede ser que el niño, niña o adolescente mantenga la estabilidad en el aula -debido a lo que hemos explicado anteriormente sobre las rutinas establecidas- y el equipo docente no note nada.

6. El significado de la pérdida

La persona adulta 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 o la menor da a la pérdida es más concreto: la atribuye a aquellas cosas que le repercuten directamente. En resumen, las atribuye a cosas que afectan a lo suyo («quién me va a recoger en el colegio», «quién me ayudará con las tareas», «qué pasará con el dinero para mantenernos»...).

En el caso del duelo infantojuvenil, muchas veces se suple. Por ejemplo: ante el fallecimiento de la persona docente vendrá otra a hacerse cargo de la clase; o, si fallece una de las personas progenitoras, la otra se reorganizará para garantizar la seguridad en las áreas principales de los y las menores, de ahí que el significado de la pérdida no adquiera gran relevancia.

7. El concepto de muerte

Por su desarrollo cognitivo, el niño o niña va a manejar una idea limitada de la muerte, para lo cual le influirá su pensamiento mágico, concreto y literal. Igualmente, su duelo estará mediado por aquello que es capaz de tolerar en cada momento del desarrollo, así que, aunque les expliquemos las distintas teorías y creencias de la muerte, mantienen sus propias teorías, por lo que asumirán más lentamente la realidad, en función de los límites del desarrollo cognitivo de cada etapa.

La diferencia la marcan la preadolescencia y la adolescencia, etapas en las que comprenden la muerte en todas sus dimensiones y son más conscientes del impacto que generará en sus vidas.

También hay que tener en cuenta que, a medida que los y las menores crecen y van integrando la noción de muerte, puede haber pequeños desajustes mientras van asumiendo las diferentes implicaciones de la pérdida y tomando más conciencia de las carencias que les ha generado. Cómo explicar el concepto de muerte para que lo entiendan se aborda de manera más extensa en los capítulos 7 y 8 de esta guía.

8. La necesidad de comunicarse

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

Puede ser que nos encontremos con un o una menor que, ante la pérdida, evite comunicarse y centrarse en ese tema cuando se le pregunta sobre su estado o sus necesidades.

9. Los apoyos familiares y sociales

Para los y las menores es fundamental que las figuras de apego estén presentes y apoyen su proceso de duelo. Requieren de una persona adulta que les guíe y se encargue de proporcionarles lo que necesitan, mientras que las personas adultas dolientes son autónomas y pueden gestionar casi todo por sí mismas, sin necesidad de otra persona que les guíe y tome las riendas de su vida.

Habitualmente, los y las menores buscan la compañía y la cercanía de otros pares, entablan nuevas amistades y establecen nuevas relaciones sociales con cierta celeridad. En la persona adulta esta fase suele retrasarse. Es común que se muestre reticente a hacer nuevas amistades o crear nuevas relaciones con sus pares hasta haber avanzado un poco en su proceso de duelo.

A menudo los niños, niñas y adolescentes empatizan bien con menores que también han sufrido una pérdida similar a la suya. Un temor común que tienen es el de ser diferentes o casos únicos, lo viven como algo que a veces hay que ocultar, de ahí que conocer otros casos parecidos les sirva de ayuda.

10. La información que reciben

Los y las menores reciben la información mediatizada por las personas adultas: son ellas quienes deciden qué cosas van a explicarles y cuáles no. Igualmente, es la persona adulta quien decide si el niño, niña o adolescente 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, niña o adolescente no es correcta o sincera, su duelo se limitará a ideas erróneas que posteriormente serán difíciles de corregir o manejar. También puede ocurrir que se le dé la información o ésta se vaya integrando a medida que crece, porque se piensa que tendrá edad para entender cosas que antes no podría haber procesado.

PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE EL DUELO ADULTO E INFANTOJUVENIL

- ▶ La vida del niño, la niña o adolescente no suele interrumpirse, sigue su ritmo.
- ▶ Habitualmente los y las 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 y las niñas suelen preservar sus áreas vitales y el duelo sólo afecta a una o dos de ellas. En la edad adolescente puede haber mayor afectación.
- ▶ En el duelo infantil y adolescente, la muerte de un ser querido suele traducirse en pérdidas concretas frente al de las personas adultas, donde adquiere un significado global.
- ▶ El concepto infantil de muerte es limitado y va avanzando con la edad. Los y las adolescentes tienen un concepto más parecido al del adulto.
- ▶ Los y las menores necesitan comunicar sus dudas e inquietudes a las personas adultas.
- ▶ Los apoyos familiares y sociales son imprescindibles para la resolución del duelo.
- ▶ La información que reciben los y las menores está influida por la opinión adulta.

c. Mitos o creencias erróneas acerca del duelo infantojuvenil

En nuestra sociedad está muy extendida la idea de que abordar el duelo infantil no es muy necesario, porque no es habitual que los niños, niñas y adolescentes tengan que enfrentarse a una situación tan dura como la pérdida de una de sus figuras de referencia. Sin embargo, esta idea está muy lejos de la realidad, ya que a medida que crecemos vamos afrontando pérdidas y aprendemos las habilidades necesarias para elaborarlas de manera natural.

A lo largo de nuestra vida no sólo sufriremos pérdidas asociadas a la muerte, como las más comunes: que fallezca un bisabuelo o bisabuela, una abuela o un abuelo, o incluso una de las personas progenitoras. A medida que crece, el niño, niña o adolescente pierde muchas otras cosas: el privilegio de que se le cuide; el estatus en la casa; pasa de no asumir responsabilidades a asumirlas; la dependencia frente a la independencia; experimenta cambios corporales que no siempre son de su agrado; cambia de etapa escolar, de centro educativo, de amistades, incluso de ciudad o país de residencia; se pierden costumbres y se integran otras nuevas, y podríamos continuar con un listado infinito para explicar todas las posibles situaciones en las que el niño, niña o adolescente sufrirá una pérdida y se tendrá que reestructurar.

Existen muchas creencias erróneas en torno al duelo infantojuvenil que condicionan nuestra manera de relacionarnos con los y las menores ante una pérdida. Las más comunes son:

1. El o la menor no entiende lo que está viviendo

Las personas adultas tienden a pensar que, a cuanto menor edad, menor comprensión se tiene de todo lo concerniente a la pérdida que se ha sufrido. En el caso de que se dé cuenta, se cree que tiene una comprensión relativa, que no es consciente de todas las dimensiones que está viviendo, que no percibe bien los detalles o que muchos aspectos escapan a su entendimiento.

Independientemente de su madurez cognitiva, los y las menores son conscientes como mínimo de los cambios que se producen en su entorno, así que, tras una muerte significativa, experimentarán un duelo y tendrán conciencia de lo que está ocurriendo de manera más o menos intensa.

Es por ello, que no se les puede considerar indiferentes a lo que está sucediendo a su alrededor. Siempre que la muerte implique cambios, el niño, niña o adolescente experimentará un duelo. Si consideramos que no es consciente o le mantenemos al margen pensando que no lo entiende, estamos entorpeciendo su desarrollo, ya que no adquirirá las habilidades adecuadas para enfrentarse a esta nueva situación con la orientación de la persona adulta que debería acompañarle en esos momentos.

En resumen: los y las menores 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

La angustia que sentimos al ver sufrir a los y las menores nos produce una gran impotencia al no saber manejar ese dolor asociado a la pérdida que normalmente va unido al nuestro. Por eso, creemos que protegiéndoles de nuestro dolor y de las situaciones que lo generan conseguimos que crezcan más felices y sin preocupaciones.

La realidad es bien opuesta: es necesario que participen de ese proceso íntimo y familiar. Protegerles del dolor desemboca en dos problemas importantes: el primero, que en la vida es inevitable padecer dolor por una situación vivida en algún momento, ya que es imposible que nunca vayan a enfrentarse a circunstancias complejas; y, por otro lado, si ocultamos el dolor les desprotegemos, impidiéndoles desarrollar las habilidades necesarias para gestionar las situaciones complicadas, dolorosas, traumáticas que la vida pondrá en su camino antes o después.

Si, en un intento de ocultarles su tristeza, la persona adulta encubre su miedo, su dolor o su sufrimiento, el o la menor entenderá que ante situaciones similares hay que esconder o disimular las emociones, ya que tenderá a imitar la conducta de las personas adultas que le sirven de guía.

Si a esta ocultación emocional se añade la decisión de excluirles de determinadas situaciones asociadas a la pérdida -ritos de despedida, visitas al hospital-, también les estamos negando que puedan despedirse de personas muy significativas. Estas despedidas a menudo les facilitan la comprensión de lo que está pasando y les permiten tomar conciencia de la imposibilidad de ver al ser querido una vez que fallece.

En esas situaciones es preferible ser una persona adulta que acompañe al niño, niña o adolescente, tanto física como emocionalmente, que una persona adulta que intenta apartarles para que no sufran, algo poco coherente con la situación a la que nos enfrentamos.

Cuando tiene lugar un fallecimiento en el aula, la persona docente a cargo no debe tener miedo de expresar cómo se siente al ver la mesa del alumno o la alumna vacía, o al recibir la noticia. No podemos mirar para otro lado y fingir que no ha pasado nada.

Es más recomendable facilitarles al alumnado las despedidas y la expresión emocional, o contarles la realidad en lugar de intentar apartarles para que no sientan dolor o sufran, arrebatándoles la posibilidad de sentirse parte importante en la toma de decisiones y de aprender habilidades de expresión y gestión emocional, tan necesarias para su desarrollo.

3. Los funerales y los tanatorios pueden traumatizar a los y las menores

Esta creencia está muy extendida. Muchas personas adultas piensan que, si llevan al niño, niña o adolescente a un tanatorio, a un entierro o a un funeral, van a traumatizarle o a dejarle un recuerdo muy doloroso, negativo o imborrable que marcará toda su vida. Normalmente estas personas adultas han vivido situaciones similares en su infancia, bien porque el mensaje que se les inculcó fue el de un posible trauma si veían a una persona difunta, o bien porque participaron en los ritos sin que nadie les advirtiera previamente de lo que iban a escuchar y ver.

Es cierto que ir a un tanatorio no es una experiencia agradable, pero sí puede constituir una experiencia de despedida neutra, e, incluso, puede

ser beneficioso participar en los rituales, recibir el apoyo social o percibir el reconocimiento o el afecto que otras personas sentían hacia la persona fallecida. Además, eso puede ayudarnos a recolocar emocionalmente a quien ha fallecido, no sólo a través de nuestros propios recuerdos, sino también de otras facetas desconocidas hasta ese momento.

Participar en los ritos permite a niños, niñas y adolescentes empezar a hacerse cargo de la realidad. La persona fallecida está ahí, su cuerpo está y sus funciones vitales han desaparecido, lo que otorga sentido de realidad al fallecimiento.

No es fácil que el niño, niña o adolescente se traumatice, pero aun así es conveniente anticiparle lo que va a ver y a vivir: cómo es el lugar, qué va a encontrarse, cómo va a ser la ceremonia... De ese modo, trataremos de que lo que van a experimentar no les impacte. Eso sí, se debe tener en cuenta que acudir al tanatorio tendrá que ser un acto voluntario. Incluirles en este tipo de ritos no significa que sientan la obligación de asistir si no lo desean.

En la etapa de la infancia se necesitan explicaciones acordes al desarrollo evolutivo, así como a una persona adulta que les acompañe y responda a sus dudas. En la adolescencia se puede requerir tanto compañía como intimidad, lo importante es que el entorno dé respuesta a sus necesidades emocionales para que puedan empezar a elaborar el duelo.

Hay que huir de la idea de que los y las menores pueden traumatizarse. Tratar la muerte como una parte de la vida no sólo no les traumatizará, sino que les ayudará a desarrollar recursos externos e internos para afrontar las diferentes pérdidas que experimentarán a lo largo de su vida.

Es importante tener en cuenta que, en la asistencia a ceremonias, rituales y tanatorios, siempre debemos proteger a los niños, niñas y adolescentes de aquellas personas que vayan a exhibir reacciones emocionales desproporcionadas o hagan comentarios inadecuados, por ejemplo: «¿Cómo vamos a superar esta desgracia?»; «A ver cómo salen de esto»; «Qué cosa tan terrible».

4. Hay muertes peores que otras, es mejor maquillar la realidad ante los y las menores

Partimos de una idea equivocada y bastante extendida: si la muerte se produce en circunstancias violentas -por ejemplo, un suicidio, un atropello, un atentado-, en la mente de las personas adultas se considera una muerte «peor»; por el contrario, aquellos fallecimientos que pueden considerarse «dulces», «naturales» o tienen lugar tras una larga enfermedad se consideran muertes «mejores» o más afortunadas.

La realidad es que casi nadie sobrelleva bien la pérdida cuando fallece una persona muy significativa: el dolor, la sensación de vacío, de ausencia, la nostalgia o la tristeza son muy parecidas, independientemente del tipo de muerte. No volveremos a ver a esa persona nunca más, aunque luego puedan darse diferentes preguntas en torno al hecho en sí.

En el caso de las pérdidas que se prolongan en el tiempo -tras una enfermedad muy larga, por ejemplo-, se da un problema adicional y es que los y las menores dejan de percibir la realidad como tal. Se distancia tanto la muerte que cuando se produce genera sensación de muerte repentina.

Cuando edulcoramos o maquillamos las circunstancias en que se ha producido una muerte, estamos sobreprotegiendo a los niños, niñas y adolescentes, privándoles de la posibilidad de adquirir habilidades o dando por supuesto que carecen de ellas. Además, es probable que se enteren por otra vía y les provoquemos un sufrimiento añadido por haberles engañado o por no haberles tenido en cuenta. Abordar a posteriori las explicaciones sobre la muerte les provoca un dolor adicional y les obliga a llevar a cabo una labor de gestión emocional que suele sobrevenir cuando ya habían puesto en juego todos sus recursos para resolver el duelo.

Existe otro motivo importante para no ocultar las circunstancias de la muerte: por ejemplo, en el caso de la muerte por suicidio, si no se comunica este aspecto, se privaría a los y las menores de una parte importante de su historia médica, ya que, en el caso de la muerte por suicidio, puede haber una patología mental en la persona fallecida y, si se desconoce ese dato, en el futuro no se podrá tener en cuenta en la historia clínica del niño, niña o adolescente. No obstante, esta información, por lo delicado

del asunto, debe ser dada por la familia al o la menor. No se les debe ocultar la realidad, pero tampoco es conveniente entrar en excesivos detalles. Es conveniente decir la verdad adaptada a la edad y momento evolutivo del niño, niña o adolescente.

5. El duelo dura aproximadamente un año

Como ya explicamos en la primera parte de la guía, esta idea sobre la duración estándar del duelo está muy extendida: muchas personas piensan que todo lo relacionado con el duelo desaparece al cabo de un tiempo prudencial. Así, al término de este plazo, la persona en duelo ha tenido que superar la sensación de tristeza, el sentimiento de vacío o de soledad, habrá recuperado sus rutinas o habrá recolocado ya a la persona fallecida en su vida.

El origen de esta creencia está vinculado al tiempo que duraba el luto en España. Antiguamente, cuando se sufría la pérdida de un ser querido -especialmente al enviudar- sus familiares se vestían con prendas negras como mínimo durante un año, aunque muchas personas nunca se quitaban el luto.

En realidad, el duelo tarda en superarse el tiempo que cada persona necesita para elaborarlo. No hay un plazo exacto, sino una serie de cosas que se van haciendo hasta que la persona en duelo consigue recolocar a la persona fallecida en su vida y seguir viviendo. En la infancia y adolescencia, lo normal es que el duelo se resuelva con cierta celeridad, ya que a estas edades tienen que dar respuesta a muchas cosas: colegio, instituto, ocio, deporte, actividades, celebraciones... A medida que se crece, el pensamiento también evoluciona y es normal que aspectos sobre la muerte y las pérdidas que quedaron claros con explicaciones sencillas tengan que volver a resolverse para integrarse mejor en el pensamiento pre adulto o adulto.

También es normal que los niños, niñas y adolescentes manifiesten reacciones que se repiten o pequeños retrocesos, porque hay fechas importantes que van a vivir en ausencia de la persona fallecida como graduaciones, cambios de ciclo, celebraciones importantes... o cambios vitales significativos como comprar su primera vivienda, una unión sen-

timental, la paternidad o la maternidad, su primer trabajo, etc. Será ahí cuando aparezcan en mayor o menor medida algunas cosas que quedaron sin resolver debido, quizás, a la etapa vital que atravesaba.

6. El tiempo lo cura todo

Ya vimos que entre las personas adultas está muy extendida la idea de que las cosas mejoran con el tiempo, de que el duelo se irá amortiguando con el transcurso de los meses y que las emociones y sentimientos volverán a su cauce. Creen que lo normal es que el niño, niña o adolescente vaya recuperando la normalidad a medida que pasan los días, mientras disminuye proporcionalmente el grado de afectación que le 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 lo que hagamos durante ese tiempo: las alternativas que les proporcionemos, la forma en que recuperen sus rutinas, cómo coloquen a la persona fallecida en sus vidas, etc.

También es cierto que, de alguna manera, el niño, niña o adolescente evolucionará en sintonía con las personas adultas de su entorno: si se bloquean o no elaboran el duelo, será habitual ver a menores que tampoco lo gran elaboran todas las dimensiones de su proceso, volviendo una y otra vez a la casilla de salida o, incluso, que son incapaces de encontrar las respuestas adecuadas a las preguntas que les surgen para poder superar su duelo.

Aun así, el hecho de ser menor y tener que dar respuesta a rutinas obligatorias como ir al colegio o al instituto, examinarse o participar de actividades lúdicas ya implica hacer algo con el tiempo y es de gran ayuda a la hora de elaborar el duelo.

7. Nuestros actos afectan a la persona fallecida

Si le decimos a un niño, niña o adolescente en duelo que un ser querido que ha muerto puede preocuparse o ponerse triste o, incluso, que no le gustaría lo que ve, que tiene que portarse bien por esa persona fallecida...

le estamos diciendo cosas que no son reales y que pueden confundirle. Es importante dejarle claro el concepto de interrupción de las funciones vitales que hemos comentado anteriormente. Si le insinuamos que sus actos afectan a la persona fallecida:

- Puede pensar que la persona difunta realmente nos ve, lo que resulta confuso porque no responde, ni habla, ni consuela.
- Esta idea genera miedo y es un pensamiento que puede persistir a lo largo de su vida.
- Condiciona el comportamiento del niño, niña o adolescente.
- Es una mentira, porque la persona fallecida no siente ni padece.

La idea de que nuestros actos afectan de alguna manera a quienes han muerto es una creencia irracional que transmitimos a los y las menores, lo cual suele generarles mucho estrés e impide que se den con naturalidad sus expresiones y comportamientos disruptivos, pudiendo enmascarar otros problemas asociados al duelo.

CREENCIAS ERRÓNEAS MÁS HABITUALES ACERCA DEL DUELO INFANTOJUVENIL

- ▶ Los niños, las niñas y adolescentes no son conscientes de lo que están viviendo: a menor edad, menor 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 traumatizarles.
- ▶ Hay unas muertes peores que otras.
- ▶ El duelo dura más o menos un año.
- ▶ El tiempo lo cura todo.
- ▶ Nuestro comportamiento afecta a la persona fallecida.

d. Conceptos básicos: dimensiones de la muerte

Antes de desarrollar este apartado, es importante precisar lo siguiente:

En el caso de los centros educativos, cuando ha muerto un familiar o persona cercana a un niño, una niña o adolescente, si se piensa en la idea de abordar este hecho de forma directa, tanto en clase, como con el alumno o alumna en concreto, es necesario acordarlo previamente con la familia y contar con el niño, niña o adolescente.

No obstante, si este hecho sale de forma natural en el aula o el niño, niña o adolescente se dirige al profesorado a hablar abiertamente de este asunto, es importante atenderle y acompañarle. Aun así, se comunicaría a la familia para establecer coordinación al respecto y que exista información de forma fluida.

Asimismo, el contenido del [capítulo 6](#) recoge información que permitirá a los centros educativos establecer pautas adecuadas de acompañamiento del alumnado en duelo.

Del mismo modo, trabajar la muerte de forma previa en el aula mediante cuentos, películas, canciones, el ciclo de la vida, etc. es una forma de preparar a los niños, niñas y adolescentes para sobrellevar pérdidas que, muy probablemente, experimentarán en algún momento de sus vidas.

Una vez dicho esto, pasamos a comentar el contenido de este apartado.

Para que un niño o niña comprenda la muerte no es necesario que se haya producido una pérdida. De hecho, tal y como hemos mencionado anteriormente, es preferible explicárselo de forma previa, para que pueda anticipar este acontecimiento que, casi con toda probabilidad, va a transitar en algún momento de su vida. Por ejemplo, cuando se aborda el ciclo de la vida estamos trabajando ese concepto de manera previa.

Es cierto que, si nos ceñimos al desarrollo, la muerte despierta curiosidad en los niños y niñas, bien en el periodo de repunte de miedos -entre los siete y los nueve años-, o bien, porque son conscientes de que causa un impacto en las personas adultas cuando hacen preguntas sobre ella.

A medida que los niños y niñas van creciendo, van respondiendo a sus dudas o curiosidades, van integrando el conocimiento y su noción de la muerte evoluciona desde las ideas más infantiles hasta una conceptualización similar a la de la persona adulta, siempre que se haya ido incorporando información real y sincera.

La mayoría de los niños y niñas empieza a manejar aspectos relacionados con la muerte desde una edad temprana. Aunque las personas adultas evitemos darles explicaciones, es imposible que vivan indiferentes a la muerte y lo que la rodea, ya sea por el ciclo de la vida, por la muerte de mascotas que vivan en casa y otras vivencias, expresiones, etc., por ejemplo:

- «Me has dado un susto de muerte».
- «Muchos animales murieron y se extinguieron».
- «Vaya caída, casi me mato».
- «Me muero de risa».
- *Juegos en los que al eliminado se le denomina «muerto».*

Muchas personas prefieren no hablar a los niños y a las niñas sobre la muerte y recurren a argumentos como: «Son muy pequeños», «Aún no se enteran», «Seguramente ya lo saben», «Vamos a asustarles», etc. Sin embargo, los problemas para explicar la muerte vienen delimitados por su desarrollo cognitivo: no todos los aspectos o dimensiones de la muerte pueden entenderse a según qué edades y eso es lo que suele desembocar en errores o en conceptos equivocados.

Los niños y las niñas van adquiriendo información a medida que crecen y experimentan una evolución cognitiva. Van incorporando aspectos relevantes acerca de la muerte hasta que, en la preadolescencia, adquieren un concepto muy similar al de la persona adulta. El problema que nos encontramos a edades tempranas es que, al no entender todas las dimensiones de la muerte, la asimilación es más costosa, dando lugar a situaciones cíclicas en las que los y las menores tratan de aclarar conceptos y varía la comprensión de determinados aspectos fundamentales: en ocasiones parece que lo han entendido y, en otras, parece que lo

que comprendían pasa a un segundo plano y afloran de nuevo dudas que pensábamos resueltas.

Por esta razón, es prioritario tener en cuenta su edad cognitiva. Hay casos en los que a los cuatro años entienden prácticamente todo y otros en que, a los diez, necesitan explicaciones más sencillas: hay que saber dar a cada niño o niña lo que necesita. Existen cuatro conceptos clave sobre la muerte: **las dimensiones de la muerte**. Aprender a manejar estos conceptos facilitará las explicaciones y la comprensión de la muerte a los y las menores, además de reducir las teorías propias basadas en la fantasía.

Estas **dimensiones de la muerte** son las que aparecen bajo estas líneas:

1. Irreversibilidad: Lo que ha muerto no va a volver a vivir

Los niños y las niñas creen que la muerte es un estado temporal, que quien fallece volverá a vivir en algún momento. Creen que la persona se marcha temporalmente y, quizá, podrá volver a vivir por Navidades, su cumpleaños, una enfermedad u otros eventos relacionados con sus tradiciones y costumbres. Para los niños y las niñas se trata de una separación temporal que en algún momento tendrá fin.

El hecho de que las cosas que mueren no vuelven a vivir parece un concepto lógico, pero choca frontalmente con los juegos infantiles en los que se muere y se vuelve a jugar, los videojuegos y los programas de televisión, cuentos o películas que equiparan los sueños muy largos a la muerte y, todo ello, genera confusión en el o la menor.

En ocasiones, los niños y las niñas creen que la persona fallecida se encuentra haciendo un viaje muy largo y en algún momento regresará; otras veces, son las explicaciones adultas las que les dirigen hacia esa idea. A menudo se les dice que la persona fallecida está en un lugar mejor; o, ante un ingreso hospitalario largo, se deja que lo interpreten como un viaje y, cuando la persona enferma no vuelve, no se amplía la explicación y el niño o la niña sigue pensando en esa temporalidad.

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

Otro de los factores que fomentan este concepto erróneo de reversibilidad de la muerte son los mensajes que se suelen usar desde el mundo adulto para explicar este tema y lo que ha pasado con el familiar que ha fallecido. Hablamos de los mensajes en los que se evita mencionar que esa persona no va a volver nunca más porque se ha muerto, por ejemplo:

- «*El abuelo se ha ido*».
- «*Tu mamá está en un lugar mejor*».
- «*El perrito se ha dormido para siempre*».
- «*Papá ha subido al Cielo*».
- «*Ya no está con nosotros*».

