

DUELO EN MI AULA

1.- Consideraciones Generales.

Todos los años se produce alguna muerte en nuestras escuelas. Ocasionalmente, se trata de hechos excepcionales en los que ha mediado la violencia o de sucesos que se han producido como consecuencia de accidentes. Las víctimas han podido ser miembros de la comunidad educativa o familiares que les son cercanos.

La muerte de un alumno o alumna, de una profesora o profesor o de un familiar directo afecta a los miembros de la comunidad educativa, en la que causa un gran impacto emocional, e interfiere intensa y directamente en la vida del centro.

En un contexto cultural y social en el que no se acepta la muerte, una circunstancia de esta naturaleza interpela a todos, genera desconcierto e inseguridad entre el profesorado y las familias que, en muchas ocasiones, no saben cuáles son los pasos más adecuados para afrontar en clase la realidad triste de la muerte de un ser querido.

En estos casos el profesorado busca apoyo y asesoramiento, busca respuestas que puedan ayudarle a responder de manera adecuada a las necesidades de sus alumnas y alumnos.

Esta sencilla guía tiene por objeto prestar ayuda al profesorado para que de una respuesta adecuada a las pérdidas de personas queridas. Todas las muertes son distintas y es importante que, teniendo en cuenta pautas mínimas, el centro planifique el conjunto de acciones a realizar ante la situación de pérdida concreta en relación estrecha con las familias.

Aunque todas las personas cercanas se ven afectadas cuando alguien muere, la intensidad y las manifestaciones de esta afectación no son iguales para todas.

Desde el primer momento las familias, las amistades y los alumnos y alumnas que ya tienen una cierta madurez tienden a apoyarse mutuamente, reforzando los lazos que les unen.

Algunas personas son reticentes a exponer a los niños y niñas a una experiencia que consideran negativa y, consecuentes con este principio, los retiran de la escena del dolor, creando en torno a ellos un ambiente de falsa protección.

Cuando ocurre una muerte cercana, aunque se intente preservar a los niños y niñas de un posible sufrimiento, se altera todo en torno a ellos: cambia el ritmo en la casa y en el colegio, hay nuevas caras, nuevas inquietudes es como si algo se rompiera a su alrededor. Es posible que no se llame a las cosas por su nombre, que se de, incluso, información distorsionada. Es necesario tener en cuenta que, a veces, la fantasía infantil puede convertir el hecho en algo peor que la propia realidad.

Cuando un alumno o alumna, o un grupo, se ve inmerso en un proceso de duelo necesita siempre apoyo y ayuda: de su familia, de sus seres queridos, de sus profesoras y profesores, y de sus compañeros y compañeras.

Las profesoras y los profesores, antes que profesionales, somos personas. Si lo acontecido nos duele, no es malo compartir el dolor con los alumnos y alumnas y, por supuesto, con nuestras compañeras y compañeros. Reconocer y aceptar nuestros sentimientos y emociones nos ayuda y ayuda a nuestros alumnos y alumnas a reconocer los propios. Es importante tener en cuenta que las personas educadoras debemos ayudarnos primero a nosotras mismas para poder ayudar a nuestros alumnos y alumnas.

Facilitar y acoger las manifestaciones emocionales. Escuchar y acompañar a los chicos y chicas. Fomentar que se apoyen entre sí. Dejarles llorar. En casos de adolescentes, procurar que no se hagan daño, especialmente cuando el dolor se manifiesta como ira. Es importante la cercanía adulta aunque, en casos de adolescentes, pueden solicitar quedarse solos. Debemos ser abiertos y pacientes con las manifestaciones emocionales.

Una vez pasados los primeros momentos, es necesario llevar a cabo un seguimiento del alumnado durante una buena temporada, sacar el tema en el sistema de entrevistas que se tenga establecido en el Plan de Acción Tutorial y observar la evolución de los chicos y chicas.

Por último, consideramos que cuando hay una muerte en la comunidad educativa, las profesoras y los profesores, además de ser responsables de una correcta actuación profesional, somos también partícipes del duelo. Estas pautas que se presentan pueden servirnos de ayuda pero en cada aula somos nosotros quienes conocemos la realidad y esta realidad marcará el desarrollo del proceso igual que lo hace cuando, día a día, tratamos en clase otros aspectos de la vida. También en esto debemos confiar en nuestra capacidad personal y educadora.

2.- Pautas generales

1.- El centro debe atender de manera inmediata las necesidades del alumnado. Profesoras y profesores debemos:

- Acoger y escuchar nuestros propios sentimientos, compartirlos con nuestras compañeras y compañeros.
- Acoger las emociones y sus expresiones.
- Coordinarnos con las familias. Escucharlas, explicarles y compartir con ellas el plan de trabajo. Procurar que todas las versiones de los hechos que reciben los niños y las niñas tengan coherencia.
- Podemos pedir ayuda a personas expertas, aunque su ayuda debe ser indirecta. Es mejor utilizar los recursos ordinarios del centro y contar entre éstos con las profesoras o los profesores más cercanos al alumnado.
- Fomentar espacios de comunicación. Facilitar lugares y momentos, dejar silencios largos si así lo desean los alumnos y las alumnas. A veces salir del

aula puede ayudar: sentarse en la hierba, en el patio, en el bosque, en espacios abiertos. En otros casos el aula será el mejor lugar.

