



Castilla-La Mancha



EL DUELO EN LOS NIÑOS

REGLAS BÁSICAS PARA QUE FAMILIAS Y PROFESORES PODAMOS AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERAR EL DUELO

FASE 0: ENFRENTAR AL NIÑO A LA REALIDAD DE LA MUERTE. Contar lo que ha pasado es esencial para poder gestionar el duelo.

Es necesario contar al niño lo que ha pasado y no demorar esta conversación, pues aunque no se lo cuentes, el niño percibe que algo ha sucedido y desarrollará sentimientos que no podrá afrontar ni poner nombre. No hacerlo puede implicar que este proceso quede bloqueado y genere dificultades futuras importantes.

Entonces...¿Por qué los adultos tendemos a no contar o disfrazar la realidad de la muerte a los niños?

- **El niño no sabe lo que es la muerte, y no es bueno hablar de ella.-ERROR.** Atravesar el duelo significa afrontar la muerte real, no ocultar, no disimular, no evitar que nos pregunten, ni temer no dar certezas absolutas. Si no habláis de ello es porque como adultos tenemos miedo, no porque el niño no lo necesite, y esto es un grave error. Le estas negando algo que necesita.
- **Es mejor ocultar nuestro dolor para que el niño no sufra.-ERROR.** A los adultos nos angustia nuestra propia angustia y tenemos miedo de no poder soportar la tristeza del niño. Nuestro sentimiento de protección a veces quiere ocultar nuestra propia inseguridad. Al proteger en exceso, desprotegemos a los menores en el sentido de que impedimos que desarrollen las habilidades y recursos internos necesarios para afrontar el duelo por el ser querido que ha muerto.

*“Qué tus hijos (o alumnos) te vean dolido, emocionado y frágil no es un fallo. Es humano y transmite humanidad.” (*1)*

FASE 1: NEGACIÓN: Aceptar la realidad de la pérdida. Una vez que le hemos contado la realidad, al principio no nos podemos creer que la persona haya fallecido y la persona tiende a ignorar este hecho. El objetivo de esta fase es hacer consciente al niño que el ser querido ha muerto, se ha marchado y ya no volverá. Su marcha es definitiva y físicamente el menor no va a volver a verla, ni tocarla ni abrazarla, por tanto, hay que afrontar la EMOCIÓN DE LA TRISTEZA de forma plena.

¿QUÉ ES LA TRISTEZA? (En el colegio la asociamos al color azul)

La tristeza es una emoción asociada a la PÉRDIDA. Cuando un niño pierde algo importante para él, surge la emoción de la tristeza. Aquí es importante que el adulto esté dispuesto a ponerse frente de la mirada de un niño, pues si ha perdido algo importante para él, entonces podrá sentir tristeza, aunque para el adulto pueda resultar algo sin importancia.

Para poder gestionarla, es importante enseñar al niño a PEDIR AYUDA Y UN ABRAZO.

¿POR QUÉ ES BUENA ESTA EMOCIÓN?

Sentir tristeza implica que la persona está estableciendo relaciones de apego-cariño, por este motivo, sentir tristeza y superarla con alguien querido, refuerza estos lazos y ayuda a que la persona se sienta amada y segura.

RECURSOS PARA AYUDAR AL NIÑO A RECONOCER Y GESTIONAR LA TRISTEZA: Te puede ser útil leer este poema a tu niño/a y aprender juntos a escuchar “vuestro cuerpo” y practicar la gestión emocional a través de estos versos

TRISTEZA= ESCUCHA ACTIVA+ABRAZO



LA TRISTEZA

Tengo ganas de llorar
me pica la garganta,
al suelo empiezo a mirar
y un hipito me acompaña.
La respiración se me entrecorta
y el corazón se sobresalta,
no tengo ganas de jugar,
aunque los juguetes me encantan.

Una vez la has afrontado,
la tristeza comienza a pasar,
abre la puerta a la CALMA
que despacito ocupa su lugar.

Quando sientas estas cosas,
una emoción te embarga
es la TRISTEZA la que asoma,
la que ahora te acompaña.
Es una emoción AZUL
y es necesario nombrarla,
no es ni buena ni mala
sólo tienes que afrontarla.

Quando algo te ponga Triste
y tengas ganas de llorar,
busca a algún buen amigo,
en que puedas confiar.
Cuéntale tu pena
y déjate abrazar,
dile que te escuche
Y él te consolará.