El problema del uso de los verbos en presente es justamente ese, el presente: quien sube-baja, quien se va-vuelve y quien está en otro lugar, llama o se comunica con sus seres queridos. Por eso, determinadas explicaciones que cualquier persona adulta entendería, confunden enormemente en la etapa de la infancia.

Nunca debemos olvidar que los y las 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 y las niñas crecen y se desarrollan cognitivamente, entienden que las personas que fallecen no regresan.

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

- Se evite utilizar metáforas como «se fue», «está en otro lugar», «se ha ido», «ha subido», etc.
- Se explique abiertamente que la persona fallecida NO va a volver.

- Se usen expresiones que contengan la palabra muerte, dejando claro que no volveremos a ver más a la persona fallecida. Por ejemplo: «Abuelita se ha muerto y ya no la veremos más».
- Se aclaren las situaciones excepcionales: no podremos ver a la persona fallecida en cumpleaños, festividades, celebraciones, etc. Nos encantaría que fuera así, pero es imposible que vengan, aunque lo deseen con todas sus fuerzas.

Uno de los problemas para matizar el concepto de irreversibilidad es que la persona adulta que debe aclararlo desearía a su vez poder reencontrarse de nuevo con esa persona, al menos unos minutos. Si se cae en la tentación de no aclarar la permanencia de la muerte, se puede generar mucho desconsuelo y desconcierto a los y las menores, que pueden pensar que lo que impide el regreso de la persona fallecida es que han hecho algo mal, o que no eran tan importantes para la persona difunta, ya que no ha vuelto: «No soy tan importante y por eso no regresa». Sin entrar a valorar esta situación, conviene aclarar que la idea del reencuentro sólo causa sufrimiento y desconcierto añadido, ya que los niños y niñas no entienden de eternidades ni de tiempos de espera.

Si se les deja creer en esa mentira, cuando integren la irreversibilidad aparecerá un enfado considerable hacia la persona adulta que permitió que creyeran en esa posibilidad y les generó tanta frustración. Si no se les aclara, al cabo del tiempo podemos encontrarnos situaciones muy dolorosas, incluso pasado un año desde la pérdida, en las que los y las menores manifiestan enfado o frustración porque siguen anhelando que su ser querido vuelva en las ocasiones especiales.

Independientemente de las creencias que tenga la persona adulta acerca del posible reencuentro, **es importante transmitir a estas edades que la muerte es irreversible.**

Por mucho consuelo que encuentren las personas adultas en dicha posibilidad de reencuentro, el niño o la niña puede acabar albergando mucha ira y frustración contra la persona fallecida que no le tiene en cuenta y no regresa para celebrar eventos importantes, cuando se encuentra mal o, incluso, para reprenderle. También es posible que se dé la

situación opuesta: un niño o una niña que manifiesta una felicidad que contrasta con la tristeza por la pérdida, porque piensa que ese reencuentro puede darse y volverá a disfrutar de momentos con la persona fallecida de forma real, y no como un pensamiento abstracto.

En conclusión, **hay que poner especial énfasis en que el o la menor entienda que no volverá a ver a la persona fallecida nunca**: aunque se porte bien, aunque sea lo único que pida, aunque enferme, etc. En el momento en que el niño o la niña entiende que la muerte es irreversible y permanente, puede experimentar el dolor, sentir la pérdida, dolerse y avanzar en el camino del duelo. **Comprender que la pérdida es definitiva hace que pueda adaptarse a su nueva situación y no anclarse en una constante espera que interfiere en las rutinas y en su normalidad, impidiendo que progrese y evolucione, reestructurándose en el núcleo familiar y social.**

Irreversibilidad

- ▶ Lo que muere no vuelve a vivir.
- ▶ 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 y niñas piensan que las personas importantes en su vida siempre van a permanecer a su lado: las personas adultas que les cuidan y protegen no van a dejar de existir nunca. En principio, ese pensamiento genera tranquilidad frente a la preocupación por la posible muerte de sus seres queridos, ya que no contemplan dicha opción.

En el momento en el que el niño o la niña es capaz de valorar que sus seres queridos pueden morir -que suele ser cuando se produce la primera muerte significativa-, se da cuenta de que la muerte puede afectarle más de lo que pensaba hasta entonces y surge una gran preocupación por otras posibles muertes de su entorno. Empiezan las temidas preguntas: «¿Tú te vas a morir?»; «¿Cuándo te vas a morir?».

En el momento en que se produce la primera muerte cercana, el niño o la niña se empieza a cuestionar a quién afecta la muerte y a concebir que nadie es inmune a la muerte. Sin embargo, aunque el niño o la niña pregunte, hay que tener cuidado con la respuesta que se les dé. Cuando a la pregunta: «¿Tú te vas a morir?», se les responde la verdad, es decir: «Sí, yo también me voy a morir», lo que entiende el o la menor es la inmediatez y la rotundidad. Cree que la muerte se va a producir en un plazo de tiempo corto, de manera inminente, y se asustará.

Entonces, **¿cómo contestar de manera que no se falte a la verdad y no se genere esa sensación de inmediatez con una respuesta rotunda? En esta situación, se usará la postergación**, se apelará a lo esperable, lo razonable o lo estadísticamente más significativo. Así, ante la pregunta: «¿Tú te vas a morir?», se pueden utilizar respuestas como:

- *«Yo me voy a morir cuando tú seas mayor y puedas cuidar de ti por tu cuenta».*
- *«En principio yo no moriré hasta dentro de muchos, muchos, muchos años, cuando tú seas mayor y puedas cuidar de ti».*
- *«Lo normal es que yo me muera como todo el mundo, cuando tú seas muy mayor y puedas cuidarte por tu cuenta».*

Si el niño o la niña ha experimentado la muerte cercana de alguien relativamente joven, o se ha muerto la madre o el padre de un compañero o compañera o, incluso, un hermano o hermana, puede contestar: «La madre de Aday se ha muerto y Aday no es mayor ni puede cuidarse solo». En ese caso, se volverá a apelar a la normalidad: «Es cierto, cariño, eso que le ha pasado a Aday no es lo normal, aunque ocurre. La mayoría de las ma-

dres mueren cuando sus hijos o hijas son mayores y pueden cuidarse por su cuenta». Incluso, aunque es muy infrecuente, se les puede emplazar a que elijan qué otras personas de la familia pueden cuidarles, si pasara. En realidad, el niño o la niña tiene miedo de que desaparezcan sus figuras de apego y nadie le cuide ni le proteja.

En este punto, conviene destacar también que los niños y niñas pueden llegar a pensar que la muerte sucede a voluntad, que hay cosas que pueden impedirla o influir en los acontecimientos. Por eso, el hecho de otorgar a la muerte un carácter selectivo -bien delimitada a ciertas circunstancias, bien como algo que sólo afecta a las personas mayores- dificulta mucho la comprensión de la universalidad.

Algunas explicaciones bienintencionadas de las personas adultas les pueden hacer pensar que la muerte es selectiva:

- «Tranquila, somos jóvenes, eso no nos va a pasar».
- «Siempre voy a estar a tu lado».
- «Te prometo que nunca te voy a fallar».
- «No te preocupes de eso ahora, eres muy pequeño, eso no va a ocurrir».

Es cierto que, si se utiliza la postergación o lo estadísticamente más probable, se podría considerar que se está engañando un poco al niño o a la niña. **No se puede perder de vista que lo que se pretende es que entienda la universalidad, pero también que la distinga de la inmediatez y tenga claro que, aunque la muerte de las personas adultas de su entorno es posible, puede que no sea probable. Entender esto hace que disminuya su temor hacia su propia muerte o hacia la de sus parientes.**

Si entiende la universalidad, el niño o la niña puede darse cuenta de que las personas que le rodean pueden morir, independientemente de su edad:

- Mamá, ¿tú te vas a morir?
- Cariño, yo me voy a morir dentro de muchos, muchos años.

—Sí, pero la madre de Dácil 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.

—¿Qué pasa si papá se muere? Es que el padre de Arminda se murió hace poco.

—Cariño, es poco probable que eso ocurra ahora. Pero, si pasara, yo te iré a buscar al colegio y te llevaré a los entrenamientos de baloncesto que tanto te gustan, igual que lo hace papá.

La posibilidad de la propia muerte se plantea unida a la inmediatez, no sólo cuando el niño o la niña valora la posibilidad, sino en el momento en que la persona adulta debe explicarle que él o ella también va a morir, de modo que es muy delicado hablarles de este punto. Cuando aparece la preocupación sobre la propia muerte a estas edades, es difícil explicársela, así que es tentador recurrir a una salida rápida como, por ejemplo:

- «¿Cómo te vas a morir tú, con la edad que tienes?».
- «Pensar eso es una tontería, ¿no ves que estamos bien?».
- «No te preocupes de eso, a tu edad no pasan esas cosas».
- «Eso no te va a pasar a ti, ¿no ves que estás muy saludable?».

Explicarle al niño o a la niña su propia muerte o la nuestra genera mucha angustia a las personas adultas. Es difícil asumir nuestra propia muerte o la suya, y eso nos podría generar culpa y angustia por los miedos que se les podría transmitir. Se les debe decir la verdad con un lenguaje accesible que pueda comprender. Y, en el caso de las muertes previsibles, transmitirle de forma gradual la posibilidad de fallecimiento del ser querido: hacer que entienda que no se trata de una muerte inminente, pero que sucederá probablemente en un plazo que no se puede precisar con exactitud.

Cuando se produce una pérdida especialmente imprevisible o impactante, a menudo se cae en la tentación de ir explicando el fallecimiento al o la menor de manera gradual, hasta saber qué se les va a explicar, debido a la complejidad del fallecimiento. Ese retraso en las explicaciones puede desembocar en dificultades debido a su imposibilidad de gestionar las emociones cuando toca y a la sensación de que no se le ha tenido en cuenta en un momento tan importante. Debido a ello, es importante tener en cuenta que ocultar información a los niños y a las niñas no suele proporcionarles protección.

Ante la pregunta: «¿Tú te vas a morir?», las respuestas basadas en el «sí» o el «no» tampoco suelen dar buen resultado: la primera, porque esa rotundidad genera mucha angustia a estas edades ante la posibilidad de sentir abandono, de quedarse sin nadie; y la segunda, porque, al ser un engaño, la mente del niño o la niña cierra esa posibilidad y se convierte en una situación inasumible. Pueden llegar a considerar a las personas inmortales o eternas.

Como decíamos antes, un recurso al que podemos recurrir frente a la angustia de los niños y las niñas es la postergación. Cuando se produce un fallecimiento en la familia, es normal que los niños y las niñas manifiesten miedo ante la posibilidad de que se produzcan otras pérdidas. **Dentro de esa preocupación, 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: «¿Yo también me voy a morir?», se les puede responder:

- «Cariño, lo normal es que tú no mueras hasta dentro de muchos, muchos años, cuando seas muy mayor y hayas hecho muchas cosas en la vida».
- «Es poco probable que eso pase ahora. Es cierto que en ocasiones los niños y las niñas mueren, pero lo normal es que tengan una vida muy larga y que puedan crecer y hacerse mayores, jugar, aprender, hacer amistades, decidir una profesión, etc.».

En ocasiones, utilizar la postergación implica hablar de cierta incertidumbre. Es útil usar 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 las muertes no traumáticas es que ocurra de ese modo. Y, así, el niño o la niña puede entender la muerte con mayor facilidad. No hay que olvidar las limitaciones del o la menor y cómo va construyendo sus recursos para que sea capaz de integrar esta nueva situación sin atascarse en ideas que, lejos de ayudar, dificultan la comprensión de un hecho que es tan cierto como la vida. Por lo tanto, es 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.

UNIVERSALIDAD

- ▶ Cuidado con las respuestas rotundas.
- ▶ Uso de la postergación con los más pequeños y las más pequeñas.
- ▶ Si la muerte es previsible, les introduciremos en ella de manera gradual.
- ▶ Objetivo: que el o la menor entienda que todas las personas vamos a morir sin que eso le genere angustia.
- ▶ Garantizamos la normalidad de sus rutinas y su cuidado.

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

El objetivo es que los niños y las niñas entiendan que **después de la muerte todas las funciones del cuerpo dejan de funcionar, es decir: cuando las personas fallecen no ven, no oyen, no sienten, no hablan, no sufren, no padecen dolor, no tienen frío ni calor... mil detalles y matices que escapan a su entendimiento.**

En ocasiones, debido al uso de metáforas por parte de las personas adultas, se utilizan expresiones que dificultan mucho la comprensión de lo que significa la interrupción completa de las funciones vitales. Sirvan de ejemplo algunas frases como:

- «*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*».
- «*Abuelo siempre te va a proteger*».
- «*Pase lo que pase, siempre voy a estar en los momentos importantes de tu vida*».
- «*Aunque no me sientas, yo estaré contigo*».

Estos mensajes que se suelen emplear en el mundo adulto pueden confundir al o la menor por dos motivos:

• El escaso desarrollo cognitivo de los niños y niñas

Para los y las menores es difícil comprender que la interrupción de las funciones vitales es definitiva y no temporal, que se trata de un estado irreversible, que no es un sueño. Les es complicado entender que quien muere no siente, no ve, tampoco oye ni experimenta cosas, de ahí que pregunten si la persona fallecida está abrigada en invierno, si se ha llevado las gafas para leer porque le gustaba mucho, o que se preocupen porque no lleve el teléfono móvil y aspectos similares.

En otras situaciones creen que la limitación en las funciones corporales viene impuesta por requerimientos externos, por ejemplo: que las personas que han muerto ya no pueden moverse porque el ataúd es muy estrecho, o que no pueden ver porque no hay luz. Es habitual que se preocupen

por todo aquello que pueda estar sintiendo su ser querido fallecido, sin entender que las funciones corporales básicas están interrumpidas.

• La dificultad de las explicaciones que ofrece la persona adulta

Las metáforas y eufemismos sobre la muerte y las personas que han muerto que se usan en el mundo adulto -muy extendidas en nuestra sociedad- generan incompreensión dentro del imaginario infantil. La intención de la persona adulta no es confundir al o la menor, pero ésta no cae en la cuenta de que a veces la literalidad del niño o la niña va a hacer que no entienda lo que realmente está expresando, así que sigue recurriendo a expresiones que amortiguan la realidad, en un intento de suavizar el contenido y transmitir tranquilidad, pensando así que se ha hecho cargo de las explicaciones difíciles de una manera algo más sencilla.

Esa buena intención lleva a la persona adulta a decir cosas que transmiten la falsa impresión de que la persona fallecida sigue viva de alguna manera o dan a entender que el ser querido sigue haciendo cosas allá donde esté. En definitiva, parece que aún sigue con vida. Algunos ejemplos que nos resultarán familiares son:

- «*Seguro que a papá le gusta mucho tu carta*».
- «*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 sola*».
- «*Vamos a llevarle estas flores a mamá, que son sus preferidas*».
- «*Hoy es el cumpleaños de abuela, es un día especial*».
- «*Allá donde esté papá, seguro que está orgulloso de tu graduación*».
- «*Aunque no lo veas, siempre va con nosotros*».
- «*Yo siento a mamá muy cerca en todas las cosas que hago*».

La persona adulta no sólo tiene que lograr que el o la menor entienda que las funciones vitales se han interrumpido, han desaparecido, sino también que, cuando use este tipo de expresiones, haga referencia a cómo le gustaría que fueran las cosas, es decir: son su manera de mantener viva a la persona fallecida en su mente, en su memoria y en sus recuerdos. Una posible explicación sería: «A mí me gusta pensar que papá se alegraría al ver tu actuación, porque creo que, con lo que te quería, se hubiera sentido muy feliz al ver lo orgulloso que estás de ti mismo». Se debe conseguir que el niño o la niña entienda que podemos mantener viva a esa persona en nuestro corazón a través del recuerdo.

Por otro lado, las explicaciones adultas en las que la persona fallecida goza de cualidades físicas pueden resultar aterradoras para los niños y las niñas e incrementar sus miedos: pensar que alguien a quien no podemos ver nos puede observar, acompañar o, incluso, vigilar desde cualquier lugar, genera cierta sensación incómoda que puede convertirse en terror. De hecho, son habituales los casos de niños, niñas y adolescentes que temen que la persona fallecida inicie algún tipo de comunicación, como mensajes espiritistas. En este contexto, aparecen ciertos miedos comunes:

- Miedo a dormir solos o solas.
- Miedo a dejar la luz apagada.
- Temor a apariciones o fantasmas.
- Miedo a los espíritus.
- Miedo a quedarse a solas en casa o en otros lugares.

Es preciso dejarles claro que la muerte implica el fin de las funciones vitales. Así, se les evitará confusiones y preguntas relativas a si las personas difuntas 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..., en resumen, todas esas cosas que se les ocurren a niños y niñas, y giran en torno a que las funciones físicas se mantienen tras la muerte.

Sólo cuando entienden que esas funciones se han interrumpido se les puede explicar lo que significa que una persona está viva en nuestro re-

cuerdo y que, cuando pensamos en la posibilidad de que nos escucha o nos dirigimos a ella, sólo estamos apelando a un recuerdo y a cómo nos gusta recordar a ese ser querido, que siempre va a estar en nuestra memoria y nuestro corazón:

- Cuando una persona muere, ¿deja de existir? ¿Abuelito ya no existe?*
- No, cuando alguien muere se queda en nuestro recuerdo. A ver, ¿de qué cosas te acuerdas que hacías con abuelo?*
- Íbamos a comprar helados "a las escondidas".*
- Bien, así es como a ti te gusta recordar a abuelo, yendo contigo a comprar helados "a las escondidas".*
- 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, 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: TODAS LAS FUNCIONES VITALES SE PARAN TRAS LA MUERTE

- ▶ La persona fallecida no ve, ni oye, ni respira, ni siente, ni huele, ni piensa, etc.
- ▶ Evitar expresiones que hagan referencia a las funciones vitales para intentar tranquilizar al niño o a la niña.
- ▶ Evitaremos el uso de metáforas, ya que generan confusión.
- ▶ Apelaremos al recuerdo y a la memoria cuando el o la menor comprenda que las funciones vitales se han detenido.

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

Las personas fallecen por una causa física, no mueren sin más. El niño o la niña tiene que entender que hay un motivo. Eso implica que les debe dar las explicaciones pertinentes, es decir: si falló el corazón, si fue el cerebro el que dejó de funcionar, si hubo un fallo multiorgánico, si por el contrario las lesiones provocadas por un accidente fueron tan graves que provocaron que el corazón no aguantara más... o cualquier explicación que aborde la causa. En conclusión: se abordará la causa física que provocó la interrupción de las funciones vitales mencionadas.

El problema de no abordar la causa concreta es que el niño o la niña se puede bloquear ante un detalle, un estado o, incluso, pensar que la muerte ha sido provocada por algún comportamiento, pensamiento o enfado suyo.

A menudo en el mundo adulto se usan expresiones confusas para explicar la muerte a los niños y las niñas como, por ejemplo:

- «Abuelo se quedó muy tranquilo mientras dormía».
- «Mamá tuvo un accidente».

- «Tuvo un percance y murió».
- «Me alegro de que se muriera porque era muy malo».
- «La enfermedad le mató».
- «Estaba enferma y murió».

Recordemos que todas las personas dormimos, sufrimos accidentes que no suelen ser mortales y los niños y las niñas, en su totalidad, pueden enfermar en algún momento de su vida, de ahí que las explicaciones basadas en esta clase de circunstancias puedan generar malentendidos e, incluso, miedo ante la misma situación.

Cualquier explicación que se aleje de la realidad que causó el fallecimiento del ser querido puede hacer que los y las menores se creen sus propias teorías sobre qué fue lo que causó en realidad la muerte. Por eso, es fundamental aclararles que sus pensamientos o emociones como la rabia, el enfado o los celos jamás van a causar la muerte de nadie: deben saber que no tienen la culpa de lo que ha pasado.

En conclusión, ante cualquier tipo de muerte, la explicación del motivo del fallecimiento debe ir acompañado de la causa física más relevante. Por ejemplo: «El corazón dejó de latir», «Sus pulmones no funcionaban», etc.

Para que en la etapa de la infancia se comprendan las causas físicas que han provocado la muerte, es suficiente ofrecerles una explicación donde se les cuente 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)-. En la preadolescencia y adolescencia se suelen entender sin dificultades las causas físicas, porque ya han aprendido el funcionamiento del cuerpo humano.

Muchas familias tienen creencias religiosas, espirituales o filosóficas que, en ocasiones, plantean escenarios en los que habrá una continuidad o reencuentro tras la muerte. Para poder introducir esas creencias, primero hay que abordar la causa física y adaptar el mundo abstracto al

o la menor para que entienda las creencias religiosas. No se recomienda incorporar estas creencias a la explicación de la muerte si no se ha introducido al niño o niña en ellas de manera previa: les daremos paso cuando el plano físico esté aclarado y buscaremos la forma de que entienda que las creencias religiosas también son una manera de elaborar el recuerdo.

En este contexto, conviene aclararles que el cielo que imaginamos las personas adultas no tiene nada que ver con el cielo infantil -ese espacio azul que ven todos los días-, o de lo contrario pueden acabar buscando incesantemente a la persona fallecida entre las nubes y el paisaje. Se les aclarará que, cuando se les dice que un ser querido está en el Cielo, ello se refiere al lugar donde nos gusta recordar a esa persona y que tiene que ver con la manera en que la recordamos. Así, si la persona difunta era muy aficionada a la música, su Cielo seguramente será un precioso concierto; si le gustaba el montañismo, se les podrá explicar que su Cielo será como una preciosa montaña por la que podrá pasear, y que es así como nos gusta recordar a la persona fallecida y llevarla en el corazón. Por ejemplo, de esta forma:

—¿Qué le ha pasado a abuelito, mamá?

—Abuelito 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 ir a plantar? Pues a mí me gusta imaginármelo con ese gorro que se ponía cuando disfrutaba plantando en el cercado. ¿Cómo te gustaría imaginártelo a ti?

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

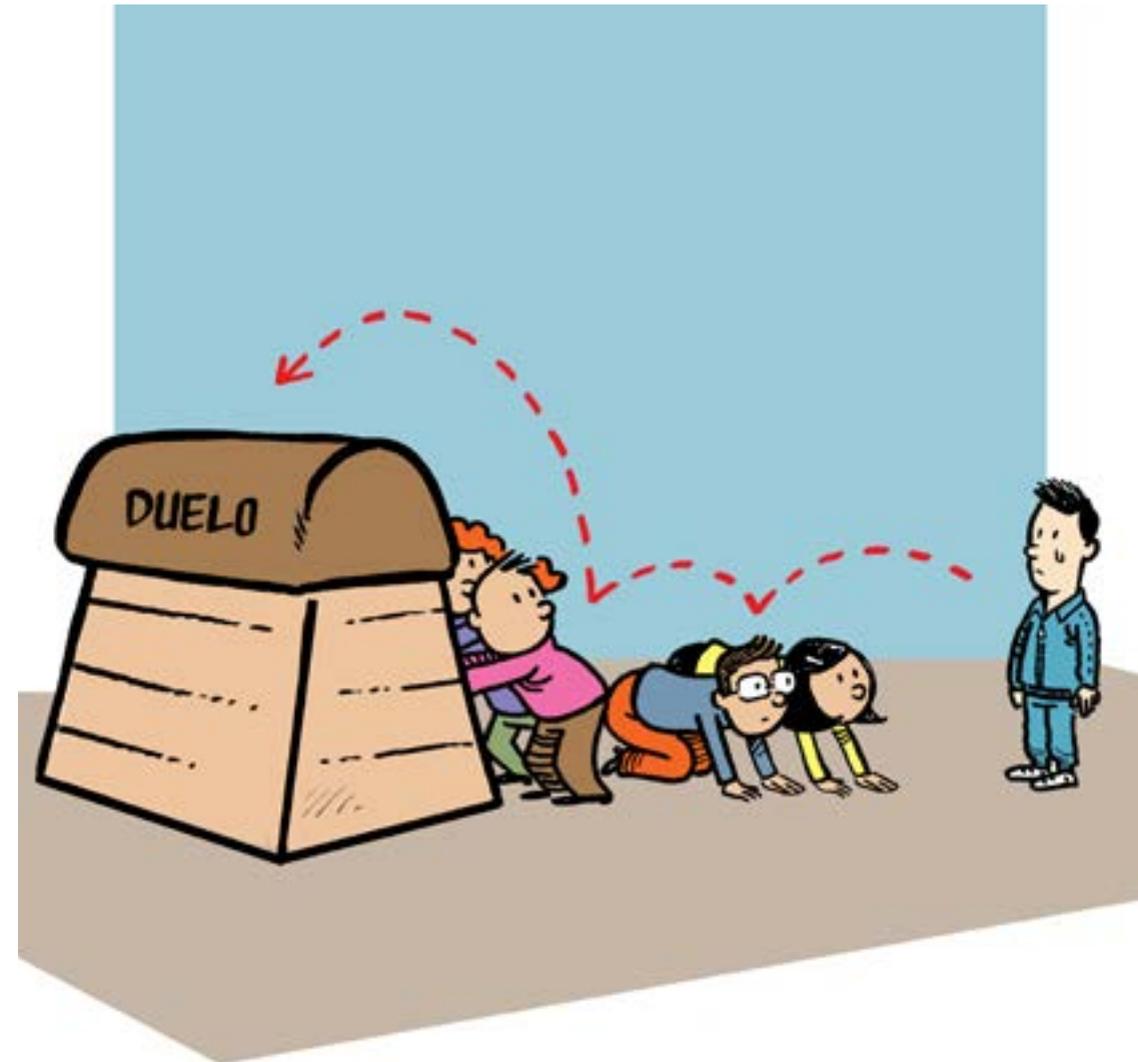
—Perfecto, pues el Cielo es cómo lo vamos a recordar, ¿te parece? Para mí será el cercado de abuelo y para ti, la heladería.