- Pensar en formas de “despedida” dentro del grupo clase; sugerir, cuando los chicos y chicas sean mayores, que ellos hagan propuestas (escribir una carta, comprar flores y llevarlas al cementerio, funeral , plantar un árbol de recuerdo en un sitio sugerente, escribir los sentimientos que se tienen para uno mismo). Los ritos dependerán de las edades. Valorar la asistencia a los funerales u otros momentos de despedida y su participación en los funerales (aurreku, poesía, carta colectiva, flores). Si estamos en una clase con adolescentes, ellos van a aportar ideas. En este caso, recogerlas y acompañarlos en su concreción. Valorar cualquier otro tipo de actuación conjunta en la que participe todo el centro, como un minuto de silencio a la entrada, en el patio
- Es importante la presencia de las profesoras y los profesores en los momentos de dolor: asistir a la inhumación, al crematorio o al tanatorio. Es primordial que acompañemos tanto a la familia como a nuestros alumnos y alumnas cuando el fallecido es uno de ellos o alguien muy allegado. Nuestra presencia y compañía en el aula cuando las chicas y chicos están reflexionando o se sienten afectados por la pérdida es también fundamental; en estas situaciones, si fuera necesario, habría que contar con la participación de más de un profesional. Deben sentirse acompañados.
- Suspender, en señal de duelo, cualquier acto extraordinario que tuviera programado el centro si éste coincidiera con la muerte de un miembro del alumnado o del profesorado.

2.- Intentar que las acciones que llevemos a cabo se emprendan con la mayor normalidad posible.

Traer gente ajena al centro puede contribuir más a aumentar el problema que a resolverlo.

Conviene volver cuanto antes a los ritmos normales, aunque esto no quiere decir que debamos actuar precipitadamente o con frialdad. Lo más probable es que la normalidad no tenga, de momento, fecha de llegada.

3.- Niños, niñas y adolescentes tienen capacidad para elaborar y superar el proceso de duelo.

Es necesario tener en cuenta que las capacidades emocionales de las personas no siempre están al mismo nivel de desarrollo que las intelectuales y que, como el resto de capacidades, se concretan de formas diferentes en los distintos sujetos.

4.- Abrir las compuertas de la comunicación.

Comunicación abierta y flexible que ayude a expresar emociones y sentimientos, también los nuestros. Hablar de sentimientos contribuye a avanzar en el proceso. Para esto lo es mejor crear un ambiente de normalidad, sin dar demasiadas vueltas a imágenes y detalles del fallecimiento. Centros educativos acostumbrados al diálogo lo van a tener más fácil.

A veces puede ayudar el hecho de reconducir la conversación hacia experiencias positivas compartidas con la persona fallecida.

Los primeros días, hablar cuanto sea necesario. Hablar de la muerte con ternura y claridad.

5.- La respuesta educativa, también en este caso, debe contemplar la diversidad del alumnado.

No todos van a vivir la pérdida de igual forma ni todos tienen la misma capacidad de recuperación.

6.- Es necesario llevar a cabo una observación sistemática de los chicos y las chicas.

Con frecuencia afloran sentimientos de culpa por lo que hicieron o dejaron de hacer con la persona fallecida; se puede llegar, incluso, a la negación de la realidad, al bloqueo, etc. Un apoyo y una escucha adecuados permitirán poner en su sitio estas sensaciones y recuperar la normalidad.

Ha de quedar muy claro que estamos a su lado. Que sepan y sientan nuestra disponibilidad.

7.- Si algún alumno o alumna no evoluciona favorablemente, deberemos hablar con la familia y sugerirle, si procediese, ayuda terapéutica externa (Servicios de Salud Mental, Fundación Senda).

Si el niño o la niña cambia de colegio, o de profesoras o profesores dentro del mismo colegio, es necesario llevar a cabo un seguimiento prolongado. En estos supuestos, conviene transmitir al equipo receptor la información obtenida de este seguimiento.

8.- El centro puede, posteriormente, priorizar contenidos educativos implicados en el caso y fomentar, más que nunca si cabe, valores de solidaridad y apoyo entre el alumnado:

- Salud.
- Educación vial.
- Prevención de conductas de riesgo.
- Apoyo incondicional a las demás personas.
-

Una situación de pérdida en un aula puede crear un entorno propicio para construir sentimientos de solidaridad y contribuir al desarrollo de aprendizajes vitales.

3.- Pautas por etapas

Infantil:

- Comunicar la muerte de manera sencilla y clara, teniendo cuidado con las palabras que se utilicen porque los niños y las niñas las pueden tomar al pie de la letra.
- Emplear el contacto físico cuando se hable con los niños y niñas; esto va a darles confianza.
- Definir la muerte como el momento en que el cuerpo se detiene del todo (no puede caminar, comer)
- No procede excluir a los niños y niñas de conversaciones sobre el tema, visitas al cementerio u otros lugares de duelo. .