El objetivo es que el niño o la niña entienda que la muerte sobreviene en algún momento, que no depende de la bondad o la maldad, que tampoco está ligada a la buena o mala suerte, ni a la edad o las circunstancias: que, ante un mismo suceso -como un infarto- hay personas que sobreviven y otras que no, y que la muerte la provoca una causa concreta que es física y provoca la interrupción de las funciones vitales.

HAY UNA CAUSA: LA MUERTE TIENE UNA EXPLICACIÓN Y ES FÍSICA

- ▶ Las causas son físicas y hay que explicarlas.
- ▶ Hay que entender la muerte física para poder introducir las creencias religiosas.
- ▶ Para entender las creencias religiosas, es conveniente aclarar la parte abstracta de las creencias.
- ▶ La muerte no depende de la bondad o la maldad que se tenga, ni de la edad u otros detalles.
- ▶ Debemos evitar las explicaciones que no mencionen las causas: nadie se muere de un accidente, ni de repente, ni de golpe...
- ▶ Ante un mismo hecho hay personas que sobreviven y otras que no.

5. Facilitadores y dificultades en la comprensión de la muerte en las distintas etapas del desarrollo



Información importante a tener presente

Al igual que en el capítulo anterior, es importante recordar que, en el caso de los centros educativos, cuando ha muerto un familiar o persona cercana a un niño, una niña o adolescente, si se piensa en la idea de abordar este hecho de forma directa, tanto en clase, como con el alumno o alumna en concreto, es necesario acordarlo previamente con la familia y contar con el niño, niña o adolescente.

No obstante, si este hecho sale de forma natural en el aula o el niño, niña o adolescente se dirige al profesorado a hablar abiertamente de este asunto, es importante atenderle y acompañarle. Aun así, se comunicaría a la familia para establecer coordinación al respecto y que exista información de forma fluida.

Asimismo, el contenido del [capítulo 6](#) recoge información que permitirá a los centros educativos establecer pautas adecuadas de acompañamiento del alumnado en duelo.

Del mismo modo, trabajar la muerte de forma previa en el aula mediante cuentos, películas, canciones, el ciclo de la vida, etc. es una forma de preparar a los niños, niñas y adolescentes para sobrellevar pérdidas que, muy probablemente, experimentarán en algún momento de sus vidas.

De igual forma, este capítulo ofrece una información muy pertinente tanto para profesorado como para familias para entender cómo los y las menores entienden la muerte según su edad y qué factores son precisos tener en cuenta en su acompañamiento.

Una vez dicho esto, pasamos a comentar el contenido de este apartado.

Es importante saber qué aspectos pueden facilitar a la infancia y adolescencia la comprensión de la muerte según su edad y qué factores conviene evitar porque pueden entorpecer su proceso. A continuación, les señalamos algunas cosas que conviene tener en cuenta en función de la edad y que pueden resultar de gran ayuda:

• De los 0 a los 3 años

Durante los dos primeros años de desarrollo es fundamental que las rutinas de cada menor sean mantenidas y preservadas, así que gran parte de los esfuerzos deben centrarse en que no tenga que cambiar los hábitos o rutinas que ya tuviera establecidas.

Si podemos prever la muerte del ser querido, es bueno anticiparse e introducir las modificaciones necesarias: cambiar de forma progresiva a las personas cuidadoras -quien se prevé que va a fallecer por quien será la persona que cuide al bebé o menor después del fallecimiento-; cambiar los horarios de comida, de baño, de juego, etc.-. Todo ello, para que la transición del bebé o menor a la nueva situación sea lo más tranquila posible, frente a una transición inesperada. Asimismo, no conviene sustituir a la persona que va a fallecer por alguien externo a quien el bebé o menor no conozca, ya que puede dificultar mucho la comprensión y la normalización de las rutinas tras el fallecimiento.

Es probable que los y las menores se contagien del estado de ánimo de las personas adultas de su entorno y expresen, así, emociones, comportamientos y/o manifestaciones asociadas a la pérdida como la irritabilidad, la tristeza, negaciones, cabezonería, gritos, insomnio... Es fundamental no crearles más inquietudes o incertidumbre y es necesario garantizarles la seguridad a través de una alimentación adecuada, protección, horarios y límites.

Cuando empiezan a entender las palabras, es importante usar los términos correctos 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, atravesamos un periodo en el que los sentimientos están a flor de piel. No pasa nada por emocionarse, siempre y cuando las emociones no sean demasiado extremas al atender al bebé o menor. Es importante intentar calmarle: si la persona adulta que le cuida siente una emoción muy desbordante, sería preferible que fuera otra persona quien se ocupe en esos momentos. Por eso, conviene contar con una red de apoyo que conozca las rutinas del bebé o menor y pueda ayudar cuando sea necesario.

Si en un centro educativo infantil se prevé que alguien del equipo docente va a fallecer, resultará de ayuda llevar a cabo una transición paulatina entre la persona que se hará cargo de la clase y la persona docente que fallecerá. Esto no siempre es posible, pero sí recomendable.

En otros casos, será muy importante que la persona que vaya a hacerse cargo del alumnado pueda mantener las rutinas y hacer una transición muy lenta, para que los niños y las niñas se descoloquen lo menos posible.

Si se puede, es recomendable que la persona sustituta que vaya a responsabilizarse de la clase tenga un carácter similar al de la persona docente que ha fallecido. Y si el alumnado la conoce, aún es mejor.

DE LOS 0 A LOS 3 AÑOS

FACILITA

- ▶ Poder anticipar el fallecimiento.
- ▶ Mantener las rutinas.
- ▶ Garantizar su seguridad y cuidado.
- ▶ Usar palabras adaptadas a su edad.
- ▶ Sustituir a la persona fallecida en las rutinas.
- ▶ Emociones adecuadas a la situación.

DIFICULTA

- ▶ Cambios bruscos y rápidos.
- ▶ Alteración en las rutinas.
- ▶ Personas cuidadoras nuevas o con quienes haya poca familiaridad.
- ▶ Emociones extremas.

• De los 3 a los 6 años

A esa edad es fundamental el uso de un lenguaje claro y concreto. Se trata de una etapa en la que prima el pensamiento mágico, por lo que todo

es posible en la mente infantil, así que no es adecuado utilizar metáforas, palabras ambiguas, eufemismos o explicaciones muy alejadas de la realidad para explicar la muerte, ya que no sólo puede provocar que el niño o la niña no comprenda las dimensiones de la misma, sino que imagine explicaciones muy lejanas a la realidad.

Hay que utilizar un lenguaje real y evitar frases como:

- «*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*».

Si utilizamos ese lenguaje nos podemos encontrar con una conversación de este estilo. Ejemplo de un diálogo real:

—*Cariño, abuelito subió al Cielo.*

—*¿En serio? Qué guay, mamá. ¿Cómo subió?*

Aquí ya vemos que el niño o la niña no ha comprendido y la conversación continúa:

—*Subió en un ascensor.*

—*¡Qué divertido! Vamos a coger el ascensor y subimos a ver a abuelito.*

—*Cariño, ese ascensor es sólo para subir, si lo cogemos no podemos bajar y no podrás ir al cole, ni a los cumpleaños, ni a muchas más cosas, ¿de verdad quieres cogerlo?*

—*No, pero podemos ver el ascensor por fuera.*

—*Cariño, es que ese ascensor sólo pueden verlo...*

Por ello es preferible ofrecerles respuestas sinceras y concretas porque, de lo contrario, más adelante habrá que responder a muchas preguntas y aclaraciones que, en determinadas circunstancias, pueden acrecentar sus temores.

Cabe la posibilidad de que los y las menores hagan preguntas difíciles de responder. Sin embargo, no buscan la exactitud, de modo que se les puede explicar que existen cosas a las que no sabemos dar respuesta. Lo importante es que tengan una idea principal que irá evolucionando a medida que su pensamiento se vaya haciendo más complejo. No hay que tener miedo a decirles: «No sé qué contestarte, no lo sé»; o «No sé la respuesta, si quieres tratamos de averiguarla, podemos preguntar a alguien que sepa más de esas cosas».

Tampoco es conveniente ocultar nuestras emociones por temor a que se asusten, así que no nos esconderemos. Es preferible explicarles que lloramos porque estamos tristes, porque echamos de menos a la persona fallecida o porque tenemos miedo.

Para que los y las menores entiendan la **universalidad de la muerte, se les explicará que todas las personas moriremos**, que lo normal es que esto ocurra cuando seamos muy, muy mayores, cuando hayamos hecho muchas, muchas cosas. Hay que dejarles claro que lo normal es que se hagan mayores y que podrán cuidarse por su cuenta cuando fallezcan las personas que les rodean. Es importante transmitirles seguridad: aunque esto no sea del todo cierto, sí es lo esperable o lo que tiene más probabilidad de suceder.

Una explicación sencilla a la tan temida pregunta, «¿Tú te vas a morir?» puede ser: «Yo me voy a morir como todo el mundo, todos morimos, pero lo normal es que eso no suceda hasta dentro de “muchos, muchos, muchos años”, cuando tú seas mayor, te puedas cuidar sin ayuda y hayas hecho muchas cosas en la vida».

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

En esta etapa es fundamental la explicación sobre la interrupción de las funciones vitales. El niño o la niña tiene que comprender que el cuerpo de la persona fallecida ya no realiza ninguna de sus funciones: no respira, ni ve, ni oye; no puede caminar ni comer; no pasa frío ni calor; no ve la televisión, no le duele nada, no tiene hambre y otras muchas afirmaciones relacionadas con este tema. Eso les protege de ideas relacionadas con el posible sufrimiento

de la persona fallecida durante el entierro o tras la muerte y evita que se preocupen de si la persona difunta 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*».
- «*Siempre te va a acompañar*».
- «*Adonde vayamos, nos acompaña*».

A esta edad la comprensión 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 preciso, 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 tomados de la naturaleza o de realidades 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.**

• De los 6 a los 10 años

A esta edad es muy importante que el niño o la niña llegue a comprender todas las dimensiones de la muerte, es decir: la irreversibilidad, universalidad, el fin de las funciones vitales y que la muerte tiene una causa física, como ya se ha explicado anteriormente. Además de ello, es importante que puedan entender las circunstancias y los hechos que han rodeado el fallecimiento. Por este motivo, es imprescindible escucharles, atender sus dudas, establecer un diálogo y permitir las reacciones que tengan tras comunicarles la muerte.

En esta etapa los niños y las niñas también experimentan un repunte de sus miedos -muchos de carácter evolutivo-, que pueden verse incrementados y afectados por la pérdida de un ser querido. Así, pueden manifestar un mayor miedo al mundo espiritual, a la oscuridad, a los fantasmas, a que se les aparezca alguien... Por eso, hay que trabajar los aspectos reales de la pérdida para que no crezcan esos miedos -que estarán muy relacionados con su imaginación- o para que no se bloqueen en esos aspectos más abstractos que, en ocasiones, rodean los fallecimientos.

Es muy importante responder de manera sincera y completa a sus dudas, preocupaciones, inquietudes, curiosidades: que entiendan que se les sigue protegiendo después de esa pérdida importante y que los cambios que puedan tener lugar no son irreversibles, ni van a tener una gran afectación en sus vidas.

En el colegio es importante que se les transmita protección y se les tenga en cuenta. A esa edad hacen sus primeras y grandes amistades y se produce un mayor aprendizaje de las habilidades sociales. Por eso, se hace imprescindible garantizar su estabilidad.

También muestran una curiosidad enorme hacia las costumbres y los rituales: quieren saber en qué consisten y cómo se desarrollan, incluyendo los pormenores que los rodean. También en este periodo suelen manifestar interés por participar en los ritos de despedida que debemos atender. A partir de los 6 años, la mayoría de las personas expertas en duelo coinciden en que los niños y niñas pueden participar sin problema en los ritos funerarios y de despedida.

Si el o la menor decide participar en los ritos, lo más importante es poder anticiparle lo que se va a encontrar. En el caso del tanatorio, hay que explicarle cómo es, qué personas van a estar ahí, qué situaciones se darán, en definitiva, todo aquello que se nos ocurra por relevante o irrelevante que nos parezca. Es muy importante asegurarse de que el niño o la niña no va a exponerse a reacciones emocionales desmesuradas o explosiones emocionales, bien por intensidad o contenido, porque esto puede desestabilizarle y mandarle un mensaje de catástrofe. Es más probable que nos encontremos esta clase de reacciones cuando se producen muertes inesperadas, bien por la edad de la persona fallecida, o bien por producirse de forma súbita o muy impactantes. En estos casos, conviene protegerles de mensajes como estos:

- «*Qué desgracia más terrible estamos viviendo*».
- «*No vamos a superarlo nunca*».
- «*Cómo vamos a salir de esto*».
- «*Estamos muertos en vida*».
- «*Nos deberíamos haber muerto nosotros*».

Como estos, podemos encontrar muchísimos mensajes que colocan al niño o niña en un lugar desde el cual va a ser una tarea complicada poder reestructurarse, o donde nuestra vida ha cambiado para siempre de manera muy significativa y ya no vamos a ser felices.

Si les exponemos a este tipo de reacciones inadecuadas en intensidad, contenido o duración, se les puede ocasionar daños, tales como la activación de miedos y temores que pueden volverse recurrentes. De este modo, el mensaje que les transmitimos es: «Lo que nos ha ocurrido es terrible y no vamos a ser capaces de salir adelante».

Tenemos que facilitar al niño y la niña un espacio donde estén permitidas las emociones. Como personas adultas, expresaremos nuestras propias emociones y se las enseñaremos sin temor, ya que nuestros sentimientos no van ni a dañarle ni a asustarle. Si el niño o la niña nos pregunta qué nos pasa, podemos responderle sin miedo que estamos tristes, que echamos de menos, que sentimos soledad, etc.

En caso de que un ser querido padezca una enfermedad terminal, es importante que el niño o la niña pueda ser testigo de su deterioro, no hay que ocultárselo, siempre y cuando decida que quiere conocer la evolución de la persona querida. Y, cuando esta persona se encuentre en sus últimos momentos, hay que dejar que el o la menor esté presente y explicarle todo lo que sepamos del proceso para que pueda anticipar la muerte, si es que quiere ser partícipe de esa información.

En torno a los 9 o 10 años es conveniente tener en cuenta la opinión del niño o la niña con respecto a determinados detalles de los homenajes a 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.

Como se explicará en esta guía más adelante, si la muerte afecta de manera directa al aula -el homenaje a un compañero o compañera que ha muerto, o a una persona docente o no docente del centro educativo-, es imprescindible hacer partícipe al alumnado. No se puede llegar al aula y hacer como que nada ha pasado para imponer la rutina. En estos casos, es preciso abrir un espacio de diálogo emocional que dé paso a un homenaje posterior, el cual permita a la clase cerrar y seguir avanzando como grupo.

DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS

FACILITA

- ▶ Entender todas las dimensiones de la muerte.
- ▶ Explicarles los rituales de despedida y dejarles participar si lo desean.
- ▶ Permitir las emociones.
- ▶ Responder a su curiosidad.
- ▶ Prepararles para el desenlace, si es posible.
- ▶ Valorar su opinión, en torno a los 9 o 10 años.
- ▶ Preparar un homenaje en el aula.

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.

• De los 10 a los 13 años

La preadolescencia es el primer momento en el que el concepto de muerte cobra un carácter especial, llegando a considerar incluso la suya propia. **Una de las preocupaciones comunes en esta etapa es el impacto que la pérdida va a generar en su vida y en la de las demás personas, qué cambios van a producirse y quiénes los sufrirán.** Son conscientes de los cambios que implica la pérdida y las consecuencias que pueden darse a nivel familiar.

A esta edad se debe entender que la muerte es un proceso que forma parte de la vida y que, aunque sea dolorosa, también implica que ha habido vivencias maravillosas, recuerdos preciosos que conservamos después de haber compartido tiempo con esas personas. Son recuerdos que ya han vivido, que pueden atesorar y que la muerte no les puede arrebatar.

En esta etapa les ayuda conocer otras vivencias similares, saber cómo otras personas han afrontado las pérdidas, qué supuso para ellas, los miedos que tenían. El hecho de poder describir los detalles y los sentimientos les ayuda a explorar los suyos, y pueden apreciar que, aun siendo una situación dolorosa, van a atravesarla y a seguir adelante, porque otras personas ya lo han hecho y pueden servirles de guía.

Dejaremos que el o la preadolescente, si así lo desea, participe 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 facilitar las despedidas: que tenga las mismas oportunidades para despedirse de su ser querido que las personas adultas de su entorno. También pueden ayudar a tomar decisiones e implicarse en esos momentos, pero siempre desde el respeto, no hay que obligarles si no quieren.

Los y las preadolescentes se encuentran 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 la mujer de la casa*» o «*ahora eres el hombre de la casa*».
- «*Tienes que ser fuerte*».
- «*Tu padre necesita que estés bien*».
- «*Tus hermanos y tus hermanas 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.

A veces los y las preadolescentes rechazan compartir lo que les ha pasado, les asusta ser diferentes y también se resisten a que se les tenga compasión. Aun así, es importante transmitirles que este tipo de situaciones conforman algo natural en la vida y que esto ocurre a todas las personas en algún momento de su experiencia vital.

Hay que procurar no atosigarles: nos mantendremos cerca, con predisposición a escucharles, pero sin estar encima porque a esta edad suelen reservarse su intimidad. Es cierto que parte de los y las 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.

• Adolescencia, a partir de 13 años

Los y las adolescentes pueden hacerse preguntas sobre la muerte muy parecidas o idénticas a las que se hacen las personas adultas. Viven la pérdida de un modo muy similar en lo relativo a dudas, preguntas, deseos, etc. Una de sus dudas más complicadas de responder es si realmente hay algo después de la muerte: si existe un más allá o hay posibilidades de un reencuentro futuro. La pérdida también tiene un mayor significado por el tiempo vivido: pueden perder un amigo o una amiga que, a la vez, es confidente; un padre podría ser también su mejor amigo, compañero de actividades; una madre podría ser una gran aliada, etc. Por eso, su duelo adquiere dimensiones más bien propias del duelo adulto. Aunque las cuestiones sobre el más allá aparecen en muchas ocasiones antes de esta edad.

Una de las cosas que más va a ayudarles -además de sentir que se les incluye 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, también. No obstante, por lo delicado del asunto, esta información debe ser dada por la familia al o la menor siempre teniendo en cuenta que, a la hora de decir la verdad, es importante que esté adaptada a la edad y momento evolutivo del o la adolescente.

La verdad facilita mucho el proceso, mientras que ocultar, mentir o engañar son las cosas que más dificultades conllevarán a largo plazo. Debemos dejar la puerta abierta a que pregunten todo lo que necesiten las veces que sea necesario.

Hay que tener en cuenta su opinión, independientemente de cuál sea. Necesitan sentir que se les valora y que se les tiene en cuenta como parte importante de la familia en esos momentos tan difíciles, frente a la actitud sobreprotectora (seguro que con la mejor de las intenciones) de apartarles a un lado. Si su opinión no es aceptable, es importante que al menos sientan que se les toma en consideración y que se abre un abanico de posibilidades. Podemos plantearles otros puntos de vista sobre el mismo tema, ayudándoles a flexibilizar las ideas u opiniones radicales típicas de la adolescencia.

En esta etapa tienen preguntas y opiniones muy parecidas a las de la persona adulta y también surge un sentimiento en torno al valor de la vida: «Si esto es lo que me ofrece la vida, no quiero vivirla». Es algo normal que no debe asustarnos, pero que tampoco debemos ignorar.

Los y las adolescentes deben sentir el respeto que se les brinda. A esta edad las opiniones sobre la muerte son muy variables: pueden manifestar ideas que atacan directamente a nuestros principios y deben sentir que las respetamos. Para facilitar esto, nos basaremos en la siguiente premisa: **«No hay cosas buenas ni malas, simplemente hay cosas, todas valen, las cosas son cosas y hay que fijarse en si las consecuencias son buenas o malas para nosotros, para nosotras o para las demás personas».**

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 ligadas a ideas fantasiosas e irreales. Dejaremos que expresen esas posibilidades e iremos corrigiendo aquellas que estén tan alejadas de la realidad que puedan generar cierta desconexión con el aquí y el ahora como, por ejemplo, las relativas a comunicaciones, deseos o señales que envía la persona fallecida.

Es conveniente corregir o prestar 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 se debe caer en el error de considerarlas cosas de la adolescencia o que ya se le pasará, es importante que entiendan que esa idea de ser inmune a otra desgracia no es real, y que todo puede pasar y cambiar en un momento.

En la adolescencia, la idea: «A mí no me va a pasar» o «Ya no hay nada que perder» puede aparecer tras la muerte de un ser querido. Por eso, es preciso que entiendan que, si bien es cierto que parece improbable sufrir otra desgracia, efectivamente puede pasar y su comportamiento puede tener consecuencias irreparables. Es preferible un diálogo abierto en lugar de reprender o castigar las conductas de riesgo y las opiniones alejadas de lo socialmente aceptable.

Sobra explicar que hay que darles la oportunidad de participar con un papel activo en los rituales de despedida y en los actos en torno a la persona fallecida, huyendo de alejarles o considerar que su papel en este proceso debe ser secundario. También es importante que su mundo emocional se vea validado, es decir, las emociones hay que expresarlas, para lo cual les facilitaremos formas adecuadas de hacerlo³. Sabe-

3 - Los recursos audiovisuales y guía para la educación emocional: No soy un robot: https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/programas-educativos/escuela_salud/recursos-educativos-y-publicaciones/publicacion_01187/

- Los recursos educativos de Cuido mis emociones: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/cuido-mis-emociones/>

mos que es una época en la que cuesta mucho hacerlo, pero todas son legítimas y es necesario decirselo. Es importante que muestre enfado, alivio, tristeza, ira... lo que surja. Les facilitaremos su expresión y evitaremos mensajes inadecuados como: «Ahora eres un hombre»; «Ahora eres la mujer de la casa»; «Sé fuerte por tu madre y tus hermanos y hermanas»; «Eres el cabeza de familia» y otras frases hechas que suelen decirse en esta línea. Ahora bien, si la expresión emocional es inadecuada les diremos que entendemos lo que les está pasando pero que ese no es el modo de expresarlo.

Si la persona fallecida era central para el o la adolescente, es importante que sea una de las primeras personas en recibir la noticia. No es bueno retrasar el momento, ya que le coloca al margen y puede sentir que le ningunean o desplazan.

Es muy importante que el o la menor se reintegre en sus rutinas 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.

Es habitual que, cuando se produce la pérdida de un ser querido, los o las adolescentes den la sensación de que no les afecta. Esto suele ir unido a una actitud protectora frente a su familia: si se les pregunta cómo están, no quieren añadir dolor al dolor, piensan que las demás personas ya tienen suficiente como para añadirles sus problemas. Ante esa actitud, se les puede decir que es cierto que estamos tristes, pero que sus sentimientos nos importan y que, a pesar de nuestra tristeza, podemos escucharles. Hay que transmitirles que ocultándonos esas emociones no nos ayudan, nos preocupan.

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.
- ▶ Permitir actitudes basadas en la idea: «Total, qué más me va a pasar».
- ▶ Atosigarles con constantes ejemplos nuestros.
- ▶ Retrasar la noticia y anteponer a otras personas.
- ▶ Pedirles ayuda en nuestras responsabilidades.

6. El duelo en el aula y en la familia



Información importante a tener presente

Al igual que en capítulos anteriores, antes de desarrollar este capítulo, es importante recordar lo siguiente:

En el caso de los centros educativos, cuando ha muerto un familiar o persona cercana a un niño, una niña o adolescente, si se piensa en la idea de abordar este hecho de forma directa, tanto en clase, como con el alumno o alumna en concreto, es necesario acordarlo previamente con la familia y contar con el niño, niña o adolescente.

No obstante, si este hecho sale de forma natural en el aula o el niño, niña o adolescente se dirige al profesorado a hablar abiertamente de este asunto, es importante atenderle y acompañarle. Aun así, se comunicaría a la familia para establecer coordinación al respecto y que exista información de forma fluida.

Del mismo modo, trabajar la muerte de forma previa en el aula mediante cuentos, películas, canciones, el ciclo de la vida, etc. es una forma de preparar a los niños, niñas y adolescentes para sobrellevar pérdidas que, muy probablemente, experimentarán en algún momento de sus vidas.

Asimismo, este capítulo ofrece una información muy pertinente tanto para profesorado como para familias sobre los aspectos normales, signos de alarma y reacciones esperables del niño, niña o adolescente en duelo, lo cual favorece el acompañamiento, tanto desde el hogar como desde el aula y, con ello, establecer pautas adecuadas de acompañamiento del alumnado, hijos e hijas en duelo.

a. El duelo en cada edad: aspectos normales, signos de alarma, reacciones esperables y modo de ayudarles en el aula y en la familia

No existen certezas sobre la muerte y esta tampoco es lineal. Por eso, es difícil establecer verdades rotundas en torno a ella. Sin embargo, sí que podemos enumerar ciertos aspectos que se repiten con más frecuencia en cada grupo de edad con el fin de utilizarlos como referencia.