- En el aula actuaremos con paciencia, dando tiempo a los niños y a las niñas, siempre abiertos a lo que puedan manifestar y dispuestos a dar respuesta a todas las preguntas que puedan surgir.
- Mejor mantener la rutina y sugerir a las familias que, en la medida de lo posible, no separen radicalmente a los menores de la situación.
- Ofrecer momentos y situaciones en los que los alumnos y las alumnas exterioricen sus sentimientos. La pintura puede ayudar.
- Generar tranquilidad manteniendo una actitud serena.
- Compartir las emociones con los alumnos y alumnas puede ayudar.

Primaria 1º, 2º, 3º.

- Lo mejor es comunicar la muerte lo antes posible. Si se ha de hacer en el aula, conviene crear un clima de escucha y de tranquilidad antes de dar la noticia.
- Procede que las maestras y los maestros compartan sus propios sentimientos con el alumnado. Esto va a contribuir favorablemente a que chicos y chicas expresen también los suyos.
- Puede ser adecuado y conveniente hablar de los buenos momentos vividos con la persona fallecida.
- Explicar la causa de la muerte de manera sencilla y comprensible.
- El tratamiento debe ser el ordinario. Sin embargo, podría ser que ante comportamientos disruptivos o indisciplinados, las correcciones requirieran más tiempo que el habitual.
- Evitar frases del estilo de “los niños no lloran”, “ya eres mayor”, “tienes que ser valiente”, “no te pongas así”, “ahora eres tú el hombre de la casa”
- Adoptar la actitud de escucha.

Primaria 4º,5º,6º.

- Ser paciente si los chicos o las chicas se muestran enojados o enojadas. A veces será necesario protegerles y no permitir conductas violentas o incontroladas.
- Intentar estar disponible para que puedan expresarse.
- Compartir tus sentimientos con el alumnado.
- Abordar los temores, si es que aparecen.
- Garantizarles confidencialidad.
- Animarles a seguir con las actividades que desarrollan normalmente con las personas de su edad.
- Asegurarles que estarás a su lado cuando te necesiten.
- Evitar frases que generen presión, por ejemplo: “A tu padre le hubiera gustado ”
- Evitar frases del estilo de “los niños no lloran”, “ya eres mayor”, “tienes que ser valiente”, “no te pongas así”, “eres el hombre de la casa”, etc.
- Adoptar la actitud de escucha.

Adolescentes

- Cuando se vaya a dar la noticia a un grupo, es importante la presencia de más de una profesora o profesor en el aula, especialmente cuando la muerte es inesperada, repentina o violenta.

- Dedicar tiempo a conversar y a que preparen los homenajes que consideren. Sugerir que se puede dedicar un rato para que organicen lo que necesiten.
- Acudir al tanatorio o al cementerio, hacerlo como la despedida de la clase.
- Si se puede, comunicar la noticia la tarde anterior y uno por uno. Si se hace por teléfono procurar que estén acompañados en casa.
- Sugerirles que es un momento propicio para que las amistades nos apoyemos.
- Manifestar también tus sentimientos y emociones. Decirles que estás a su lado y que cuentan contigo.
- Ser paciente y capaz de acoger con naturalidad las emociones de los adolescentes. No censurar la manifestación de las emociones y proteger al alumnado si el dolor se transforma en ira y aparecen conductas lesivas.
- En la medida de lo posible, volver a la normalidad. Es recomendable considerar dentro de la normalidad la existencia de ritos relacionados con la muerte o la participación en funerales, cremaciones, etc.
- Adoptar la actitud de escucha y acompañamiento.
- Aprovechar la situación para llevar a cabo una reflexión sobre el sentido de la vida, la finitud, lo importante. En un principio, el grupo puede marcar las pautas a seguir; más adelante, se puede dar a estos temas trascendentales un tratamiento curricular.

4.- Algún libro.

Agustín de la Herrán Gascón y otros: *La Muerte y su Didáctica, manual para la Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Universitas, 2006 (está en el CAP)

http://www.iih.com/Educacion/articulos_educacion08.php

5.- Otras miradas.

http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludEtapasVidaDuelo.htm

www.vivirlaperdida.com (Duelo y niños/as)

<http://tanatologia.org/duelo.html> (Bibliografía comentada)

<http://www.sendafun.org/presentacion.html>: La Fundación Senda tiene como misión la ayuda en el duelo.

6.- Para concluir.

La muerte es parte de la vida. Cuando tratamos la muerte con naturalidad también estamos enseñando a vivir a los chicos y las chicas.

Hemos trabajado en la redacción:

Itziar Amonarriz, Mai Caballín, Josu Cabodevilla, Carlos Cristóbal, Irene Labarta, Koldo Martínez, Raquel Mateo, Pepe Ortega, Fely Paz, Leonor Pérez, Fina Ripoll, Patxi Sanjuán, Cristina Satrustegui,