En el duelo de los y las menores influyen numerosos factores que les hacen inclinarse en una dirección u otra, como, por ejemplo:

- El desarrollo emocional.
- El desarrollo cognitivo.
- El entorno.
- La red social.
- La red de recursos disponibles en su comunidad.
- El tipo de muerte.
- Las experiencias previas.
- La información recibida.

La muerte en la primera infancia: del bebé a la edad de 2 años

Entre los cero y los dos años no se da una comprensión de la muerte, sino una percepción de ausencia que surge desde el momento en que el bebé puede notar la falta de una figura con la que haya estado en contacto habitualmente y que haya formado parte de su día a día con regularidad, es decir: tiene que haber una permanencia de objeto⁴. Es necesario que el bebé haya establecido un vínculo para que se dé ese duelo asociado a la ausencia.

Si tenemos en cuenta el vínculo, lo normal es que la ausencia se perciba en el orden de vinculación o de quien ocupa el grueso de los cuidados principales, normalmente la madre y el padre, seguidos de otras personas cuidadoras (abuelas, abuelos, hermanos, hermanas, ...). Con estas personas quizá también puede darse la permanencia de objeto si están presentes de manera cotidiana en sus rutinas.

La permanencia de objeto es el primer prerrequisito para que se pueda construir el concepto de muerte en la mente infantil. Es necesario que

4. La permanencia de objeto es la comprensión de que los objetos siguen existiendo aunque no puedan ser vistos, oídos o tocados. En este caso, objeto hace referencia a las personas con las que el bebé tiene vínculo.

el bebé o menor pueda generar un recuerdo del objeto amado y esperar el reencuentro.

Esto quiere decir que, aunque no comprendan la muerte, sí existe una percepción de ausencia. El niño o la niña puede anticipar las rutinas diarias y, debido a ello, la muerte genera un impacto en su día a día. **Cuando la figura de apego principal muere, es habitual que aparezca una negativa a comer, a bañarse, a que le acuesten, le cambien o le mezan si no está quien realizaba estas funciones de manera cotidiana. En cierto modo, es su forma de buscar a la persona fallecida, en un intento de conseguir que esa persona regrese a su vida y vuelva a hacerse cargo de las rutinas.**

A medida que el bebé crece y se acerca a los dos años, se produce una evolución de la memoria, de la autonomía, del lenguaje, de la socialización y, por tanto, de las reacciones asociadas al duelo, que serán más intensas. Ya no sólo perciben la ausencia, sino que experimentan miedo ante la posibilidad de que la persona querida no regrese, así que las expresiones serán mucho más fuertes, acompañadas también del lenguaje. También puede aparecer una apatía extrema cuando el niño o la niña descubre que, haga lo que haga, la figura de apego no va a volver.

En torno a los dos años, el niño o la niña también modula sus emociones a partir de las emociones de las personas adultas de su entorno: de ahí que entienda que la expresión emocional es un reflejo de la situación que se está viviendo y a nivel emocional reaccione bajo la influencia del entorno: **si hay mucha alarma, se alarmará; si hay desesperación, se asustará; y la tristeza se le contagiará.**

Aspectos normales

Tras una muerte significativa, lo habitual es que los bebés y menores en torno a los dos años manifiesten:

- **Irritabilidad:** normalmente en forma de llantos o protestas, cierta imposibilidad para calmarse, lloriqueos. A medida que van creciendo, manifiestan ñoñería. (pusilanimidad, apocamiento, tontería)

- **Problemas con la alimentación:** es normal que se nieguen a comer, a menudo en un intento desesperado de que vuelva quien les alimentaba.
- **Alteraciones en el sueño y en la vigilia:** duermen menos, cambian su patrón de sueño, o bien tienen menos energía y duermen más. También hay interrupciones en su descanso.
- **Regresiones:** vuelven a chuparse el dedo, piden un biberón, si empezaban a controlar sus esfínteres muestran retrocesos, duermen con las figuras de apego o no quieren dormir solos o solas, etc.

Todas estas reacciones son las conductas esperables en bebés y menores en torno a los dos años, tras el fallecimiento de una de las personas cuidadoras principales, o de alguna figura muy presente o significativa en su vida.

Los signos de alarma que deben preocuparnos a esta edad

- **Negativa a comer** que se prolonga en el tiempo y genera una pérdida significativa de peso.
- **Llantos constantes exagerados**, que no cesan. El niño o la niña parece inconsolable.
- **Incapacidad para participar en las rutinas compartidas con otras personas adultas:** muestra apatía, inapetencia, desmotivación y no manifiesta curiosidad por nada.
- **Imposibilidad de conectar con personas adultas, mirada perdida y disminución del interés social** que antes tenía.
- **Insomnio prolongado o alteración significativa del patrón sueño-vigilia**, que no es capaz de recuperar ni de normalizar.
- **Incapacidad para hacer cosas que ya realizaba de forma autónoma:** no vuelven a su cama, dejan la luz encendida, no quieren dejar la chupa, etc.

En el caso de detectar alguno de estos signos sería conveniente que las personas progenitoras consultasen a un o una profesional pertinente.

Reacciones esperables en el aula

- Dificultades para conectar socialmente, muestra desconexión de sus amiguitos y amiguitas e interacciona menos con el resto de la clase y con las personas adultas.
- Más tristeza expresada a través de llanto, incomodidad o más tiempo necesario para calmarse.
- Reclama más a la figura de referencia del centro educativo infantil.
- Regresiones en la autonomía lograda en el aula.

¿Cómo podemos ayudarles?

Desde el hogar:

- Manteniendo sus rutinas.
- Garantizando un cuidado extra.
- Hablándole de lo que sentimos, aunque no lo entienda.
- Mostrando paciencia ante las regresiones.
- Reemplazando a la persona cuidadora más nuclear antes de que fallezca, si su muerte puede anticiparse.
- Mantener contacto fluido con el centro educativo, para comunicar cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo.

Desde el aula:

- Mantendremos a su figura de referencia.
- Le consolaremos y atenderemos más cuando nos reclame.
- Le animaremos a volver a lograr la autonomía perdida.
- Paciencia ante regresiones y comportamientos inadecuados.
- Mantener contacto continuo con las personas adultas de referen-

cia del alumno o de la alumna, para saber cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo. A su vez, establecer estrategias de intervención comunes para que todo el equipo docente lleve a cabo con el grupo-aula del alumnado en cuestión y con el alumno o alumna en duelo.

- Realizar seguimiento de las estrategias de intervención comunes consensuadas para conocer cómo van funcionando y realizar ajustes si fuera necesario. De todo ello es importante también mantener informada a la familia.

DEL BEBÉ A LA EDAD 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 rutinas principales como la comida o los estados de sueño y vigilia. Se vuelven irritables.
- ▶ Estaremos alerta a si las alteraciones en las rutinas se intensifican: si hay una pérdida significativa de peso, si se vuelve inconsolable, si muestra apatía o no recupera el patrón de sueño.
- ▶ En el aula hay que mantener las rutinas, mostrar paciencia ante sus regresiones y no cambiar a su figura de referencia.
- ▶ Mantener contacto fluido entre familia y centro educativo para informar y establecer acciones conjuntas entre ambas instituciones.
- ▶ Establecer estrategias de intervención comunes de actuación con el alumnado por parte del equipo docente y realizar el seguimiento de su impacto.

La etapa preescolar: de los 3 a los 6 años

En este periodo la muerte se concibe como un evento temporal y reversible, los niños y las niñas pueden pensar que la persona está durmiendo y despertará en algún momento, o que se ha ido durante un tiempo y volverá.

A esta edad prima el pensamiento mágico, de modo que es posible que piensen que las funciones básicas no se han interrumpido. Es probable que crean que la persona fallecida se alimenta de algún modo, siente frío o calor, puede leer, oír, pensar, observarnos desde donde se encuentre, etc.

En esta etapa prima el egocentrismo de los niños y niñas en lo que respecta a la comprensión del mundo. Debido a esta razón, las cosas suceden a su antojo y están ligadas a su persona, pudiendo llegar a pensar que la muerte se debe a algún comportamiento que hayan tenido o a alguna actitud o pensamiento. **Puede ocurrir que no entiendan la universalidad y tengan sensación de eternidad: que todas las personas a las que quieren -incluso ellos y ellas mismas- vivirán para siempre.** Sin embargo, pueden considerar la muerte como válida para determinada gente: no es universal por completo, se ciñe a personas mayores, desconocidas, pero casi nunca a sus seres queridos ni a su propia persona.

Si aparece la comprensión de la universalidad, se unirá a ella el temor a la propia muerte y a las personas principales de su entorno: «Yo no quiero morir»; «No quiero que te mueras nunca». Y también una preocupación por su propio cuidado: «¿Quién me va a cuidar?».

En esta etapa casi nadie es indiferente a la curiosidad de los niños y niñas y sus infinitos «¿Por qué?». Por eso, es habitual que muestren mucha curiosidad y sometan a las personas adultas a interrogatorios sobre aspectos relacionados con la persona que ha fallecido como, por ejemplo:

- «¿Dónde está?».
- «¿Tiene frío? ¿Puede comer? ¿Puede beber?».
- «¿Puedo hablar con ella?».
- «¿Cómo se sube al Cielo? ¿Cuándo baja?».
- «¿Cuándo vamos al Cielo?».

- «¿Por qué no viene?».

- «¿Vendrá a mi cumpleaños, Navidad, fiestas, etc.?».

Estas preguntas a menudo generan una posición incómoda ya que no siempre hay una respuesta universal para este tipo de cuestiones. Abrir una puerta al diálogo para abordar estos aspectos puede ayudar a aclarar lo que entienden y lo que no, o, al menos, para no estigmatizar este tema y poder abordarlo y aclararlo a medida que vaya desarrollándose.

Aspectos normales

Es habitual que, a estas edades, tras un fallecimiento, se manifieste:

- **Confusión con el concepto de muerte:** oscilan en la comprensión de la universalidad y la irreversibilidad.
- **Conductas disruptivas para comprobar la realidad de la muerte:** rabietas o negativa a hacer ciertas cosas para que sea la persona fallecida quien venga a ayudarles, llantos para que venga a consolarles... y todo aquello que implique que la persona difunta regrese para hacer lo que el niño o la niña busca.
- **Problemas relacionados con la ansiedad de separación,** que incluyen: tomar distancia de sus figuras de apego, preguntar constantemente a dónde van y cuándo vuelven, incapacidad para separarse en los parques u otros lugares donde antes lo hacían, por temor a que se produzca otra separación o abandono.
- **Cierta regresión en sus conductas o en los hábitos adquiridos:** pueden dejar de dormir solos o solas, manifestar de nuevo problemas para controlar sus esfínteres y pedir ayuda para hacer cosas que antes hacían sin apoyo.
- **Problemas relacionados con el sueño:** pesadillas, sueño interrumpido, despertares, etc.
- **Miedos:** en especial aquellos relacionados con otras pérdidas y con enfermedades.

Los signos de alarma que deben preocuparnos a esta edad

- **Ansiedad de separación incapacitante:** cuando impide al niño o la niña reincorporarse o realizar con normalidad las actividades cotidianas propias de su edad.
- **Miedos incapacitantes:** terror ante cosas cotidianas que antes no generaban esas reacciones.
- **Pesadillas recurrentes que antes no se presentaban:** el niño o la niña empieza a soñar con frecuencia cosas que le aterran.
- **Síntomas depresivos:** como apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables, irritabilidad o mal humor constante.
- **Negativa a comer:** pérdida de peso significativa debido a que no desea alimentarse, come menos o manifiesta apatía.

En el caso de detectar alguno de estos síntomas sería conveniente que las personas progenitoras o tutoras consultasen a un o una profesional pertinente.

Reacciones esperables en el aula

- Apatía ante actividades que antes le parecían interesantes o divertidas.
- Ansiedad de separación que se manifiesta en inquietud, preocupación por si vienen a recogerle, o por si las personas que le cuidan han llegado bien a casa o se encuentran bien.
- Agresividad ante sus iguales y contra el material escolar.
- Inatención acusada en actividades en las que antes ponía atención sin problemas.
- Ansiedad de separación con el tutor o tutora. Necesita estar cerca y sentir que le cuidan.

- Regresión en la autonomía lograda.
- Baja tolerancia a la frustración ante tareas que antes no le generaban esa reacción.
- Miedos acusados que antes no aparecían.
- Preocupación por si las actividades propuestas son peligrosas.

¿Cómo podemos ayudarles?

Desde el hogar:

- Daremos respuesta a sus preguntas de manera honesta.
- Aseguraremos su cuidado: pase lo que pase, no van a quedarse solos o solas o sin nadie que les cuide.
- Les ofreceremos seguridad extra para afrontar diferentes situaciones y contextos.
- Huiremos de las metáforas que pueden complicar nuestras explicaciones.
- Usaremos un lenguaje sencillo y adaptado para explicarles los conceptos relacionados con la muerte.
- Apoyar nuestras explicaciones con recursos como películas, cuentos, pictogramas, ejemplos de la naturaleza, apoyo visual, etc.
- Introduciremos el concepto de muerte, aunque no haya sucedido.
- Les tranquilizaremos ante sus conductas dependientes y ante el apego de tipo inseguro que puedan desarrollar.
- Hablaremos de nuestros sentimientos y mostraremos nuestras emociones.
- Les ayudaremos a recolocar a la persona fallecida con ejemplos de actividades, cosas, recuerdos que hayan podido vivir.

Desde el aula:

- Respetaremos sus tiempos.
- Garantizaremos su cuidado.
- Ante conductas dependientes o miedos, les tranquilizaremos.
- Abordaremos el tema de la muerte antes de que se produzca una pérdida, a través de cuentos y otros apoyos visuales, si es posible.
- Tendremos paciencia ante las regresiones y conductas inapropiadas que pueda mostrar.
- Mantener contacto continuo con las personas adultas de referencia del alumno o de la alumna, para saber cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo. A su vez, establecer estrategias de intervención comunes para que todo el equipo docente lleve a cabo con el grupo-aula del alumnado en cuestión y con el alumno o alumna en duelo.
- Realizar seguimiento de las estrategias de intervención comunes consensuadas para conocer cómo van funcionando y realizar ajustes si fuera necesario. De todo ello es importante también mantener informada a la familia.

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE ENTRE 3 Y 6 AÑOS

- ▶ **Creen que la muerte no es definitiva.**
- ▶ **No entienden la irreversibilidad de la muerte.**
- ▶ **Creen que las personas fallecidas siguen manteniendo sus funciones vitales, pero en otro lugar: creen que ven, que oyen, que sienten frío o calor, etc.**
- ▶ **A esta edad la muerte es selectiva, algo característico de las personas mayores o que están muy, muy enfermas.**
- ▶ **Las explicaciones adultas son entendidas de manera literal, no alcanzan a comprender las expresiones figuradas sobre la muerte.**
- ▶ **Necesitan mensajes claros y concisos.**
- ▶ **Mantener contacto fluido entre familia y centro educativo para informar y establecer acciones conjuntas entre ambas instituciones.**
- ▶ **Establecer estrategias de intervención comunes de actuación con el alumnado por parte del equipo docente y realizar el seguimiento de su impacto.**

La muerte en la edad escolar: de los 6 a los 10 años

En esta etapa la muerte empieza a adquirir un cariz real. Entre los ocho y los diez años, lo que comprenden acerca de la muerte es más completo y parecido a la etapa adulta. Esta adquisición puede darse de manera previa o posterior, debido a las oscilaciones lógicas del desarrollo cognitivo.

A partir de los seis años, el pensamiento mágico empieza a desvanecerse y los niños y niñas pueden distinguir la realidad de la fantasía. Empiezan a comprender que las personas fallecidas no ven, no oyen ni tienen funciones vitales. También empiezan a valorar que la muerte es definitiva, aprenden que los seres queridos que fallecen no van a volver y que, por lo tanto, no se trata de un estado temporal.

Hacia los siete años, comprenden la irreversibilidad de la muerte y la insensibilidad o interrupción de las funciones vitales, pero les falta un concepto clave: la universalidad. 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 personas mayores.

En el momento en que el niño o la niña entiende que la muerte es universal, surge de forma acusada el miedo a la propia muerte o a la de los miembros de la familia que se encargan de sus cuidados. Por eso, es normal que muestren preocupación por su salud y que estén pendientes de cualquier signo de enfermedad, incluso podría ocurrir que manifestaran pequeñas somatizaciones.

En torno a los nueve o los diez años, toman conciencia de la universalidad de la muerte. Hay un repunte de los miedos y las conductas dirigidas a comprobar la seguridad de las personas adultas de su entorno y, también, una tendencia a concienciar a las demás personas sobre la salud y los posibles peligros que les rodean.

Es normal encontrar comportamientos dirigidos a mejorar la seguridad vial, la alimentación, los hábitos saludables; que muestren mayor cautela a la hora de realizar cualquier actividad; o que muestren rigidez

ante las precauciones y los comportamientos de riesgo y se lo trasladen a determinadas personas adultas.

En esta etapa podría aparecer la culpa debido al egocentrismo infantil. Esta característica hace que el niño o niña piense que, si alguien ha fallecido, puede deberse a algún comportamiento suyo, a algo que haya dicho o incluso pensado de manera intencionada o imaginada. En esta etapa es capaz de ocultar esa culpabilidad ante las personas adultas hasta que entiende que el pensamiento, los comportamientos o las palabras no provocan la muerte. Es entonces cuando puede comunicar ese malestar que se había guardado.

La conducta social es de gran importancia en esta etapa: pertenecer a un grupo de amistades es fundamental. Por eso, sentirse diferente por cualquier circunstancia, incluida la muerte, se convierte en una preocupación más e incluso temen el rechazo por ese motivo. La pérdida de una persona progenitora a esas edades puede suponer un mazazo social que, unido al golpe emocional, puede generar dificultades. Muchos niños y niñas ni siquiera querrán hablar del tema para evitar las comparativas y evaluaciones de sus iguales.

En ocasiones, la pérdida de una persona progenitora dificulta la asistencia a actividades sociales, que son fundamentales. Es importante garantizar que va a seguir asistiendo a aquellos eventos de los que antes era incondicional.

Otro elemento clave en esta etapa es la curiosidad y la necesidad de adquirir muchos conocimientos. Es el momento de cuestionarlo todo, razonar sobre las cosas, buscar todo tipo de explicaciones e informaciones: eso les hace sentir cierto poder y, además, avanzan en su aprendizaje. Pero también implica que, ante una pérdida, manifiesten una curiosidad insaciable sobre la muerte, sus causas, el funcionamiento corporal, los ritos funerarios, las ceremonias, los cementerios, etc. Eso les sitúa ante dudas más abstractas: quieren saber cómo es el Cielo, qué pasa cuando morimos, si habrá otra vida posterior y un largo etcétera imposible de descifrar que, en ocasiones, provoca reacciones emocionales intensas en la persona adulta y le causa tanto desconcierto que se siente incapaz de

contestar con certeza, a pesar de la necesidad del niño o la niña de encontrar sentido al mundo que le rodea.

Algunas de esas preguntas pueden estar relacionadas con los siguientes temas:

- Cómo es el proceso de descomposición de un cuerpo; de qué color; si crecen el pelo o las uñas; si hay gusanos; si se deshace, etc.
- Qué ocurre con las vísceras y los órganos internos.
- Dudas realistas acerca del futuro: si habrá dinero para mantener el mismo ritmo de vida; cómo se va a mantener la casa; si las actividades extraescolares pueden continuar.
- Cuestiones concretas sobre los rituales: qué ocurre con el cuerpo al ser enterrado; qué pasa durante la incineración; etc.
- Cómo es el Cielo o el más allá.
- Qué ocurre con el alma (si hay creencias religiosas).
- Si existe la posibilidad de un reencuentro en una vida después de la muerte. Muchas de estas cuestiones pueden aparecer también en el centro escolar. A veces, los y las menores se atreven a preguntar fuera del contexto emocional, que es aquel en el que sus personas allegadas tienen implicaciones con la pérdida y la consecuencia es que esas cuestiones sucedan en el aula.

Aspectos normales

Lo habitual es que nos encontremos con:

- **Oscilaciones en la comprensión:** en los primeros años puede que no entiendan 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, llegando incluso a obsesionarse con los conceptos que no manejan.

- **Miedo** por si la muerte afectase a otros miembros de la familia, por lo que manifiestan conductas dirigidas a garantizar su salud y su bienestar.
- **Preguntas sobre los pormenores y detalles de la muerte** que, habitualmente, se vuelven recurrentes en un intento de ir ampliando sus conocimientos.
- **Preguntas sobre aspectos morbosos de la muerte.**
- **Reacciones emocionales como el enfado y la confusión son habituales:** sienten enfado tanto hacia la muerte como hacia la persona fallecida que ya no les va a cuidar.
- **La negación** es común que aparezca: actúan como si nada hubiera pasado, manteniéndose en un mundo irreal con sus actividades, su humor, su conducta y su mundo social intacto.
- **Resistencia a abordar el tema o a hablar de la muerte:** si aparece la negación, tendrán una actitud evitadora.
- **Enfado y agresividad** tras el fallecimiento, debido a la pérdida de los cuidados y las actividades que les proporcionaba la persona fallecida.
- **Problemas de concentración** vinculados al duelo.
- **Bajada del rendimiento académico.**
- **Conductas para comprobar la realidad de la pérdida:** hacer enfadar a una persona progenitora a ver si vuelve la otra, reclamar la presencia de la persona fallecida para contrastar algo, traer un regalo, etc.

Los signos de alarma que deben preocuparnos a esta edad

- **Somatizaciones y dolores repetidos** que no cesan y que les hacen acudir de manera recurrente a la consulta médica.
- **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.

- **Malhumor o agresividad constante** que antes no se manifestaba.
- **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 del interés social.
- **Bajada drástica de actividad:** no le apetece participar en nada, nada parece emocionarle.
- **Incapacidad para reintegrarse al ámbito escolar:** negativa a ir al colegio, o temor incapacitante para afrontar el día a día en clase o con sus compañeros y compañeras, tanto a nivel académico como social.
- **Problemas de concentración que antes no tenía y que se prolongan,** repercutiendo en sus actividades cotidianas.
- **Miedos prolongados e impropios** de su edad.
- **Ansiedad de separación o incapacidad para separarse de las figuras de apego,** porque teme que se produzcan nuevas muertes en su entorno.

En el caso de detectar alguno de estos signos de alarma sería conveniente que las personas progenitoras consultasen a un o una profesional pertinente.

Reacciones esperables en el aula

- Bajada drástica del rendimiento escolar o del interés por las actividades académicas que se mantiene en el tiempo y tiene consecuencias negativas para el niño o la niña.
- Problemas de concentración que repercuten en su rendimiento académico: lo cual se puede manifestar mediante la dispersión, la desconcentración, parecer que está en su mundo, etc.

- Desinterés por las actividades compartidas con sus compañeros y compañeras.
- Aislamiento significativo del grupo de iguales que antes no se daba.
- Ausencias esporádicas o prolongadas del centro académico, bien por malestar emocional, por miedo o por sentirse enfermo o enferma con más frecuencia.
- Agresiones a sus compañeros o compañeras.
- Maltrato del material escolar.
- Somatizaciones y malestar constante que implican una revisión por parte del personal de enfermería, si lo hubiera, o llamar a casa para que vengan a buscarles.

¿Cómo podemos ayudarles?

- Debemos explicarle las cosas al niño o a la niña 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 explicarle 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.
- Mantener contacto fluido con el centro educativo, para comunicar cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo.

Desde el aula:

- Nos mostraremos pendientes de su integración social.
- Ante problemas de concentración, les acompañaremos con estrategias que puedan ayudarles.
- Si la persona fallecida se ocupaba de las tareas académicas, ofrecernos a ayudarles hasta que adquieran autonomía en esa área, les servirá de gran apoyo y aliento.
- Ante conductas inapropiadas, validaremos sus emociones y les indicaremos que esos comportamientos no ayudan y no podemos tolerarlos. Les ofreceremos un espacio de ayuda en la reflexión y decisión del uso de otras alternativas de comportamiento. Les acompañaremos en este proceso.
- Ante ansiedad de separación, llegaremos a acuerdos que puedan aliviarles: podemos dejar que llamen a casa alguna vez para confirmar que sus familiares están bien, les propondremos ampliar poco a poco el tiempo que pasan en el aula, etc.
- Si hay ausencias, trataremos de ayudarles a reintegrarse al aula.
- Estaremos más pendientes del alumno o alumna en cuestión y de su dependencia.
- Mantener contacto continuo con las personas adultas de referencia del alumno o de la alumna, para saber cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo. A su vez, esta-

- blecer estrategias de intervención comunes para que todo el equipo docente lleve a cabo con el grupo-aula del alumnado en cuestión y con el alumno o alumna en duelo.
- Realizar seguimiento de las estrategias de intervención comunes consensuadas para conocer cómo van funcionando y realizar ajustes si fuera necesario. De todo ello es importante también mantener informada a la familia.

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS ENTRE LOS 6 Y 10 AÑOS

- ▶ **Comprenden la universalidad y la irreversibilidad de la muerte al final de esta etapa, aunque hay oscilaciones en el concepto.**
- ▶ **Tardan en entender que las personas fallecidas no sienten, que sus sentidos han dejado de funcionar y preguntan mucho sobre el tema. Culminan su comprensión en esta franja de edad.**
- ▶ **Entienden bien la interrupción de las funciones vitales: saben que el corazón no late y que no se respira.**
- ▶ **Creer que la muerte es selectiva, propia de personas mayores. Cuando entienden que ellos y ellas también pueden morir, se angustian ante la idea de su propia muerte y la de quienes les rodean.**
- ▶ **Aparecen los primeros pensamientos de culpa asociados a su egocentrismo.**
- ▶ **Surge preocupación por su salud y la de las personas adultas de su entorno. Temen sufrir otras pérdidas, enfermarse o que enfermen sus figuras de apego.**
- ▶ **Hacen muchas preguntas, sobre todo relativas a los rituales y las creencias. Pueden mostrar interés en participar en los ritos y despedidas. Hacia los seis años pueden hacerlo, siempre con el acompañamiento de una persona adulta y habiéndoles explicado previamente en qué consisten.**

- ▶ Es importante no mentirles ni edulcorarles la información: antes o después conocerán la verdad y preferirán que se les hubiera incluido.
- ▶ Resulta fundamental que su opinión sea tenida en cuenta o, al menos, que les consultemos determinadas cosas para integrarles en el proceso.
- ▶ Es habitual 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 detallados, en especial si aparecen miedos y cambios de conducta bruscos y prolongados.
- ▶ Aplicaremos medidas excepcionales en el aula si se necesitan.
- ▶ Mantener contacto fluido entre familia y centro educativo para informar y establecer acciones conjuntas entre ambas instituciones.
- ▶ Establecer estrategias de intervención comunes de actuación con el alumnado por parte del equipo docente y realizar el seguimiento de su impacto.

Preadolescentes: de los 10 a los 13 años

Cuando empieza la preadolescencia, las dimensiones de la muerte y todos sus matices no son un misterio. Los y las menores entienden que no volverán a ver a sus seres queridos, saben que cualquier persona puede morir, comprenden que hay una interrupción de las funciones vitales y que quien fallece no ve, no oye, no siente... Saben que la interrupción de dichas funciones no viene de la nada, sino que obedece a una causa concreta y conocen los órganos principales que se ven afectados por la causa del fallecimiento. En resumen, comprenden absolutamente todo lo relacionado con la muerte.

En lo relativo a los ritos funerarios, entienden el significado y el sentido de participar en ellos, así que lo habitual es que soliciten formar parte de manera activa. Es importante considerarles parte activa de los mismos e implicarles si así lo desean. En ese contexto, es adecuado pedir su opinión, tener en cuenta sus sugerencias y, si lo solicitan y no les incomoda, darles un papel activo en los ritos.

A esta edad también empiezan a ser conscientes del impacto que puede tener la pérdida no sólo de terceras personas, sino también la suya propia. De hecho, en ocasiones pueden llegar a usar este tema como arma arrojadiza en un intento de manipular distintas situaciones:

- «Algún día te vas a arrepentir de esta situación».
- «No merece la pena vivir así, qué injusto es todo».
- «Si te hubieras muerto tú en vez de...».
- «No dirías eso si me hubiera muerto».

Es habitual que en esta etapa surjan muchas dudas en torno a las creencias religiosas o culturales inculcadas en la familia. Es normal que manifieste un razonamiento crítico o cierto escepticismo ante unas creencias que antes aceptaba sin cuestionarlas, con el objetivo de encontrar certezas y no vivir con incertidumbre o dudas, algo imposible ante un tema tan complejo:

- «Cómo Dios nos ha hecho esto».
- «Con lo bueno que era».
- «Esto es un castigo divino».

Lo normal es que, dentro de ese cuestionamiento, surjan preguntas acerca del Cielo, la resurrección, la vida eterna, los contrastes con otras religiones y culturas, el marco astral, el aura, la reencarnación... y es normal que se den ciertas situaciones incómodas cuando comparten reflexiones filosóficas a las que resulta difícil dar respuesta.

En esta etapa pueden fantasear e imaginar situaciones futuras relacionadas con la muerte, los cambios que implica o cómo afectaría un falleci-

miento a la unidad familiar. Si se produce una muerte, pueden especular sobre los distintos escenarios posibles: valoran los aspectos económicos, sociales, familiares, organizativos, educativos, temporales, laborales y un largo etcétera que también preocupa a las personas adultas de la familia. **Entienden todas las dimensiones de la pérdida y pueden proyectar las consecuencias a corto, medio y largo plazo.**

La capacidad de fantasear sobre la muerte les permite imaginar su propio fallecimiento y el impacto que generaría: imaginan quiénes le llorarían, quiénes les echarían de menos, cómo sería la vida sin su presencia. Y, aunque lo normal es que la idea de la propia muerte provoque angustia y sean reticentes a compartir esas fantasías -lo que complica el diálogo a esas edades-, también puede ocurrir que las personas adultas de su entorno menosprecien esas ideas y, por eso, opten por huir de esa desvalorización.

Aunque entienden todas las dimensiones de la pérdida y pueden proyectar en el futuro las diversas consecuencias que tendrá, esto no significa que cuenten con los recursos, experiencias y habilidades necesarias para afrontar el fallecimiento de un ser querido.

En ocasiones, mostrar las emociones y sentimientos a esta edad es complejo y lo viven como una muestra de vulnerabilidad y debilidad. Tienen diferenciarse de sus iguales y que se les cuestione o señale, así que, a menudo manifestarán una ocultación de su mundo emocional debido a ese temor a que les juzguen.

Aspectos normales

En esta etapa hay muchos cambios físicos y cognitivos que afrontar. A estas edades se preparan para la transición a la etapa adulta y necesitan integrar muchos conocimientos, de ahí que la muerte sea de vital importancia en esta etapa y que los procesos de duelo nunca deban valorarse a la ligera. Es una etapa en la que debemos prestar mucha atención a las cosas que vayan experimentando y sintiendo.

- **Tras un fallecimiento, lo normal es que manifiesten dificultad para asumir la realidad de la pérdida.** Frente a las anteriores eta-

pas del crecimiento, en las que el niño o la niña no entiende que no volverá a ver a su ser querido, a esta edad lo comprenden perfectamente y la dificultad se traduce más bien en una negativa a aceptar dicha realidad.

- **Al igual que en el duelo adulto, los y las preadolescentes pueden desarrollar conductas de búsqueda, muchas de ellas orientadas a comprobar que la pérdida es real,** como conversaciones imaginarias, ensoñaciones en las que la persona fallecida está viva, relectura de mensajes, verificar la conexión a las redes sociales o al teléfono, y un largo etcétera de acciones dirigidas a verificar la realidad de esa muerte.
- **También es habitual que muestren reticencias a hablar con otras personas adultas de la pérdida y lo que supone, de sus implicaciones o de las emociones que hace aflorar.** Lo evitan porque se sienten vulnerables y porque, en ocasiones, esas charlas también causan tristeza a quien les acompaña. Podría resumirse en que no quieren añadir dolor al dolor.
- **Es cierto que, a veces, el duelo puede ir acompañado de un interés morboso a esas edades.** Tal vez hagan preguntas sobre los detalles de la muerte para construirse una idea exacta de cómo sucedió; o bien mostrarán un interés excesivo; o tal vez no muestren ningún tipo de interés -debido al hermetismo antes mencionado-, evitando incluso conocer las causas del fallecimiento.
- **En esta etapa pueden aparecer las primeras ideaciones suicidas⁵, al ser capaces de ver las dimensiones de la muerte y de fantasear sobre ella.** Por primera vez pueden contemplar el suicidio de manera consciente, con las implicaciones que conlleva en todas sus dimensiones.
- **Es habitual y entra dentro de la normalidad que se produzca una bajada en el rendimiento académico,** ya que los y las preado-

5. La ideación suicida se define como la «presencia de deseos de muerte y de pensamientos persistentes de querer matarse»

lescentes dedican parte de su concentración a la resolución del duelo. Suele ser una etapa corta, a la que tienen que habituarse para volver a su rendimiento anterior. Adaptarse a la nueva situación familiar requiere de un esfuerzo adicional que repercute en el desempeño de sus actividades cotidianas.

- **Obviamente, tras la pérdida de un ser querido es normal que muestren un estado anímico marcado por la tristeza y cierta desesperación**, que suele ir unido a cierta apatía o desgana por las actividades y los eventos sociales. Al principio cuesta adaptarse a esa nueva situación.
- **Es común que desarrollen conductas en respuesta a frases hechas** como, por ejemplo: «Ahora tu hermano depende de ti»; «Tienes que dar ejemplo»; «tu madre te necesita más que nunca»; «Eres la cabeza de la familia»; «Tienes que mostrar tranquilidad y serenidad, ahora eres una persona adulta»; «Tu hermana se fija en ti»; «Ayuda a tu padre en todo, que está muy solo sin tu madre...», 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.
- **Manifiestan muchas emociones y sentimientos que encontramos también en el duelo adulto, como la añoranza, la desesperación, la apatía, la pérdida de interés por la mayoría de las cosas.** Además, aparecen de manera intensa pensamientos en torno a la idea de que el sufrimiento hace que se pueda perder el sentido de la vida, pensando que ésta no va a merecer la pena. Si sienten que se les invade o abrumba, cortarán la comunicación o no se expresarán ni con sus iguales ni con las personas adultas que se les traten de acercar en su día a día.

Los signos de alarma que deben preocuparnos a esta edad

En términos generales, las señales que deben preocuparnos son las reacciones que, siendo normales en el duelo, impiden que los y las preado-

lescentes se reincorporen o retomen la rutina y las actividades cotidianas previas al fallecimiento. También vigilemos las reacciones que consideremos excesivas por su intensidad, su duración o sus peculiaridades:

- **Incapacidad para reintegrarse en el aula** con sus compañeros o compañeras.
- **Aislamiento social extremo elegido:** se siente diferente y no quiere juntarse con sus iguales porque cree que no le van a entender.
- **Bajada significativa del rendimiento académico** que puede traducirse en una repetición de curso o en suspensos recurrentes cuando antes tenía buenas notas.
- **Alteración de la atención** que se prolonga en el tiempo y le hace fracasar en actividades en las que antes obtenía resultados aceptables.
- **Somatizaciones y/o sintomatología médica:** dolores de cabeza recurrentes, dolores abdominales, vómitos, dolores musculares que no tienen una explicación médica.
- **Incapacidad para dormir**, ya sea para conciliar el sueño o para mantenerlo.
- **Aislamiento familiar y hermetismo.**
- **Insensibilidad emocional:** apenas es capaz de expresar las emociones asociadas a la muerte.
- **Tristeza extrema persistente** que incapacita o influye negativamente en otras áreas vitales.
- **Excesiva responsabilidad o colaboración** tras el fallecimiento.

En el caso de detectar alguno de estos signos sería conveniente que las personas progenitoras consultasen a un o una profesional pertinente.

Reacciones esperables en el aula

- Desinterés por las actividades.
- Aislamiento del grupo de compañeros y compañeras.

- Tristeza excesiva que interrumpe sus actividades.
- Bajada significativa del rendimiento que se mantiene en el tiempo y que antes no aparecía.
- Apatía extrema.
- Desconexión de las tareas y actividades que antes disfrutaba.
- Abandono de actividades extraescolares para ocuparse de temas familiares.

¿Cómo podemos ayudarles?

Desde el hogar

- Fomentar que sean parte activa de todo lo que ocurre.
- Ayudarles a retomar sus rutinas.
- Ofrecerles ayuda profesional.
- Darles espacio si vemos que se sienten invadidos o invadidas.
- No perderles de vista.
- Mantener contacto fluido con el centro educativo, para comunicar cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo.

Desde el aula

- Ofreceremos ayuda si la necesita
- Aplicaremos medidas extraordinarias en caso de que su rendimiento se vea afectado.
- Les ofreceremos alternativas para que hagan las actividades extraescolares.
- Les prestaremos atención sin invadirles.
- Mantener contacto continuo con las personas adultas de refe-

rencia del alumno o de la alumna, para saber cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo. A su vez, establecer estrategias de intervención comunes para que todo el equipo docente lleve a cabo con el grupo-aula del alumnado en cuestión y con el alumno o alumna en duelo.

- Realizar seguimiento de las estrategias de intervención comunes consensuadas para conocer cómo van funcionando y realizar ajustes si fuera necesario. De todo ello es importante también mantener informada a la familia.

LOS Y LAS PREADOLESCENTES

- ▶ No necesitan explicaciones adaptadas, comprenden todas las dimensiones de la muerte.
- ▶ Son conscientes de la mortalidad y en esta etapa aparece la preocupación o las ideas en torno a su propia muerte.
- ▶ Manifiestan 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.
- ▶ Les cuesta la expresión emocional, pero debemos facilitársela.
- ▶ Pueden sentir agobio o abrumarse ante la preocupación adulta.
- ▶ Debemos respetar su silencio si se resisten 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 decirles cosas que les coloquen en una situación de responsabilidad o les lleven a asumir roles que no les 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 alguien profesional.
- ▶ Muchas reacciones del duelo en preadolescentes son similares a las de una persona adulta.
- ▶ Mantener contacto fluido entre familia y centro educativo para para informar y establecer acciones conjuntas entre ambas instituciones.
- ▶ Establecer estrategias de intervención comunes de actuación con el alumnado por parte del equipo docente y realizar el seguimiento de su impacto.

La adolescencia: a partir de 13 años

No debemos olvidar que esta es una etapa de muchos cambios a nivel físico, biológico y psicológico: los y las menores de esta edad se encuentran entre la niñez y la adultez, y luchan por su autonomía. Suele empezar en torno a los doce años, aunque es frecuente que se adelante: hay adolescencias precoces y tardías, aunque son más habituales las primeras.

Es una etapa de baile hormonal y de lucha por transitar a la edad adulta. Se producen grandes transformaciones no sólo físicas, sino también a nivel cognitivo y de personalidad. Los caracteres sexuales se hacen visi-

bles -agradando o incomodando- aparece el interés sexual, la búsqueda de independencia, el sentido crítico, los valores, las opiniones, etc.

El grupo de iguales se convierte en un pilar fundamental de su día a día. Es una etapa de gran vulnerabilidad por todos los cambios y ajustes que implica. En este momento están tratando de construir su propia identidad, así que, en general, la muerte de un ser querido en esta etapa siempre va a ser significativa.

En la adolescencia, los y las menores suelen crecer en oposición a la persona adulta, lo que da lugar a numerosos conflictos en torno a la paga, los horarios, las creencias, los estilos y la moda, la expresión del género, las costumbres, ...

La búsqueda de autonomía da lugar a muchas discusiones familiares. Por lo tanto, si en esta época el o la menor sufre la pérdida de un miembro de la familia, es normal que aparezca la culpa y tenga remordimientos si la relación con la persona fallecida no era la mejor que hubiera podido tener.

Muchas de sus reacciones de duelo son similares a las que tendría una persona adulta en su misma situación y, por tanto, los aspectos que habrá que trabajar son los relacionados con las tareas de William Worden:

1. Aceptar la realidad de la muerte.
2. Trabajar las emociones asociadas a la pérdida.
3. Hacerse cargo de las funciones que anteriormente asumía la persona fallecida. Esta es la única de las cuatro tareas que a estas edades se trabaja de manera leve, ya que no se busca que se hagan cargo de esas tareas, sino que colaboren dentro de sus posibilidades.
4. Recolocar al ser querido y seguir viviendo.

Normalmente en la adolescencia hay rechazo a hablar con las personas adultas. En esta etapa se sienten vulnerables y prefieren compartir su mundo emocional con su círculo más cercano de iguales. Lo único que conseguimos al insistir en que nos hablen es que se distancien más, a menudo en un intento de proteger de su tristeza a las personas adultas de su

entorno. También son conscientes de la tristeza que provoca la muerte de un ser querido y no quieren que su estado emocional añada más dolor. Por eso, tratan de fingir un bienestar que no sienten en presencia de otras personas adultas en duelo.

El pensamiento abstracto les permite teorizar sobre todas las cosas sin necesidad de haberlas experimentado o visto; de ahí que, tras la pérdida, traten de enfrentarse a la nueva situación desde un plano teórico, poniendo en juego únicamente sus habilidades intelectuales. Pueden iniciar largas conversaciones sobre los aspectos más teóricos vinculados a la muerte: el bien y el mal, la vida eterna, la finitud del ser, la existencia de las personas y conceptos difíciles de materializar, pero que les apasionan.

Dentro de ese pensamiento abstracto, del mundo de la fantasía, imaginan con frecuencia cómo será su futuro y, tras un fallecimiento, es posible que se produzca una bajada en sus expectativas que desemboque en conductas de riesgo, al darse cuenta de que la vida es algo efímero y no merece la pena el esfuerzo.

En el duelo adolescente surge un marcado cuestionamiento de las creencias, de los valores, las normas, la justicia, los ideales... que se reflejan en el modo en que estos factores influyen en su afrontamiento de la muerte. No será hasta el final de esta etapa cuando consigan consolidar muchos valores, normas, habilidades, ideas, emociones... y se acerquen un poco más al proyecto de persona adulta que desean ser.

Hay que destacar que, gracias al predominio del pensamiento abstracto, a esta edad pueden contemplar la muerte sin enfrentarse a ella, son capaces de construir escenarios protagonizados por distintas enfermedades o distintas muertes y, así, pueden poner en marcha sus habilidades a nivel cognitivo.

Aspectos normales

- **A esta edad, igual que en la preadolescencia, suelen sobrar las explicaciones ya que entienden todas las dimensiones de la**

muerte. No obstante, agradecen un espacio abierto para poder dialogar, así como recibir información de primera mano sobre el fallecimiento.

- **Es un momento de máxima vulnerabilidad, así que es bueno que sepan que siempre van a tener un espacio para hablar de las personas fallecidas** -aunque no lo deseen en esos momentos- y que pueden utilizarlo cuando lo necesiten. También es importante que sepan que sus parientes están ahí para ayudarles y, aunque piensen que les causan dolor, dicho dolor no les impide escuchar y atender sus necesidades.
- Las reacciones van a ser muy parecidas a las de las personas adultas, con una **expresión emocional cargada de sentimientos y pensamientos** que pueden ir desde el realismo hasta ideas tremendistas asociadas a la muerte.
- **Los y las adolescentes pueden contemplar su propia muerte y valorarla como solución a los problemas que provoca la pérdida.** Es posible que sientan que su vida carece de sentido y que deben soportar un dolor muy grande. La ideación suicida puede aparecer de manera recurrente, así como las verbalizaciones de que no encuentran sentido a una vida así.
- **Destaca la aparición de una actitud protectora hacia los miembros de la familia:** pueden querer hacerse cargo de sus hermanos o hermanas, ocultar su dolor o sus problemas para proteger a sus progenitores y otros familiares o intentar aliviar de algún modo la situación, aunque eso implique quedarse en una situación vulnerable. Ponen por encima el bienestar del resto de la familia al suyo propio.
- **Pierden la pasión que antes les caracterizaba, aparecen la desgana y la apatía.** A veces, debido a ese sentimiento de pérdida del sentido de la vida que hemos mencionado, pueden iniciar la búsqueda de nuevas cosas que les apasionan, en lugar de las que tenían antes, que ya no les motivan.

- Asimismo, **pueden fluctuar entre la búsqueda de aislamiento o, por el contrario, rodearse de amistades en las 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 manifiesten ansiedad y trasladen esa conducta a otras áreas vitales:** que coman mucho, que manifiesten mucha actividad, que hablen demasiado, que tengan dificultades para conciliar el sueño, etc.
- **A menudo experimentarán una bajada en el rendimiento académico:** tienen tantas cosas que atender, tantos cambios a los que adaptarse, que con frecuencia, lo académico pasa a un segundo plano. Esta bajada suele ser leve y es posible que necesite cierto apoyo, especialmente si se encuentra en un curso clave de cara a definir su futuro profesional, donde unas malas calificaciones pueden tener consecuencias complicadas.
- También **es habitual que quieran asumir roles de la persona fallecida o asuman más responsabilidades de las que tenían antes de la pérdida. O, por el contrario, puede ocurrir que se despreocupen de todo y se muestren más irresponsables de lo que habían sido hasta entonces.** Es frecuente que sobreprotejan a la familia, en especial, a la persona progenitora superviviente -a quien ven débil-, a sus hermanos y/o hermanas y, si es la familia cercana la que ha perdido a uno de sus miembros, con sus tíos, tías, primos, primas.
- **La adolescencia suele coincidir con el inicio de la conducta probatoria.** Durante su proceso de individualidad, a estas edades empiezan a tener sus primeros contactos con el alcohol y el tabaco, también con los porros y la marihuana. El duelo puede influirles en ambas direcciones, ya sea desarrollando un temor excesivo hacia las sustancias nocivas o, una conducta de consumo que puede llegar al abuso.
- **Uno de los miedos más frecuentes en esta etapa es el de olvidar al ser querido.** Les asusta no poder recordar su voz, sus

gestos, su olor, temen olvidar quién era la persona fallecida y la relación que tenían, así que, en ocasiones, pueden mostrar reticencias ante nuevas configuraciones familiares. Lo interpretan como una sustitución y no como un seguir viviendo, generando situaciones tensas e incómodas en la familia e incluso llegando a mostrar agresividad física y verbal.

Signos de alarma o conductas que deben preocuparnos a esta edad

- **Irritabilidad extrema o cambios de humor constantes** que no cesan con el paso del tiempo o con la normalización de las rutinas.
- **Bajada significativa del rendimiento académico,** ya sea por dificultades de concentración o por incapacidad para reintegrarse al ritmo normal de la clase.
- **Aislamiento extremo:** no quiere salir con sus amistades ni participar en eventos sociales en los que antes sí participaba.
- **Pensamientos negativos recurrentes sobre la muerte** que no cesan tras un tiempo prudencial y que suelen convertirse en ideas algo irracionales o irreales.
- **Sintomatología depresiva.**
- **Ideación suicida** que llega incluso a la elaboración de un plan suicida.
- **Asunción de responsabilidades que antes no tenía y que influyen en su vida social,** es decir: el o la adolescente abandona las actividades que antes hubiese hecho y las cambia por otras, como recoger o cuidar a sus hermanos o hermanas, evitar que su padre o madre esté a solas, ayudar o acompañar a un familiar, etc.
- **Aparición de somatizaciones, obsesiones, ansiedad de separación,** que anteriormente no se habían manifestado o no lo habían hecho con suficiente intensidad como para resultar significativos.

- **Agresividad extrema o impulsividad** que no es capaz de controlar.
- **Consumo inadecuado de sustancias** para su grupo de edad, ya sea por la frecuencia o por la intensidad. En cierto modo se refugia de la realidad en dicho consumo.
- **Incapacidad para retornar a las rutinas habituales** que tenía antes de la pérdida.
- **Culpa recurrente que no cesa:** el o la adolescente cree que la persona fallecida estaría enfadada, poco orgullosa o dolida con su actitud.
- **No quiere tocar las cosas de la persona fallecida,** 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.
- **Pone en práctica conductas de riesgo sin temer por su vida** o, precisamente, porque la vida ha dejado de preocuparle o porque ya no le atribuye valor.
- **Tristeza excesiva** que le impide levantarse, estudiar, relacionarse... con una sintomatología parecida a la depresiva.
- **Ira hacia quienes le dieron la noticia o hacia el personal sanitario que no pudo hacer más,** llegando a hacerles responsables directos de la muerte.

En el caso de detectar alguno de estos signos de alarma sería conveniente que las personas progenitoras consultasen a un o una profesional pertinente.

Reacciones esperables en el aula

- **Tristeza y apatía extrema** que no cesan y les impide concentrarse.
- **Bajadas drásticas de rendimiento** que no se controlan tras un tiempo prudencial.

- **Aislamiento** social manifiesto.
- **Abandono de rutinas:** falta de higiene, poco descanso, falta a clases, etc.
- **Abandono de las actividades académicas.**
- **Problemas de conducta.**
- **Consumo de sustancias** que se hace evidente en el aula.

¿Cómo podemos ayudarles?

Desde el hogar:

- Les observaremos desde cierta distancia.
- Dejaremos claro que estamos ahí para ayudarles.
- Les ayudaremos a realizar homenajes orientados a mantener el recuerdo o apelar a él si es necesario.
- Buscaremos ayuda profesional si no conseguimos que se reintegre ni progrese en su duelo.
- Les ayudaremos a retomar sus rutinas.
- Mantener contacto fluido con el centro educativo, para comunicar cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo.

Desde el aula:

- Facilitaremos adaptaciones para que recuperen su rendimiento.
- Ofreceremos ayuda para revisar o recuperar conceptos.
- Si lo necesitan y procediese, abriremos un espacio personal de diálogo.
- Mantendremos una actitud cercana y de afecto con el alumno o alumna y ofreceremos nuestra predisposición para cuando lo necesiten.

- Les daremos objetivos de organización eficaces que puedan seguir.
- Les proporcionaremos apoyo para retomar su vida social.
- Ofreceremos recursos para atenderles en caso de que sea preciso.
- Mantener contacto continuo con las personas adultas de referencia del alumno o de la alumna, para saber cómo se comporta en casa e intercambiar información para establecer acciones conjuntas entre la familia y el centro educativo. A su vez, establecer estrategias de intervención comunes para que todo el equipo docente lleve a cabo con el grupo-aula del alumnado en cuestión y con el alumno o alumna en duelo.
- Realizar seguimiento de las estrategias de intervención comunes consensuadas para conocer cómo van funcionando y realizar ajustes si fuera necesario. De todo ello es importante también mantener informada a la familia.

LOS Y LAS 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 y poner en peligro su integridad física.
- ▶ Las relaciones con las personas adultas y con sus iguales pueden sobrepasarles y, a veces, necesitarán espacio para poder reaccionar y expresarse.

- ▶ Pueden participar en todos los ritos de despedida y, si quieren, pueden tener un papel protagonista.
- ▶ Manifestarán reacciones parecidas a las de las personas adultas: tristeza, somatización, ansiedad, problemas para retomar las actividades cotidianas, bajada del rendimiento, dificultades de concentración, sensación de incompreensión, etc.
- ▶ Prestaremos especial atención a las alteraciones prolongadas: 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.
- ▶ Mantener contacto fluido entre familia y centro educativo para para informar y establecer acciones conjuntas entre ambas instituciones.
- ▶ Establecer estrategias de intervención comunes de actuación con el alumnado por parte del equipo docente y realizar el seguimiento de su impacto.

Signos de alarma generales para todas las edades

Existe un conjunto de indicadores genéricos que, en menores, pueden considerarse signos de alarma y que no debemos desatender tras la pérdida de un ser querido:

1. En el plano físico o conductual:

- Propensión a accidentes: el o la menor sufre muchos accidentes físicos o lesiones.
- Abuso de sustancias, principalmente alcohol y tabaco.
- Cambios en la ingesta o el apetito: engulle la comida, come mucho más o deja de comer.
- Catarros recurrentes que antes no estaban presentes.
- Mareos.
- Dolor de estómago.
- Diarrea continuada, estreñimiento prolongado, etc.
- 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 que se les reconozca.
- Descalificación o devaluación de los logros obtenidos.

b. Claves e ideas para el acompañamiento en el duelo en el aula y en la familia

El aula es el lugar donde los niños, niñas y adolescentes pasan más tiempo después del hogar familiar. Por eso es imprescindible que en el centro educativo exista un interés por trabajar el concepto de muerte o, al menos, un interés por apoyar y trabajar con quienes estén pasando un proceso de duelo.

Asimismo, la familia constituye una pieza fundamental en la vida de los niños, niñas y adolescentes. Es el entorno donde adquieren los vínculos afectivos más cercanos, se conforman las bases de la socialización, se adquieren maneras de afrontar los desafíos de la vida, etc. Debido a ello, el acompañamiento familiar en todos los ámbitos de la vida y, especialmente, en situaciones de pérdida, muerte y duelo, adquiere un cariz vital porque de ello depende el aprendizaje de herramientas que les sirvan para transitar por situaciones de este tipo durante la vida.

Con todo ello, el binomio familia-escuela forma un tándem potencial en la tarea de acompañamiento de hijos e hijas y de alumnado en este tipo de circunstancias y de otra índole.

Para desarrollar esta valiosa labor desde los centros educativos, tal y como se ha explicado al principio de este capítulo y en anteriores, es importante tener presente que, en el momento en que exista algún caso personal en el que haya muerto un familiar o persona cercana a un niño, una niña o adolescente, si se piensa en la idea de abordar este hecho de forma directa, tanto en clase, como con el alumno o alumna en concreto, es necesario acordarlo previamente con la familia.

No obstante, si este hecho sale de forma natural en el aula o, el niño, niña o adolescente se dirige al profesorado a hablar abiertamente de este asunto, es importante atenderle y acompañarle. Aun así, se comunicaría a la familia para establecer coordinación al respecto y que exista información de forma fluida.

Del mismo modo, trabajar la muerte de forma previa en el aula mediante cuentos, películas, canciones, el ciclo de la vida, etc., es una forma de

preparar a los niños, niñas y adolescentes para sobrellevar pérdidas que, muy probablemente, experimentarán en algún momento de sus vidas.

Todo ello apoyaría que hijos, hijas y alumnado puedan construir el concepto de muerte de forma real. Este concepto se construye de manera social y, si no se tiene la oportunidad de dialogar sobre estos asuntos y, así, recibir información veraz sobre la muerte, los medios de comunicación serían la fuente de conocimiento sobre la misma, lo cual, muy probablemente, llevaría a construir dicho concepto de manera fantástica e irreal.

Educación en la muerte plantea una serie de prejuicios:

- La enseñanza de la muerte puede inducir y/o aumentar muchos miedos en los y las menores (Wass, 2004).
- Las familias y docentes evitan este tema porque lo consideran inapropiado para niños, niñas y adolescentes (Kim, 2001; Lee, 2005).
- Algunas personas adultas piensan que el desarrollo cognitivo de los niños y las niñas es insuficiente para comprender el concepto de muerte (Lee, Lee y Moon, 2009).

Por otro lado, existen también infinidad de estudios que avalan lo contrario, incluso cuando se trata de alumnado con discapacidad cognitiva.

En la educación para la muerte se ha comprobado que:

- Una intervención bien diseñada y apropiada puede generar en los niños y niñas 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, niñas y adolescentes no viven indiferentes a la muerte -como ya hemos explicado anteriormente- y sienten su influen-

cia, pudiendo experimentar emociones y sentimientos diversos (González y Ramos, 1996), si bien dichas experiencias podrían aliviarse si se dispusiera de un contexto que les permitiera elaborar el duelo adecuado a su edad, a su personalidad, a su particularidad y que constituyera un recurso en sí mismo para su desarrollo.

i. Importancia de la comunicación constante entre familia y centro educativo

El centro educativo es uno de los lugares donde los y las menores comparten más tiempo, de ahí que constituya un espacio donde el duelo puede ponerse de manifiesto y donde la posibilidad de recibir ayuda es importante. **Por esta razón, cuando se produce una pérdida que afecta a un alumno o alumna, el centro educativo debe estar informado. En pro del bienestar del menor o la menor, es muy conveniente que la familia informe sobre lo sucedido. De no ser así, es importante que, desde el centro educativo se contacte con la familia para corroborar que la noticia es verídica, con el fin de evitar rumores o especulaciones, y para conocer aquellos detalles que se han tener en cuenta con objeto de favorecer un adecuado desarrollo del duelo.**

Sea la familia la que se acerca a comunicar lo sucedido o, sea el centro el que ha establecido contacto para ello, lo primero de todo, desde el centro educativo, es transmitir preocupación por la familia, expresar condolencias y ofrecer ayuda y apoyo en aquello que vaya necesitando. Tras este primer paso es importante recabar información sobre los detalles que pueden influir en el día a día del alumno o alumna en duelo acerca de su proceso. Para ello, es de vital importancia conocer los siguientes aspectos:

- Quién ha fallecido.
- Qué vínculo tenía con el o la menor.
- Qué rutinas se van a ver alteradas.
- Cómo ha ocurrido.

- Qué aspectos de la muerte conoce el o la menor.
- Cómo se encuentra el o la menor; qué emociones manifiesta.
- Qué comportamientos han detectado en el niño, niña o adolescente.
- Qué recursos de ayuda maneja la familia en caso de que sea necesario acudir a ellos.
- Qué quiere hacer la familia.
- Qué quiere la familia que se sepa y qué no.
- Qué quiere hacer el alumno o alumna con respecto a que se trate este hecho o no en el aula.

Por otro lado, el centro educativo debe plantearse:

- Qué recursos se pueden ofrecer desde el centro escolar. La presencia del profesorado, no sólo física, sino también emocional, es un recurso fundamental.
- Qué apoyos se pueden brindar.

Asimismo, es importante consensuar las acciones de intervención comunes, tanto en el hogar como en el centro educativo, para favorecer el desarrollo adecuado del duelo. Para ello, lo deseable es que se designe a una persona de la familia o una persona referente del entorno del o la menor con quien tenga buena relación, que se encargue de coordinar la acción y de centralizar la información.

Es muy conveniente que dicha persona mantenga una reunión con el tutor o tutora del centro educativo y, si fuese posible, con el equipo docente para informar de aquellos aspectos del fallecimiento que consideren importantes. Independientemente del tipo de muerte y del impacto que pueda tener, el profesorado necesita saber qué ha vivido el alumno o la alumna, qué sabe, qué se le ha dicho, qué quiere hacer la

familia, qué quiere ésta que el niño o niña sepa... para, así, poder actuar adecuadamente y de forma colegiada en consonancia con la familia; o para ofrecer a las personas progenitoras información para abordar el duelo del o la menor de la manera más idónea.

Por el binomio que constituyen la familia y el centro educativo y su influencia conjunta en el desarrollo integral de hijos e hijas y alumnado, es necesario que exista una comunicación fluida entre ambas instituciones. De la misma forma, es muy recomendable que el equipo docente del grupo-clase en que esté el alumno o alumna en cuestión, esté coordinado para desarrollar estrategias de intervención comunes que le ayuden en su proceso de duelo. La persona orientadora del centro cobra un papel relevante en esta tarea, además de otros u otras profesionales pertinentes, si así se precisase. En este sentido, es crucial hacer un seguimiento del impacto de las estrategias de intervención consensuadas en la evolución del niño, niña o adolescente para ajustarlas, si fuese necesario, y de todo ello mantener informada a la familia.

Ante el mínimo conflicto, síntoma o indicador de problemas, el profesorado debe hablar con la familia para evitar que estas dificultades se puedan cronificar, así como para ayudar al o la menor y mantener un ritmo de acompañamiento sincronizado entre la familia y el centro educativo.

A veces, el equipo directivo, el tutor o tutora y equipo docente o personal educativo del centro con vínculo con el alumno o alumna en duelo, tiene dudas sobre si debe asistir a los ritos de despedida, ya que a menudo se les informa de su celebración. En este sentido, se ha comprobado que las familias agradecen mucho que las personas de su entorno estén pendientes. Por eso, si el profesorado se siente cómodo asistiendo, no hay ningún problema ni supone una invasión de la intimidad familiar.

ii. Información relevante para decidir cómo abordar el acompañamiento en el duelo en el aula

Para poder orientar a las familias y que el equipo docente acuerde **estrategias de intervención comunes** que faciliten el proceso de duelo al alumnado, es importante tener muy presente qué comportamientos son esperables en un niño, niña o adolescente en duelo. Para facilitar información al respecto, a continuación resumimos aquellos **comportamientos esperables** que inciden directamente en el ámbito académico y frente a los cuales el centro educativo debe ser más sensible y prestar atención. Asimismo, en la sección de **“reacciones esperables en el aula”** del apartado A de este capítulo, aparece información al respecto que puede orientar en este sentido.

Del mismo modo, la información de este capítulo relativa a la sección **“acciones específicas que pueden llevar a cabo los centros escolares”** aporta muchas ideas y orientaciones en lo relativo a ello.

Asimismo, la información recogida en las secciones **“¿Cómo podemos ayudarles?”** del apartado A de este capítulo es de absoluta relevancia en este cometido. Les sugerimos referirse a éstas para encontrar claves en el abordaje del acompañamiento del alumnado en duelo.

iii. Comportamientos esperables en el aula del alumnado en duelo

1. Problemas de agresividad e ira

Después de perder a un ser querido, es normal sentir enfado. A los y las menores les sucede lo mismo: no son indiferentes a las circunstancias que rodean la muerte y eso les lleva a hacerse cuestionamientos similares a los de las personas adultas sobre el momento, las circunstancias e incluso lo justo o no de esa pérdida, la conveniencia del momento, la bondad de esa persona frente a la maldad de otras, etc. Esto hace que sientan más enfado hacia su entorno, profesionales médicos, su familia... y el mundo en general.

Sufren ese enfado y esa agresividad como consecuencia de los cambios que hay en el ambiente: han perdido bienestar, rutinas, compañías, apoyos... y eso se puede reflejar en que se muestran más irascibles, con mayor ansiedad, agresividad... llegando incluso a pegar a sus compañeros y/o compañeras. Ya hemos explicado que muchos niños, niñas y adolescentes que se sienten diferentes al resto tratan de defenderse agrediendo, así que, con frecuencia, nos encontraremos con esta situación: agresiones físicas y/o verbales entre compañeros y compañeras como expresión del duelo.

En el colegio podemos ver a una niña o niño que se muestra irascible, refunfuña, protesta por cosas que antes no le hubiesen molestado, tiene una actitud de enfado permanente: pega a los compañeros y compañeras, tiende a romper sus trabajos o el material ante la mínima incomodidad, etc.

En Secundaria ese enfado será más bien expresado como disconformidad, protestas, negativas a trabajar, destrozar trabajos o enfrentamientos con compañeros, compañeras y/o docentes.

Aunque el equipo docente puede comprender las causas de este comportamiento, **es conveniente que les expliquemos que, si bien entendemos que lo están pasando mal, ni la clase ni el material escolar tienen que sufrir daños. Les ayudaremos a disculparse, a tranquilizarse, a reparar lo que hayan roto, e intentaremos hacerles entender que hay reacciones que no se pueden permitir y que deben buscar otras alternativas, para lo cual les ayudaremos.**

Las palabras más adecuadas en estos casos irían en esta línea: **«Entiendo que estés sintiendo ira, es una emoción normal y todas las personas la sentimos, pero destrozar tus trabajos no va a solucionar lo que te está pasando. Déjame que te ayude a recoger y luego intentamos averiguar qué te ocurre y qué hacer para que te sientas mejor».**

2. Problemas de aislamiento y con las habilidades sociales

Como se ha ido nombrando anteriormente, **cuando los niños, niñas o adolescentes pierden a un miembro de su familia o están atravesando un duelo, puede que se sientan diferentes al resto o que han perdido la**

conexión que les unía al resto del grupo. Creen que sus iguales no les entienden y esto puede hacer que busquen la soledad frente a la compañía o que eviten juegos excitantes (aquellos que implican mayor actividad o movimiento) a causa de su tristeza. A menudo no quieren relacionarse en un intento de evitar las conversaciones sobre la pérdida o preguntas incómodas que prefieren no contestar.

Esta sensación de ser diferentes puede agudizarse en la preadolescencia y la adolescencia: es el momento de máxima vulnerabilidad y aislamiento, recordemos la importancia de la pertenencia al grupo social en esa época.

Al evitar el contacto con su grupo de iguales, sus habilidades sociales van disminuyendo por no practicarlas. **Es muy importante estar alerta para normalizar esta situación lo antes posible.**

3. Ansiedad de separación

Tras una pérdida, los y las menores pueden sentir desprotección 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 manifiesten resistencia a separarse de sus personas de apego o busquen garantizar su bienestar en la medida de lo posible.

Las conductas que nos indican que esto está pasando y que podemos encontrar con mayor frecuencia en el aula son:

- Temor a quedarse solos y solas y búsqueda constante de una persona adulta de confianza para que les tranquilice.
- Preguntas constantes dirigidas a comprobar que su padre o madre está a salvo como, por ejemplo: «¿Ha llegado papá al trabajo?»; «¿Podemos llamar a mi madre para saber si me viene a buscar?»; «¿Puedes preguntar si mi madre ha llegado bien a casa?»; «Mi padre está tardando mucho, ¿estará bien?».
- Preguntas al equipo docente sobre su cuidado, con el fin de asegurarse la compañía y el cuidado.

En estos casos podemos llegar a acuerdos que puedan aliviarles: podemos dejar que llamen a casa alguna vez para confirmar que sus familiares están bien, les propondremos ampliar poco a poco el tiempo que pasan en el aula, etc.

4. Cambios en la atención y en la concentración

Durante el duelo, todos y todas somos susceptibles de que tanto nuestra concentración como nuestro nivel de atención sufran alteraciones. Resolver un duelo requiere de mucha energía y, normalmente, la atención está centrada en procesos internos.

Estos cambios atencionales suelen aparecer en torno a los siete años: el niño o la niña muestra ensimismamiento, distracción, le cuesta centrarse en tareas académicas que antes no le requerían tanto esfuerzo y, por consiguiente, hay una bajada del rendimiento académico.

En los niños, niñas y adolescentes puede parecer que sus pensamientos o sentimientos les absorben y es posible que, mentalmente, se cuestionen muchas cosas del futuro o de cómo va a cambiar su rutina. Todas estas dudas hacen que parezca que están en un estado de ensimismamiento o despiste, en su mundo, pero lo que ocurre es que están elaborando su duelo internamente. Están trabajando con la idea de que no van a volver a ver a la persona fallecida y todas las cuestiones asociadas a ella: que su vida tiene que reorganizarse y que las cosas que han vivido con esa persona no van a volver jamás.

El equipo docente puede ayudar al alumnado en duelo dividiendo sus tareas en objetivos más cortos; vigilando su ejecución para que la distracción no baje su rendimiento; incluyéndole en las rutinas y/o tareas del día a día mencionando su nombre; si fuese necesario, hablar con él o ella a solas mostrándole su preocupación porque le está costando prestar atención y ofreciéndole ayuda... Asimismo, y de forma excepcional, dándole un plazo mayor para terminar las tareas propuestas en el aula. También es positivo revisar con ellos o ellas sus aciertos y sus errores: sus aciertos, para celebrarlos, validarlos, reconocerlos; y los errores, para

darles la oportunidad de encontrar el modo de solucionarlos poniendo el foco en la búsqueda de soluciones individual y/o colectiva.

Les puede ayudar también la revisión de sus rutinas de estudio y la organización del tiempo fuera del aula, así como ofrecerles apoyo para marcarse objetivos reales y accesibles, ya que esto también redundará en su autoestima.

5. Somatizaciones

Los alumnos y alumnas pueden llegar al aula con quejas repetidas asociadas a su estado físico. Podemos encontrar que presentan:

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

... Y otros síntomas que pueden llevarnos a pensar que se encuentran mal o padecen una enfermedad. No podemos considerar que estas quejas son fingidas. En realidad, sienten ese malestar, lo que ocurre es que no hay una causa médica que lo justifique.

Algunos de estos síntomas pueden estar relacionados con la somatología que desarrolló la persona fallecida antes de su muerte. El niño, niña o preadolescente, desde su temor a que le ocurra algo similar, puede tener esos síntomas al tratar de revisarse médicamente, se auto-observa constantemente. En la adolescencia, lo más probable es que el carácter se vuelva algo hipocondríaco. Se realizarán constantes chequeos o barridos físicos y, así, cualquier cosa que se salga del patrón que creen normal les causará un malestar mucho mayor que les impedirá funcionar con eficacia.

En un principio, podemos ofrecerle un espacio en el aula para que se tranquilice y veamos si mejora. Poco a poco, iremos espaciando la atención y trataremos de que su malestar disminuya, razonaremos sobre si existe algún motivo objetivo para que se sienta mal e intentaremos que prosiga con sus tareas. Lo importante es que, si hay pequeños síntomas físicos, estos no les incapaciten para permanecer en el aula.

Otra reflexión que podemos hacer es la probabilidad de ocurrencia, es decir: **hacerles pensar en cómo de probable es que les esté pasando algo de esas características sin que hayan tenido nada previo, o a su edad.** Si son capaces de pensar que es poco probable, tienen más posibilidades de controlar este tipo de sintomatología.

6. Problemas de memoria

Si el o la menor dedica una gran cantidad de recursos a resolver su duelo o a gestionar el malestar que le produce la pérdida, es lógico que sufra 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 los trabajos, de los deberes o de llevar el material escolar. Esto también puede ir ligado al hecho de que haya fallecido la persona que estaba pendiente de que el o la menor se responsabilizase de esas cosas.

El equipo docente puede ayudar al alumnado asegurándose de que se lleva todo el material necesario, que ha apuntado bien las cosas o fijando un calendario de fechas importantes en el aula y en casa. Es recomendable establecer esta rutina de revisión con todo el alumnado del aula para que el o la menor no se sienta diferente. Con el tiempo y, poco a poco, podemos ir espaciando la revisión para recuperar el nivel de autonomía anterior al fallecimiento.

También podemos consultar para **averiguar qué otro adulto o adulta de su entorno puede ayudarle para que estos olvidos se produzcan con menos frecuencia.** Para eso será necesario que, mientras se adapta, le demos más oportunidades o hagamos un poco la vista gorda.

7. Bajada en el rendimiento académico

Los problemas de atención, concentración y memoria habituales tras una pérdida pueden traducirse en una disminución del rendimiento académico. Es normal que en esta época el o la menor 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, la niña o adolescente y aún carece de autonomía para estudiar, es preciso **buscar a alguien que pueda apoyarle en sus tareas:** un profesor o profesora particular, o un miembro de la familia que pueda hacerse cargo y garantizar el cumplimiento del estudio, acompañándole hacia la autonomía. También se pueden **establecer rutinas de estudio y repaso de lo trabajado en el aula.**

Del mismo modo, estaremos más pendientes de su rendimiento en el aula: la persona docente puede comenzar a **monitorear el trabajo del alumnado del grupo-clase algo más de lo normal, pedirle que se acerque a la mesa, o bien puede acercarse a la suya y vigilar más de cerca su ejecución,** tratando de apoyarle en la realización de las tareas y en las dudas que pueda tener. Por añadidura, sirve de mucho apoyo el **fomento de la ayuda entre iguales** en el día a día del aula.

Igualmente, **buscaremos dirigir al alumnado hacia la autonomía:** si el nivel de distracción es muy alto, podemos escribir o co-crear en una cartulina unas autoinstrucciones para que recuerde los pasos que debe dar a la hora de hacer un examen, apuntar los deberes, terminar las tareas de aula, etc.

Es importante que la persona docente tenga presente que el estado del alumno o la alumna es normal y transitorio porque, si a la pérdida se une el hecho de que no logra alcanzar los objetivos académicos que antes conseguía con facilidad, puede sentir mucha angustia y frustración, lo que puede llevarle a abandonar actividades escolares en las que antes no tenía problemas.

Si pensamos que su rendimiento es insuficiente no por conocimiento, sino por los problemas asociados, **podemos también revisar sus exámenes, trabajos, tareas... antes de su entrega y darle más tiempo para procesar mejor el contenido que ha escrito y rectificar.**

8. Problemas de ansiedad y miedos

Tras la pérdida de un ser querido, **es normal que los niños, niñas y adolescentes sientan más nerviosismo o que la muerte les despierte miedos. Uno de los temores más comunes que pueden sentir es el miedo a que otro miembro de la familia fallezca y se queden sin protección.** Esto hace que en el centro educativo estén alerta y muy pendientes del bienestar de sus familiares, sufriendo mucha angustia y manifestando conductas de comprobación continuas.

Puede suceder que **desarrollen problemas para quedarse en el colegio e intenten no separarse de su persona adulta de referencia.** Tal vez pueden intentar irse con ella para no separarse y, así, asegurarse de que están a salvo. **Ante esta situación, la persona docente puede ir al patio a recibir al niño o a la niña, quedarse ahí un ratito y esperar a que disminuya su ansiedad para subir a clase, mientras la persona adulta que le acompaña se va marchando.**

Otra cosa que pueden hacer los y las docentes es dejar que **haga una llamada al día para comprobar el bienestar de sus parientes y, poco a poco, ir espaciándosela:** 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 que es improbable que ocurra algo malo o que, si algo sucediera, seguro que habría personas que podrían cuidarle.

Los y las adolescentes también pueden mostrarse reticentes a asistir a clase, llegando incluso a desarrollar una fobia escolar para evitar el juicio de las demás personas, para no tener que dar explicaciones sobre el fallecimiento, o bien porque se sienten muy diferentes al grupo y prefieren no exponerse ni relacionarse. También, porque se resisten a aban-

donar el entorno familiar en un intento de controlar lo incontrolable: el bienestar de sus seres queridos. A medida que esa actitud se prolongue, serán cada vez más reticentes a reincorporarse al aula.

Es posible que les preocupe mucho qué van a pensar de él o ella tras lo sucedido: si llora, si ha faltado a clase, o si el profesorado se muestra más condescendiente. Les inquieta que el resto de la clase pueda pensar que tienen mucha cara, que tienen un carácter blando, o que parece que la pérdida no les importa. Eso no quiere decir que sus iguales piensen eso realmente, sino que su mente anticipa o imagina que eso puede ocurrir y tienden a evitar una situación incómoda antes de que suceda. Lo ideal en estos casos es ofrecerles nuestro apoyo y comprensión y, si se diera el caso, hacerles entender que ante otro compañero o compañera en esa misma situación, nunca pensarían que se aprovecha o que es diferente, y que trabaje con las opiniones reales que tendrían.

Si el o la menor llega a desarrollar fobia escolar, lo más conveniente sería recurrir a alguien profesional que nos ayude a gestionarlo. **Para prevenir la fobia, es importante intentar que el alumno o alumna no tarde mucho en reincorporarse al aula y que en el centro educativo se le haga un recibimiento acogedor.** También es bueno, si es posible, **que en los primeros momentos las amistades de su círculo más cercano estén pendientes** de cómo está y de sus necesidades.

9. Tristeza y llantos

Durante el duelo por la muerte de un ser querido, las imágenes y los recuerdos pueden provocar en el o la menor 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.

Habrán días en los que tendrá más propensión 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, el Día de la Familia, actuaciones escolares a las que suelen acu-

dir familiares, en fiestas o eventos relacionados con sus costumbres, etc.

Esta expresión emocional no tiene mayor importancia, es algo normal. Si vemos que el llanto es incontenible y que el niño, niña o adolescente puede sentir agobio, podemos darle margen para que acuda a un espacio del aula donde pueda calmarse (por ejemplo, al rincón de la calma), 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 tras haber fallado en algo en lo que antes no fallaba, o porque se siente solo o sola tras realizar una tarea. En este caso podemos reforzar las ejecuciones que le acerquen a los objetivos u ofrecerle la ayuda de otras personas adultas, si la necesita. Podemos marcarle los pasos a seguir hasta la consecución de objetivos a modo de seguimiento y guía, si es que la persona fallecida se encargaba de eso y el o la menor siente ansiedad por la importancia de llegar al resultado.

No castigaremos el llanto, ni reaccionaremos con frases como «para ya» o «no es para tanto», ni distraeremos la emoción con una broma para que se alegre. Le diremos que es normal sentirse triste, que no se preocupe por llorar y le facilitaremos un espacio más privado para proteger su intimidad.

Si el llanto parece ser una llamada de atención que busca el interés de la persona adulta, le dejaremos que llore y fomentaremos cada vez más su autonomía para que consiga, por su cuenta, buscar un espacio íntimo para ello. Al mismo tiempo, le brindaremos esa atención cuando lo reclame de una manera más adecuada, incluso reconociendo que necesita sentir que se le atiende.

1) Acciones específicas que pueden llevar a cabo los centros escolares

Muchas de estas acciones ya las hemos comentado antes, pero vamos a recoger algunas iniciativas específicas que el centro educativo puede llevar a cabo para facilitar el duelo del alumnado, o para manejar aquellas conductas, situaciones o emociones que suelen aparecer tras una pérdida.

1. Preparar el regreso al aula del alumnado 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 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.

Para tratar la acogida del alumno o alumna que ha sufrido una pérdida, el tutor o tutora planificará la información que transmitirá al alumnado, tanto al alumno o alumna en cuestión, como al grupo de alumnado con quien comparte su día a día. Para ello se podrá contar con la persona orientadora y/u otro u otra profesional pertinente, si se precisase. Asimismo, esta información será acordada con la familia y se trasladará también al equipo directivo.

En el momento de la acogida, si el tutor o tutora necesitase apoyo, la persona orientadora del centro y/u otro u otra profesional pertinente, podrá acompañar en este proceso.

Como cada caso es particular y no existe una fórmula cerrada para cada uno de ellos, a continuación, ofrecemos una sugerencia de actuación para la acogida al aula de un alumno o alumna en duelo.

Sugerencia de actuación por parte del centro para acoger a un alumno o alumna en duelo:

Lo ideal es recibir al alumno o la alumna que ha sufrido la pérdida y, si así se ha acordado con la familia, le explicaremos que estamos al corriente de la situación y que sería bueno que se dirigiese a sus compañeros y compañeras para explicar lo que ha pasado o, que, si no se siente bien haciendo eso, podemos ser nosotros o nosotras quienes abordemos la situación con su permiso.

Le podemos explicar que es importante que el resto de la clase entienda que está triste o que puede necesitar ayuda extra y, también, que es razonable que sus compañeros y compañeras quieran saber cómo está, porque se preocupan por su bienestar.

Puede facilitarnos las cosas el hecho de que, antes de que se incorpore nuevamente al aula el niño o niña que ha vivido una pérdida, se busque un momento para hablar con el resto del alumnado, y explicarle lo que ha pasado, si la familia del alumno o alumna en duelo y el o la menor están de acuerdo. Del mismo modo, podemos hablar sobre las emociones que pueda experimentar su compañero o compañera, con un lenguaje adecuado y ejemplos: que sepan que es algo normal, que es bueno preocuparse por su bienestar, que tal vez sienta agobio, tristeza, enfado, que tal vez quiera hablar o, por el contrario, que debemos respetar su espacio si no quiere hacerlo. También decirles que, quizá, sea necesario usar medidas excepcionales con este niño o esta niña en duelo, debido a que se trata de una situación excepcional. Aclararles este aspecto permite que puedan comprender la causa y, de esta forma, se podría evitar que se comparen o que puedan expresar sentimientos de injusticia por el trato hacia el alumno o alumna en duelo.

Por último, es de suma importancia que, aunque no se pueda abordar directamente el caso con el niño, niña o adolescente porque la familia o, el alumno o alumna no está de acuerdo con hacerlo así, la sensibilidad, la cercanía y el acompañamiento del profesorado deben estar presentes. Siempre se debe transmitir explícita o implícitamente el mensaje de: «Estamos a tu lado. Nos tienes para lo que necesites cuando lo necesites».

2. Acciones concretas que facilitan la transición a la normalidad

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

a. Buscar un espacio de calma: debido a que los primeros días tras la pérdida es posible que el o la menor sienta nerviosismo, inquietud, tristeza, ... o que toda esta circunstancia le afecte, necesitará de un espacio al que acudir cuando precise tranquilizarse. Es importante permitirle. En este caso se podría tener en el aula un rincón de la calma. Este rincón puede ser creado por el alumnado del grupo-clase con su persona tutora. También se puede realizar en casa con la familia. Este consiste en un espacio al que poder acudir cuando el alumnado sienta alguna emoción que le esté desbordando o que cree que le puede desbordar. En este sitio habrá materiales y recursos que permitan la regulación emocional, como, por ejemplo: folios en sucio que poder rayar; colores para pintar; imágenes de lugares que inspiren serenidad; plumas para hacer cosquillas; pelotitas antiestrés; etc. El alumnado, en general, podrá utilizar este espacio cuando sienta mucha tristeza, nerviosismo o preocupación y podrá regresar a la actividad del aula o de casa cuando se haya serenado. El profesorado también lo podrá usar. De esta manera también servirá de ejemplo de gestión emocional. Para usarlo, previamente se trabajará con el alumnado o con los hijos e hijas, cuál es su utilidad.

b. Aplicar medidas excepcionales con los deberes: como ya sabemos, el duelo puede afectar directamente al rendimiento escolar. El o la menor se despista y se descentra más, tiene olvidos lógicos. Podemos tomar algunas medidas excepcionales, recomendables a nivel de grupo-clase para que no se sienta diferente, como, por ejemplo:

- Comprobaremos que está la agenda al día.

- Ayudaremos a meter el material necesario en su maleta.
- Nos acercaremos para comprobar que se han entendido las instrucciones o las explicaciones.
- Daremos un tiempo extra si el nivel de distracción es muy alto.
- Le ayudaremos a revisar sus exámenes.
- Alargaremos el plazo de los trabajos si es necesario.

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

c. Proporcionar al alumno o alumna apoyo extra ante dificultades: al igual que en el apartado anterior, cuando veamos que el o la menor se bloquea o se atasca en las actividades académicas, podemos dedicarle un tiempo extra para que afiance los conceptos y no se descuelgue del grupo. Hay que tener en cuenta que a menudo era la persona fallecida quien le ayudaba a repasar, a hacer los deberes, a revisar su rendimiento... y todo eso puede causar dificultades en su aprendizaje. También hay que vigilar su tolerancia a la frustración y sus bloqueos, intentando que los afronte lo mejor y más rápidamente posible.

d. Fomentar el respeto ante el grupo de iguales: los y las menores en duelo temen lo que va a pensar u opinar el resto de la clase, ser diferentes y que les señalen. Por eso, estaremos pendientes de determinados insultos o comentarios que se producen a veces y que, además, suelen afectarles justo cuando están más irascibles y, por consiguiente, sus reacciones suelen ser más violentas. El profesorado debe prestar más atención de la habitual y cortar las interacciones que puedan ofender o ir en contra de los y las dolientes; e, igualmente, cortar las reacciones agresivas que pueda tener el alumnado en duelo hacia otros compañeros y compañeras.

e. Facilitar la reincorporación a las rutinas: al principio, las rutinas van a verse interrumpidas. Es razonable que el alumno o la alumna necesite acudir al rincón de la calma, que le cueste coger el ritmo, que no quiera jugar con sus amistades en el recreo... Poco a poco, estas situaciones excepcionales se irán reduciendo hasta que recupere la normalidad. Si el niño o la niña desea participar normalmente en las rutinas desde el principio o no muestra indicios de que no es capaz de reintegrarse en ellas, debemos introducirle con flexibilidad. Procuraremos que siga las rutinas 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 o la menor-, pero siendo flexibles ante posibles dificultades.

f. Trabajar las emociones y sentimientos, y proporcionar seguridad emocional: es importante que el menor o la menor no sienta que está solo o sola. De suma importancia es también, saber que aparecerán emociones y sentimientos de los cuales no hay que avergonzarse y que es normal sentirse así. Las personas adultas han de mostrarse disponibles para los momentos en que el niño, niña o adolescente necesite soporte o contención emocional. También es positivo comprender que esos sentimientos de tristeza, soledad, angustia o desamparo forman parte de la vida, que el ser humano tiene la capacidad de integrarlos en su rutina y que es capaz de seguir avanzando. Tendremos presente la compasión y la empatía hacia el menor o la menor y, si se diera la situación, podríamos expresarle que nos aflige 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.

g. Comunicación entre las y los distintos profesionales del centro: debido a que el tema de la muerte puede ser delicado o controvertido, conviene que todos los miembros del equipo docente es-

tén al corriente tanto de la situación del alumno o alumna, como de las acciones que van a llevarse a cabo para no solaparse, repetirse o provocar cierto agobio o sensación de invasión. El equipo directivo debe estar siempre informado y la persona orientadora podrá servir de asesoramiento en estos casos y, cuando se precisase, se podrá derivar a otros u otras profesionales pertinentes. Lo ideal es que se designe a una persona referente del entorno del o la menor (padre, madre, tutor o tutora legal...), con quien tenga buena relación, que se encargue de coordinar la acción y de centralizar la información (ver apartado "[Importancia de la comunicación constante entre familia y centro educativo](#)").

Si hubiera alguna intervención externa -como, por ejemplo, un servicio de salud mental- es recomendable que esta intervención también se coordine con los servicios implicados para ir todos en la misma dirección y ayudar al alumno o la alumna de forma más eficaz. Recordemos que a veces el duelo sólo afecta a una de las áreas de la vida del menor o la menor, mientras que otras quedan intactas, pudiendo pasarse por alto aspectos fundamentales de la intervención.

h. Evitar mensajes típicos o frases hechas: en el momento de dar pautas a las familias sobre el abordaje del duelo, es importante recordarles la prudencia con los mensajes que se dan a veces. Se dicen muchas frases tópicas en torno a la pérdida: «No llores»; «Tienes que ser fuerte»; «Ya verás como no pasa nada»; «Ahora abuelo está en el cielo y está mejor»; «Te ve desde donde esté»; «Tus hermanos y hermanas se fijan en ti»; «A mamá no le hubiera gustado esa actitud»; etc., y un número infinito de frases hechas que se dicen en exceso tras una muerte. A menudo este tipo de mensajes cortan la expresión emocional o responsabilizan al niño, niña o adolescente de situaciones familiares de las que no debería hacerse cargo. También transmiten ideas erróneas como, por ejemplo, que quien llora o está triste no es una persona fuerte, lo cual es un error. Manifestar nuestras emociones nos permite canalizar el malestar para re-

cuperar la energía y, así, estar más fuertes. A veces no sabemos qué decir, pero en el aula, si se diera el caso, es mejor actuar con la mayor sinceridad posible: «No sé qué decirte, pero estoy aquí para lo que necesites»; «No puedo imaginar por lo que estás pasando, si necesitas algo, por favor, dímelo», etc.

i. Evitar comparaciones entre duelos: Aunque el profesorado haya pasado por una situación parecida, es importante no recurrir a las comparaciones porque, como ya hemos dicho, cada duelo es único y tiene características propias. Sólo lo mencionaremos, si procede, si el alumno o la alumna nos pregunta directamente si hemos tenido una experiencia similar. En ese caso, podemos decirle: «Mi... falleció cuando yo tenía... años, si quieres preguntarme o saber algo de cómo lo viví, puedes preguntarme» o «Tuve una amiga que perdió a su... cuando tenía tu edad», etc.

j. Buscar un apoyo o referencia concreta para el o la menor: Lo más habitual es que el duelo infantojuvenil se resuelva con normalidad. Por eso, si dejásemos que todo siguiera su curso, sin hacer ningún tipo de intervención, probablemente el o la menor acabaría resolviendo su duelo de manera exitosa y adquiriría las habilidades de afrontamiento necesarias para encarar otras pérdidas a lo largo de su vida.

Aunque en la mayoría de los casos no es imprescindible intervenir, sí que es importante que los y las menores sientan que se les acompaña en el proceso, así que se les podría remitir a una persona de referencia del centro educativo a la que acudir en caso de dificultad o bloqueo. Esto les podrá servir de ayuda si sienten que el duelo les sobrepasa o, simplemente, para poder abrir su mundo interno. Lo idóneo es que la persona de referencia a la que se le remita sea alguien con quien tenga confianza y a quien le una algún tipo de vínculo. La familia tendría que estar informada de esta medida.

En la adolescencia, esta figura es aún más importante. No podemos olvidar que, con frecuencia, el hecho de sentirse diferentes del grupo hace que vayan aislándose. Por eso, necesitarán a esa

figura para desahogarse si no quieren compartir con sus iguales lo que les está pasando por miedo a que no les entiendan.

3. Acciones previas a la muerte

Con esto nos referimos a aquellas actividades que puede llevar a cabo el centro 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, abuela, una persona docente o un padre, una madre, hermano o hermana, alumnado, personal no docente del centro, etc. Y también sabemos que, cuanto antes tratemos el tema de la muerte en el aula, el pronóstico será mejor, ya que la muerte forma parte de la vida y es un proceso normal.

Las acciones previas a la muerte consisten en que, antes de que se produzca una situación así, sea el propio profesorado quien aborde el tema en clase a través de alguna actividad.

Es conveniente que el profesorado haya consultado previamente esta guía para tener conocimiento sobre aspectos básicos del abordaje del acompañamiento en el duelo tanto en el aula como para dar orientaciones a las familias. También es muy recomendable formar al profesorado para trabajar la muerte en el aula y detectar los problemas asociados al duelo, así como tener un espacio periódico para resolver dudas que vayan surgiendo cuando sea necesario u organizar un grupo de trabajo.

Algunas de las actividades que se pueden llevar a cabo en el aula son:

- Leer cuentos y abrir espacios de diálogo en el aula en torno a estos. Ejemplos de cuentos: «El pato y la muerte», «No es fácil pequeña ardilla», «El jardín de mi abuelo», «Para siempre», «El viaje del abuelo».
- Proyectar películas y plantear preguntas 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 Car-

naval, el Día de Los Finados, obras de arte como La lección de anatomía de Nicolaes Tulp y organizar acciones coherentes con el contenido de esa fecha señalada.

- Utilizar la tecnología virtual para hacer visitas a cementerios históricos o monumentos funerarios y explicar su significado, por ejemplo, se pueden visitar las catacumbas, las pirámides u otros enterramientos de la propia cultura o de otras y reflexionar sobre el tema.
- Trabajar con las distintas emociones y su expresión para que los niños, niñas y adolescentes entiendan cómo se expresan y que todas son válidas. Se puede usar la guía audiovisual y didáctica de educación emocional [No soy un robot](#) y los recursos educativos [Cuido mis emociones](#) -ambos de la Consejería de Educación de Canarias; el *Emocionario*, o pictogramas para ir trabajando esas emociones con ejemplos.

4. Respeto o sensibilidad hacia las 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, Día de la Madre, días de los abuelos, Día de la Familia, Navidad, vacaciones, graduaciones y todas aquellas fechas que vayan a vivirse por primera vez tras la pérdida y que, en especial, tengan un carácter familiar. En esta categoría entran también los festivales o fiestas escolares en los que solía participar la persona fallecida, como: actos de graduación, reuniones escolares, cumpleaños, etc.

Cuando vaya a tener lugar una actividad en torno a estas fechas señaladas, permitir que sea el o la menor quien decida si quiere participar en la actividad. Ello dependerá de si cree que sentirá comodidad o no realizándola. No es conveniente dirigir la actividad a otro familiar, por ejemplo, si es el Día del Padre, no es oportuno que le haga un regalo a su madre; si el alumno o alumna va a hacer un trabajo manual como homenaje o recuerdo, por ejemplo, para la madre o para un abuelo, sería una buena idea ya que le

permitiría recordar a esa persona especial. Incluso, ese trabajo puede colocarlo en un lugar más especial en casa en memoria de esa persona.

En las fiestas o celebraciones escolares daremos prioridad a que el o la menor se sienta parte del grupo. Es fundamental que sienta que hay muchas personas pendientes de su bienestar y su cuidado.

Las fiestas familiares del ámbito privado, como las Navidades, los aniversarios, eventos relacionados con sus tradiciones y costumbres... le pueden entristecer. En este sentido, es importante saber que son malos momentos y que es normal sentir tristeza o enfado. En esas fechas podemos ser algo más flexibles con las exigencias en el aula o con el comportamiento que esperamos del niño, niña o adolescente en duelo.

5. Materiales de trabajo adecuados

Sabemos que un aspecto clave para trabajar con menores es que los materiales les resulten atractivos: cuanto más adecuados y atrayentes les resulten, 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 debe manejar el alumnado para entender la muerte.

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

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

2) 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 el centro resulte afectado por la pérdida de un miembro de dicha la comunidad educativa. Las situaciones que podemos encontrarnos son muy variadas, pero las más habituales suelen ser:

- Fallecimiento de un miembro del profesorado.
- Fallecimiento de una persona perteneciente al personal no docente.
- Fallecimiento de varios hermanos y/o hermanas pertenecientes a un mismo centro educativo.
- Fallecimiento de un alumno o alumna por diversas causas.

Estas situaciones no acostumbran a darse con frecuencia. Pero, si se producen, generan un gran impacto, ya que no suelen dejar indiferente a nadie. Pueden afectar a una clase entera, incluyendo al profesorado, a todo el centro educativo, también a todo el claustro escolar, a las familias, en definitiva, la repercusión puede llegar a toda la comunidad educativa.

En estos casos es común que una clase entera se vea afectada casi en su totalidad. Si el alumnado se encuentra en la etapa adolescente, el impacto es mayor que en la etapa Infantil y los primeros cursos de Primaria. Tampoco es ajeno el profesorado del centro, que pasa muchas horas con el alumnado y se encuentra más implicado.

Para este tipo de situaciones en que existen casos de duelo colectivo, hay algunas actividades que se podrían llevar a cabo con el aula entera:

1. Organizar tutorías o espacios para hablar de la muerte y de lo que la noticia nos ha hecho sentir. Sería un espacio libre donde se puede hablar de emociones, sentimientos, recuerdos, vivencias y aquellos pensamientos que nos haya suscitado esa muerte. Es un espacio dirigido donde los y las docentes y/o la persona orientadora y/u otros u otras profesionales pertinentes (si se precisase) pueden servir de modelo para abrir la expresión emocional. Una primera pregunta a la que responder es: «¿Cómo se sienten?», y guiaremos con nuestro ejemplo, validando cualquier emoción que surja, con mensajes del estilo «Es normal

que estés muy triste», «Me siento perdido/a, no sé cómo se sienten ustedes», «No se preocupen si aparecen las lágrimas»...

En este tipo de situaciones, si el tutor o tutora necesitase apoyo, podría contar con la persona orientadora del centro y/o con otros u otras profesionales pertinentes, si se precisase.

2. Organización de homenajes por parte del centro, como una suelta de globos, una celebración de despedida, una excursión para plantar un árbol conmemorativo o dejar un espacio conmemorativo en el centro para los miembros de la comunidad educativa que vayan falleciendo, etc. Hay muchas ideas en esa línea que pueden ayudarnos a trabajar una situación de duelo colectivo con el alumnado. Cualquier idea se puede llevar a cabo con un objetivo concreto.

3. Decidir qué hacer con las pertenencias: si la persona fallecida era un alumno o alumna, tendría una mesa, un sitio en el aula, material, trabajos... Lo normal es que la mesa se mantenga un tiempo y, poco a poco, vaya siendo retirada a un lugar secundario. Después de un posible acto simbólico que se pueda hacer con el alumnado, como, por ejemplo, hacer algún dibujo o poema dedicado al compañero o compañera que ha muerto, es importante acordar con el alumnado dónde reubicar la mesa en cuestión y qué nueva función darle.

4. Elaborar una caja o un libro de recuerdos donde los compañeros y compañeras plasmen la idea de cómo era la persona fallecida, los recuerdos suyos que tengan, anécdotas... Y se puede entregar a su familia a modo de homenaje colectivo. Las familias suelen recibir bien ese detalle, cada persona puede anotar algún mensaje póstumo o contar alguna anécdota o vivencia conjunta. Esto suele gustar mucho a las familias, porque hay cosas que se han perdido de la relación con sus iguales y les gusta la visión que les devuelven de su hijo o hija.

5. Invitar a las familias para transmitirles el sentimiento colectivo del aula: el centro puede organizar un encuentro para homenajear al alumno o alumna, o bien para que sus compañeros y compañeras puedan transmitir a la familia sus recuerdos y condolencias, siempre y cuando ésta desee recibirlos.

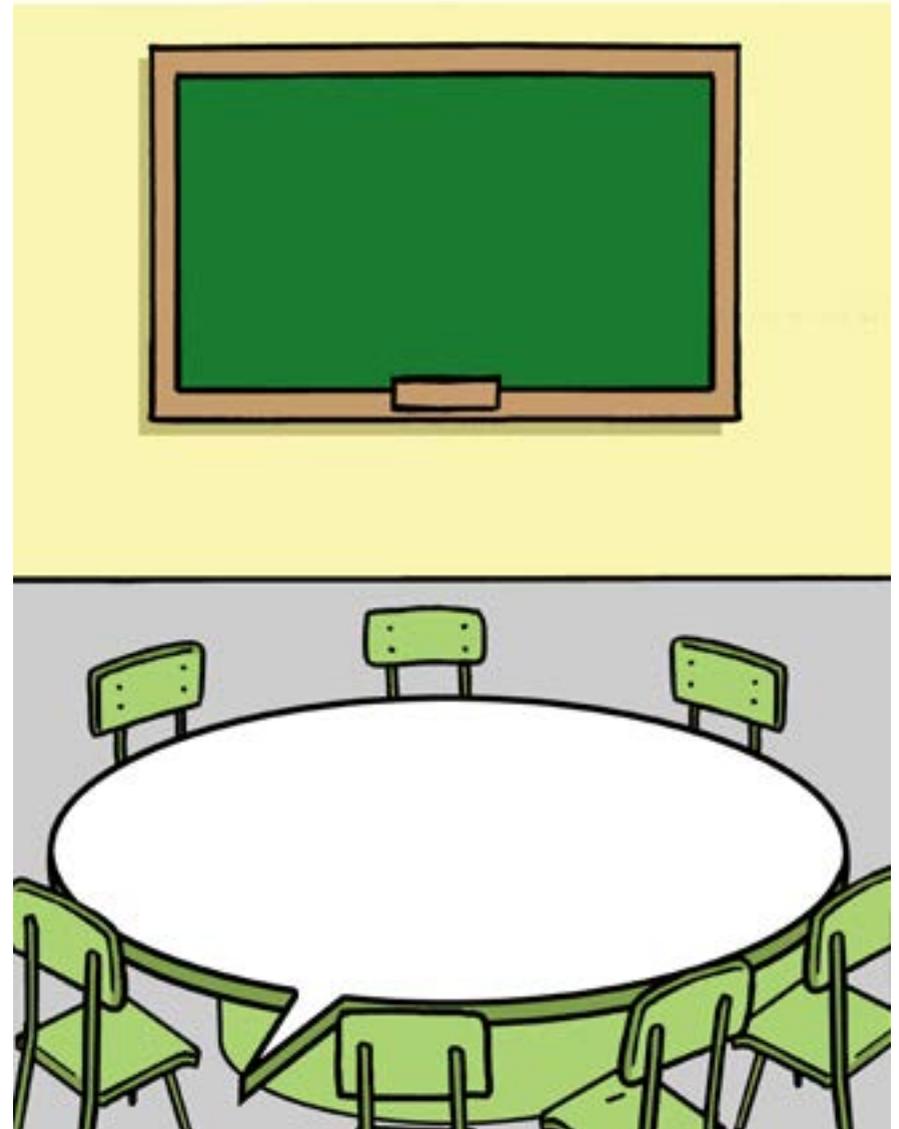
6. Asistir al funeral o al entierro de manera grupal, participar en los ritos: el alumnado puede organizarse para participar de algún modo (escribir y leer una carta de despedida, comprar flores, dejar algún mensaje, enviar una corona floral de parte de toda la clase) o, simplemente, asistir.

7. Crear un mural con los mensajes de despedida que quieran escribir.

8. Crear una web donde dejar los mensajes y las condolencias: alumnado y/o profesorado pueden crear una página web conmemorativa donde se expresen las condolencias por la muerte de la persona fallecida y cualquier cosa que creamos que puede servir de homenaje a la persona fallecida. En este sentido es preciso tener presente que, en el momento de incluir cualquier información o imagen relacionada con la persona fallecida en nombrada web, hay que contar con el acuerdo de la familia.

Del mismo modo, hay que fijar un periodo de tiempo limitado, durante el cual la web estará abierta y actualizada, para evitar que el alumnado y/o profesorado se enganche y no sea capaz de concluir su duelo o sientan que la persona fallecida pervive a través de esa web.

7. Recursos concretos para acompañar el duelo



A. Libros y cuentos

1. El viaje del abuelo

Hormiga Amador, A.B. | Diego Pun Ediciones | 2020

Un libro para hablar con personas de cualquier edad sobre la muerte y entenderla, pero desde un punto de vista animado; respetando el dolor que produce perder a quien se quiere. Una historia que nos ayudará a poner palabras donde normalmente hay silencios.

Un libro precioso de la escritora canaria Ana Belén Hormiga Amador, a través del cual nos sitúa ante la experiencia de pérdida de un niño al que su entorno le comunica que su abuelito se ha ido al cielo.

Nos sitúa ante los numerosos interrogantes difíciles que surgen en esos momentos y que no siempre las personas adultas saben contestar. ¿Por qué todo el mundo se siente incómodo cuando el protagonista de esta historia pregunta dónde está su abuelo, qué le ha pasado? ¿Por qué dicen que está en el Cielo? ¿Cómo pudo llegar arriba, si no sabe volar ni tiene alas?

2. La gallina Balbina y el volcán

Hormiga Amador, A.B. | Anaya Infantil y Juvenil | 2023

La escritora canaria Ana Belén Hormiga nos transporta a la crisis volcánica vivida en La Palma.

La gallina Balbina y sus compañeros son desalojados del gallinero porque un volcán ha entrado en erupción. Todos sienten mucha pena por dejar su casa, sus cosas... y alguno comete alguna imprudencia por cargar con objetos un tanto inútiles en esa situación. Además, tienen que hacerse cargo de un extraño y enorme huevo que alguien ha enviado a la célebre gallina para que se haga cargo de él.

3. El árbol de los recuerdos

Teckentrup, B. | Editorial Pepa Montano Editora | 2015

Recomendado para Educación infantil.

Una fábula que nos lleva a la vivencia de la muerte y el duelo de un personaje muy querido en la comunidad del bosque: zorro. Este había tenido una vida larga y feliz, pero ahora estaba muy cansado. Observó su querido bosque una última vez, cerró los ojos y se quedó dormido para siempre.

4. Vacío

Llenas, A. | Lumen | 2022

Libro que habla de la capacidad que tienen las personas para sobreponerse a la adversidad y encontrarle un sentido.

Julia es una niña normal con una vida plena, hasta que, de repente, siente un profundo vacío. Para enfrentarse a él, intenta llenarlo con muchos tapones, pero nada logra quitarle la sensación de que algo importante falta en su vida, hasta que un día escucha una voz y cambia la dirección de su mirada. Allí descubre el secreto.

5. Para siempre

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

Cuento con preciosas ilustraciones recomendado para Educación Infantil.

Un grupo de animales 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 de ánimo hasta elaborar un feliz recuerdo-homenaje de su gran amigo.

6. Nana vieja*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 probablemente su final esté cerca. Por eso, hace un repaso junto con su nieta para asegurarse de que todo está en orden antes de morir.

7. No es fácil, pequeña ardilla*Ramón, E. y Osuna, R. | Editorial Kalandraka | 2003*

Primeros cursos de Educación Primaria o últimos de Infantil.

Narra la historia de una pequeña ardilla que ha perdido a su madre. El libro va recorriendo las distintas emociones de la pequeña ardilla y las dudas que tiene, junto a su amigo el búho y su papá, que desde su experiencia le habla de cuando él mismo perdió a sus padres.

8. El jardín de mi abuelo*Pierola, M. y Gil Vila, M.A. | Editorial Bellatierra | 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.

9. Jack y la muerte*Bowley, T. y Pudalov, N. | Editorial Oqo | 2012*

Cuento recomendado para 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 si no existe la muerte y las consecuencias de que ningún ser vivo pueda morir.

10. El pato y la muerte*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 a quien se le aparece la Muerte, que ha estado a su lado desde siempre. El libro narra el viaje de ambos hasta el desenlace final, cuando el pato fallece después de haber hecho muchas cosas en su vida.

11. El corazón y la botella*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 puede ayudar a que se abran emocionalmente los niños o niñas que sientan bloqueo o no están expresando sus sentimientos. Narra cómo la protagonista guarda su corazón en una botella para evitar el sufrimiento, pero al hacerlo se pierde muchas cosas bellas de la vida.

12. La balada del rey y la muerte

Jekkes, H. y Meindert, K. | Adriana Hidalgo Editora | 2011

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

El rey de la selva tiene miedo a morir 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.

13. La abuela de arriba y la abuela de abajo

De Paola, T. | Ediciones SM | 2002

Educación Primaria.

Narra la historia de un niño y la relación con su abuela y su bisabuela. Él llama a la bisabuela la abuela de arriba, porque siempre está en la cama, y la abuela de abajo, a la abuela que está en la cocina. Ambas fallecen en distintos momentos y el niño se pone triste, aunque no entiende muy bien qué es morir.

14. Inés Azul

Albo, P. | Editorial Thule | 2009

Para Educación Primaria.

Inés va siempre a la playa con Miguel, pero un día Miguel muere. La explicación que le dan a la niña sobre lo que ha ocurrido no consigue convencerla y se plantea distintas preguntas.

15. Gajos de naranja

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, cuando vuelve a casa, su abuelo ha fallecido y no está donde acostumbraba. Se trata de un libro que permite explorar y trabajar las emociones tras la pérdida.

16. Mamá se ha marchado

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.

17. Mejillas rojas

Janisch, H. | Lóguez Ediciones | 2006

A partir de Educación Secundaria.

En este libro vemos cómo un abuelo le narra cuentos a su nieto, aunque a medida que avanza la narración comprobamos cómo en realidad es un homenaje al abuelo fallecido, cuyo nieto sigue escuchando sus historias.

18. Un monstruo viene a verme*Ness, P. | Ediciones SM | 2005*

A partir de Educación Secundaria.

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

19. ¿Cómo es posible? La historia de Elvis*Schössow, P. | Lóñez Ediciones | 2006*

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

La protagonista de este libro tiene que enfrentarse a la muerte de su mascota, un pajarito, reflejando las emociones asociadas al duelo y a la pérdida.

20. Adiós*Rafa Guerrero | Editorial Sentir | 2022*

Para niños de Ed. Infantil y Primaria.

En este cuento encontramos un recorrido por las despedidas y los rituales asociados a la muerte. Se acompaña de recomendaciones para que los niños y niñas puedan acercarse a esa vivencia de una manera sana.

21. Para siempre*Autora: Camino García | Editorial Camino García Calleja | 2019*

Alumnos de Ed. Infantil y Primaria e incluso jóvenes de Secundaria.

Un libro exquisito que pone el foco en la importancia de atender e introducir la muerte en la vida. Nos habla del ciclo de los seres vivos y de aceptar las cosas que no nos gustan, no porque deban gustarnos, sino porque están ahí y siempre van a estar.

22. Un lugar que no está en los mapas*Autora: Camino García | Editorial Camino García Calleja | 2022*

Infantil y Primaria.

Camino García nos vuelve a recordar la importancia de elaborar en el corazón un recuerdo de aquellas cosas que amamos y que algún día morirán.

23. Una onza de chocolate*Autora: Sonia Pérez Serrano | Peonza Ediciones | 2021*

Infantil y primeros cursos de Primaria.

Este cuento narra la conexión de Inés con su abuelo Pedro, facilitando el abordaje del duelo y el diálogo en torno a los sentimientos. También nos ayuda a elaborar un recuerdo único del ser querido que ha fallecido y acompañar la tristeza que no se esconde.

24. Soy la vida

Helland Larsen E. y Schneider M. | Barbara Fiore Editora | 2017

Recomendado a partir de Educación Secundaria.

Este cuento nos ayuda a reflexionar sobre el sentido de la vida y de nuestras vivencias, ya sean instantáneas o efímeras, o más prolongadas en el tiempo. Nos emplaza también a la finitud de la vida.

25. Soy la muerte

Helland Larsen E. y Schneider M. | Barbara Fiore Editora | 2017

Recomendado a partir de Educación Secundaria.

Libro orientado a promover la reflexión sobre la muerte, que dota de sentido a la vida, tanto su parte inesperada como, a veces, la agradecida. Puede ayudarnos a reflexionar con los alumnos y alumnas en torno a las cosas que disfrutamos y a las que la muerte dota de sentido.

RESUMEN**Algunos libros útiles para acompañar el duelo o explicar la muerte**

- ▶ El viaje del abuelo
- ▶ La gallina Balbina y el volcán
- ▶ El árbol de los recuerdos
- ▶ Vacío
- ▶ Para siempre
- ▶ Nana vieja
- ▶ No es fácil pequeña ardilla
- ▶ El jardín de mi abuelo
- ▶ Jack y la muerte
- ▶ El pato y la muerte
- ▶ El corazón y la botella
- ▶ La balada del rey y la muerte
- ▶ La abuela de arriba y la abuela de abajo
- ▶ Inés azul
- ▶ Gajos de naranja
- ▶ Mamá se ha marchado
- ▶ Mejillas rojas
- ▶ Un monstruo viene a verme
- ▶ ¿Cómo es posible? La historia de Elvis
- ▶ Adiós
- ▶ Para siempre (Camino García)
- ▶ Un lugar que no está en los mapas
- ▶ Una onza de chocolate
- ▶ Soy la vida
- ▶ Soy la muerte

B. Películas

1. Bambi

Hand, D. (1942)

Infantil y Primaria.

Narra la vida del cervatillo Bambi desde que nace hasta que se hace adulto, tras sufrir la trágica pérdida de su madre a manos de unos cazadores. En esta película hay muchas preguntas que se pueden trabajar con niños y niñas:

- ¿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)

Infantil y Primaria.

Simba tiene que enfrentarse a la muerte de su padre, el rey Mufasa, y a las emociones y el sentimiento de culpa que le imbuye su tío Scar. 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)

Infantil y Primaria.

Piecititos es un dinosaurio que pierde a su madre a manos de un T-Rex y tiene que emprender un largo viaje para encontrar un lugar seguro donde vivir, ya que su hogar ha sido invadido por otros dinosaurios carnívoros. Así, se une a un grupo de bebés dinosaurio huérfanos que deberán ayudarse para superar las dificultades que se encuentran. Podemos plantear a los niños y niñas:

- ¿Qué le pasa a la madre de Piecititos?
- ¿Cómo son los amigos de Piecititos?
- ¿Por qué son importantes las amistades?
- ¿Cómo crees que se siente Piecititos?
- ¿Qué tienen en común los amigos y amigas de Piecititos?
- ¿Conoces a algún niño o niña como Piecititos, que no tiene mamá porque se ha muerto?

4. Mi chica

Zieff, H. (1991)

A partir de Secundaria.

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 solo ocurren en las películas?
- ¿Qué emociones siente 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, Marlin, que tiene mucho miedo a que le ocurra algo malo tras haber perdido a la madre de Nemo. Todo cambia cuando Nemo es capturado y Marlin debe salir en su busca. Algunas reflexiones que podemos hacer con los niños y niñas 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 madre de Nemo?

6. Ponette

Doillon, J. (1996)

Secundaria y Bachillerato.

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, primas y sus compañeros y compañeras. Es la lucha de la inocencia de una niña de cuatro

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 en la historia?
- ¿Por qué crees que Ponette es incapaz de entender la muerte?
- ¿Qué emociones reconoces en Ponette?
- ¿Cómo intentan ayudar sus primos, primas y sus compañeros y compañeras?
- ¿Qué hace su padre?
- ¿Cómo negocia Ponette con Dios y qué le pide?
- ¿Crees que eso es posible?

7. Planta 4ª

Mercero, A. (2003)

Secundaria y Bachillerato.

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. Algunos temas 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 de cáncer?*
- *¿Qué emociones eres capaz de detectar en los diferentes personajes?*

8. El hombre bicentenario

Columbus, C. (1999)

Secundaria y Bachillerato.

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. Establece una relación especial con Portia, una de las nietas de la hija de la familia original. Portia envejece y Andrew sigue manteniéndose joven, de modo que él pide poder 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 sus 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)

Últimos cursos de Primaria.

El mejor amigo de Víctor, un perro llamado Sparky, muere en un accidente mientras corre detrás de una pelota. Víctor consigue revivirlo y otros

compañeros le obligan a resucitar a otras mascotas, provocando un gran problema en el pueblo donde 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 mascotas?*
- *¿Al final qué ocurre con las mascotas?*
- *¿Sabes lo que hay que hacer cuando se muere una mascota?*

10. La novia cadáver

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

Últimos cursos de Primaria.

Nervioso por el ensayo de su boda, Víctor huye al bosque y coloca el anillo de compromiso en lo que piensa que es una rama, pero que en realidad es el dedo de una mujer muerta que reclama 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)*

Educación Secundaria.

Carl es un anciano que ha perdido a su mujer, Ellie, tras una enfermedad. Toda la vida han ahorrado para ir a visitar las cataratas Paraíso, un lugar donde un héroe 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?*
- *¿Por qué motivos 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)*

Educación Secundaria.

Un grupo de alumnos de un colegio masculino muy elitista descubre 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)*

Secundaria y Bachillerato.

En esta película, Michael Keaton, un gran ejecutivo que acaba de enterarse de que va a ser padre, es diagnosticado de 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 el alumnado sobre:

- *¿Qué emociones nos suscita?*
- *¿Es importante conservar recuerdos de los seres queridos que han fallecido?*
- *¿Qué recuerdo o legado les gustaría dejar?*
- *¿Cómo les gustaría que les recordasen?*
- *¿Cómo elaborarían ese legado de recuerdos, imágenes, anécdotas...?*
- *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 padre, o que nunca llegó a conocerlo: qué emociones, sensaciones, ideas nos van surgiendo.

14. Tomates verdes fritos

Aynet, J. (1992)

A partir de Secundaria.

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 pérdida a Ninny?*
- *¿Crees que ha influido en su forma de ser? ¿En qué cosas?*
- *¿Una muerte nos marca?*
- *¿Qué emociones detectas en la película?*
- *¿Cómo ayudarías a un amigo o amiga que ha perdido a su hermano?*

15. La tumba de las luciérnagas

Takahata, I. (1988)

Secundaria y Bachillerato.

El filme es algo lento en su desarrollo, así que precisa de cierto grado de madurez del aula. Es la historia de dos niños japoneses durante la Segunda Guerra Mundial. Un día, tras un bombardeo, no consiguen reunirse 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 y las adolescentes tengan la suficiente madurez 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 le debe ocultar una muerte a un niño o niña si tiene muy corta edad?*
- *¿Qué te parecen las distintas muertes en la película?*
- *¿Qué podían haber hecho los niños?*

16. Los descendientes

Payne, A. (2011)

Secundaria y Bachillerato.

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, así como la despedida y la aceptación de un testamen-

to que exige la desconexión del soporte vital para esos casos. Podemos aprovechar esa parte para trabajar con el alumnado:

- *¿Cómo se sienten los distintos miembros de la familia?*
- *¿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)

Secundaria y Bachillerato.

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 algún genocidio en la historia reciente que tenga características similares?*
- *¿Te da miedo la muerte?*
- *¿Crees que la gente que va a morir pasa miedo?*
- *¿Qué emociones te despierta la película?*
- *¿Crees que los niños y las niñas entienden lo que pasa?*
- *¿Crees que los niños y las niñas entienden la muerte?*

18. Otras películas sugeridas:

- Coco.
- Onward (Unidos).
- Bajo la misma estrella.
- Hermano Oso.
- Big Hero 6.

19. Recomendamos algunos cortometrajes de animación que también merecen la pena para trabajar el tema de la muerte en el aula:

- La dama y la muerte.
- La vida de la muerte.
- Canción de lobos.
- Emi.

RESUMEN

Películas recomendables para reflexionar con menores sobre la muerte

- ▶ Bambi
- ▶ El rey león
- ▶ En busca del valle encantado
- ▶ Mi chica
- ▶ Buscando a Nemo
- ▶ Ponette
- ▶ Planta 4ª
- ▶ El hombre bicentenario
- ▶ Frankenweenie
- ▶ La novia cadáver
- ▶ Up
- ▶ El club de los poetas muertos
- ▶ Mi vida
- ▶ Tomates verdes fritos
- ▶ La tumba de las luciérnagas
- ▶ Los descendientes
- ▶ El niño con el pijama de rayas
- ▶ Coco
- ▶ Onward (Unidos)
- ▶ Bajo la misma estrella
- ▶ Hermano Oso
- ▶ Big Hero 6

Cortos de animación

- ▶ La dama y la muerte
- ▶ La vida de la muerte
- ▶ Canción de lobos
- ▶ Emi

C. 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 y niñas.

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 el duelo con los niños, las niñas y las familias.

2. Recortes de prensa

Un recurso sencillo es pedir al alumnado que recoja 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 podrían estar afectadas, qué es una esquela, cuál es el motivo para contratar una esquela en un medio de comunicación, etc.

3. El ciclo de la vida y las estaciones

Podemos explicar el cambio de estación, cómo afecta a determinadas especies vegetales, 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 el alumnado más pequeño. También podemos buscar el dato de la esperanza media de vida en España y en otros países, y hacer la comparativa, buscar la causa de muerte más frecuente según el siglo, etc.

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 sus connotaciones asociadas a la muerte. Algunos ejemplos los encontramos en:

- [El día de los Finados](#).
- Los fusilamientos o el 3 de mayo en Madrid.
- Los bombardeos de Guernica y el cuadro de Picasso.
- El cuadro de Saturno devorando a su hijo, de Goya.
- Las fiestas de Moros y cristianos.
- La guillotina en Francia.
- El final del Carnaval con el entierro de la sardina, donde se nos recuerda que se termina un ciclo y empieza otro.

5. Trabajar las emociones

Sobre las emociones hay mucho material al que recurrir. Nos gusta el libro *Emocionario: Di lo que sientes*, de la editorial Palabras aladas. También [No soy un robot](#) y [Cuido mis emociones](#), ambos de la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias.

Asimismo, podemos recurrir a emoticonos, expresiones faciales, muñecos o ilustraciones para trabajar las distintas emociones. Algunos sentimientos 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 está ligada 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 al visionado de películas, son muy adecuados para abordar el tema de la pérdida en el aula con el alumnado que se encuentra en los primeros niveles de Educación Infantil.

7. Otros recursos

- **Caja de recuerdos:** hace referencia a una caja donde se guardan las pertenencias y objetos más significativos que nos recuerden a la persona fallecida, por ejemplo: una entrada de fútbol o una estampa de su jugador favorito, un juguete, un disfraz, dibujos, o cualquier cosa que nos sirva para recordarla si nuestro miedo es olvidarnos de ella.

- Mural de despedida: se puede dejar un espacio en el centro educativo para recoger mensajes espontáneos. Se utiliza sobre todo en los casos de muertes que nos hayan impactado. Se deja durante un tiempo limitado, durante el cual cada persona puede escribir o pintar de manera libre, y se retira pasado un plazo prudencial.
- **Uso del pupitre y retirada:** cuando un alumno o alumna fallece, normalmente su mesa queda vacía en el aula. Lo adecuado es reubicar a la clase para que nadie tenga que sentarse al lado de la mesa vacía y hacer un pequeño homenaje en el pupitre: se puede pintar dejando mensajes, quizá alguna ofrenda floral, cartas... La mesa se deja una temporada algo alejada de su posición original y se va retirando poco a poco, hasta que el aula decide que se puede sacar o, si ya ha pasado un plazo que consideramos adecuado, se puede ubicar en otro espacio del aula y darle otra función.
- **Cuaderno de anécdotas:** como hemos dicho antes, es un bonito homenaje a cargo de la clase para la familia del alumno o alumna fallecida. Se trata de que el alumnado plasme las anécdotas o experiencias que vivieron con el compañero o compañera fallecida. Es un homenaje que la familia suele agradecer porque recoge una parte de la vida de su ser querido en la que no han estado presentes.
- **Suelta de globos o farolillos:** es un clásico. Cada participante que haya sufrido una pérdida cogerá un globo de helio o un farolillo de papel (más ecológico) y lo soltará, dejando que se lo lleve el viento a modo de homenaje y cierre. En ocasiones se pueden escribir mensajes y, a medida que se van perdiendo de vista, nos iremos despidiendo.
- **Plantar un árbol:** en muchos lugares es habitual plantar un árbol para recordar al ser querido. Si el centro educativo tiene espacio, es un buen homenaje: se invita a las familias, se planta el árbol y se puede rendir in situ un pequeño tributo para recordar a quienes hayan fallecido durante ese curso escolar.

RESUMEN

Otros materiales de utilidad

- ▶ Programa "Familias en la aflicción" de Sesame Street.
- ▶ Recortes de prensa.
- ▶ Trabajar en clase las estaciones o el ciclo de la vida.
- ▶ Celebraciones populares, obras de arte y acontecimientos históricos.
- ▶ Trabajo con las emociones.
- ▶ Pictogramas para los más pequeños.
- ▶ Caja de recuerdos.
- ▶ Mural de despedida.
- ▶ El pupitre como homenaje.
- ▶ Cuaderno de anécdotas.
- ▶ Suelta de globos o farolillos.
- ▶ Plantar un árbol.

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., 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: Lóguez Ediciones.
- Bayes, R. (2001). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- 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 cazo 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.
- 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 M^a.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.
- Díaz Seoane P. (2016) *Hablemos de duelo, Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.
- Durán, A. y Gliori D. (2003). *Para Siempre*. Barcelona: Editorial CEAC.
- Erlbruch W. (2007). *El pato y la muerte*. Barbara Fiori Editora.
- Ferrándiz 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.
- Gala León FJ., Lupiani Jimenez M., Raja Hernandez R., Guillen Gestoso C., Gonzalez Infante JM., Villaverde Gutierrez MC., Alba Sanchez I. (2002). *Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo. Una revisión conceptual*. *Cuadernos de Medicina forense*, (30), 39-50.
- Gil-Juliá B., Bellver A., Ballester R. (2008). *Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento*. *Revista Psicooncología*, 5 (1), 103-106.
- García C. (2019). *Para Siempre*. España: Camino Garcia Editora.
- García C. (2022). *Un lugar que no está en los mapas*. España: Camino Garcia Editora.
- Gil Vila M. y Piérola M. (2007) *El jardín del abuelo*. Barcelona: Editorial Bellaterra.
- Guerrero R. (2022). *Adiós*. Madrid: Editorial Sentir.
- Helland Larsen E. (2017). *Soy la Muerte*. Albolote: Barbara Fiore Editora.
- Helland Larsen E. (2017). *Soy la Vida*. Albolote: Barbara Fiore Editora.

- Highmark Caring Foundation. *El niño que está en duelo en el aula*.
- Hormiga Amador, A.B. (2020). *El viaje del abuelo*. Diego Pun Ediciones.
- Hormiga Amador, A.B. (2023). *La gallina Balbina y el volcán*. Anaya Infantil y Juvenil.
- Huisman-Perrin E. (2003). *La muerte explicada a mi hija*. Barcelona: El Aleph Editores.
- Ibarrola B. (2006). *Cuentos para el adiós*. Madrid: Ediciones SM.
- Jacobs S. (1999). *Traumatic grief: diagnosis, treatment and prevention*. Philadelphia: Taylor & Francis, 89-101.
- James J. W., Friedman R., 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.
- Llenas A. (2022). *Vacío*. Barcelona. Editorial Lumen.
- Meindert K. y Jeckers 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 Cánepa.
- Muñoz 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.
- Perez Serrano S. (2021). *Una Onza de Chocolate*. España: Sar Alejandria Editorial.
- 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. 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Valcárcel R.R y Núñez Pereira C. (2016). *Emocionario: Dime lo que sientes*. V&R Editoras.
- 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

- Díaz Seoane, Patricia. *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Fundación Mario Losantos del Campo.
<https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>
- Losantos Ucha, Sara. *Guía de duelo adulto para profesionales socio-sanitarios*. Fundación Mario Losantos del Campo.
<https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2020/03/Guia-Duelo-Adulto-FMLC.pdf>

- Bermúdez Arbelo, Cristina. *No soy un robot. Guía interdisciplinar para el desarrollo de la psicoeducación emocional*. Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes de Canarias .

https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/programas-educativos/escuela_salud/recursos-educativos-y-publicaciones/publicacion_01187/

- Garchitorena González, Marta. *Cuido mis emociones*. Recursos de educación para la igualdad. Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes de Canarias.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparaigualdad/cuido-mis-emociones/>

- *Sesame Street*

www.sesamestreet.org

- Glasgow City Council (2013). *A whole school approach to supporting loss and bereavement:*

[www.goodlifedeathgrief.org.uk/content/resources/Whole_School_Approach_to_LossAndBereavement\).pdf](http://www.goodlifedeathgrief.org.uk/content/resources/Whole_School_Approach_to_LossAndBereavement).pdf)

- 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>

- *Estadios del desarrollo y reacciones de los niños ante el duelo:*

<http://asbury.dpsk12.org/wp-content/uploads/2015/10/Developmental-Stages-of-Grief.pdf>

- Fair Hope Hospice. *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. *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. *Kids grieve, too!*

<https://www.ecommunity.com/youthgrief/uploads/files/Kids-Grieve-Too-booklet.pdf>

- NAPEP (National Association of Principal Educational Psychologists). *Loss & Bereavement*:

<http://www.napep.org/Loss%20&%20%20bereavement%20guidance.pdf>

- Universidad de Toronto. *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. *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. *When death happens: How to provide positive emotional support for children.*

<http://iowacityhospice.org/wp-content/uploads/2011/07/When-Death-Happens.pdf>

Créditos

Título:**EL DUELO EN EL ENTORNO EDUCATIVO**

Guía práctica para abordar la muerte con población infantojuvenil

Coordinación:

Área de Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable.

Edición:

Fundación Mario Losantos del Campo

Autoras:

Sara Losantos y Patricia Díaz.

Diseño y maquetación:

Luis Torrente.

Ilustraciones:

Malagón.



Licencia de Creative Commons
Se permite compartir esta obra,
pero no modificar, ni vender.



Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.