Castilla-La Mancha



FASE 3: ACEPTACIÓN: Adaptarse a la vida sin la persona que ha fallecido. En esta fase poco a poco normalizamos nuestras rutinas, y sólo aparece la AÑORANZA, en momentos puntuales o fechas señaladas, por este motivo es importante saber cómo gestionar esta emoción

Vamos a trabajar la emoción de la tristeza

¿QUÉ ES LA AÑORANZA? (En el colegio la asociamos al color morado)

La añoranza es una emoción asociada a la SOLEDAD, aunque está asociada a la TRISTEZA. Cuando un niño observamos que se siente apático, sin energías, es importante ayudarle a indagar qué emoción siente.

La añoranza se produce cuando un niño “echa de menos a algo o a alguien” que sabe en ese momento, no puede estar con él/ella.

Para poder gestionarla, es importante enseñar al niño a PENSAR EN COSAS BONITAS SOBRE LA COSA/PERSONA QUE AÑORA. Si la confundimos con la tristeza, no pasa nada, pues como es un derivado de esta emoción, la gestión emocional del abrazo, también puede servir.

La añoranza es una emoción muy frecuente en el niño cuando entra a la guardería o el colegio, pues surge “el miedo a la separación” o cuando se está superando un duelo.

¿CÓMO LA DIFERENCIAMOS DE OTRAS EMOCIONES?

Es importante diferenciar la añoranza de la indefensión. En ocasiones las dos se pueden manifestarse con llanto, apatía o desencanto, pero no diferenciarlas bien, puede implicar una gestión incorrecta.

¿POR QUÉ ES BUENA ESTA EMOCIÓN?

Al igual que la tristeza, implica que la persona está estableciendo relaciones de apego-cariño, e implica maduración emocional, pues gestionar bien esta emoción implica saber reconducir los pensamientos negativos para transformarlos en pensamientos positivos, lo que nos previene de enfermedades como la depresión.

RECURSOS PARA AYUDAR AL NIÑO A RECONOCER Y GESTIONAR LA AÑORANZA:

TE PUEDE SER ÚTIL leer este poema a tu niño/a y aprender juntos a escuchar “vuestro cuerpo” y practicar la gestión emocional a través de estos versos

AÑORANZA= ESCUCHA ACTIVA+RECUERDOS POSITIVOS

Puede ser útil asociar ese momento a un recuerdo bonito, para “regalar una sonrisa” a nuestro ser querido mientras le lloramos un poquito e intentar volver a las rutinas diarias con normalidad.



AÑORANZA/SOLEDAZ

A veces te sientes sólo y triste,
aunque tienes gente a tu alrededor,
hechas a alguien de menos
y no encuentras consolación.
Tienes ganas de salir corriendo,
en vez de disfrutar de la diversión,
puede aparecer presión en el pecho,
sudor frío y frustración,
las palabras no te salen,
y aumenta la desazón.

Cuando sientas estas cosas,
una emoción te embarga,
es la AÑORANZA la que asoma,
la que ahora te acompaña.
Es una emoción MORADA,
y es necesario nombrarla,
no es buena ni mala,
sólo tienes que afrontarla.

Cuando sientas estas cosas,
Y tengas ganas de huir,
es necesario escucharte
y apartarte para descubrir,
a quien hechas de menos,
que persona te falta,
y cuando lo hayas descubierto,
piensa que puedes llamarla (*llorarla**).

No siempre puede estar a tu lado,
pero puedes pensar que está junto a ti,
y dedicarle una sonrisa
que seguro te hará feliz,
reconoce que la echas de menos,
y la liberación te empezará a invadir.

Y así respirando hondo,
la añoranza comienza a pasar,
abre la puerta a la CALMA
que despacito ocupa su lugar.

**Se utilizará una u otra palabra, dependiendo si la pérdida es definitiva, como es el caso de la muerte, o no lo es, como puede ser una ruptura, divorcio u otras situaciones que generan añoranza. No obstante, las dos acciones en ocasiones ayudan a volver al estado de calma*





Castilla-La Mancha



4 FASE: INTEGRACIÓN DE LA PÉRDIDA: Seguir viviendo sin la persona querida. A veces los niños tienen miedo a olvidar al ser querido que ha fallecido. Poder ofrecerles un pequeño objeto simbólico (un colgante, foto...) les ayudará a enfrentarse al miedo al olvido.

OTRAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- Los niños y adolescentes deben recuperar sus rutinas y hábitos lo antes posible.
- El niño suele elaborar el duelo más rápidamente que el adulto



Información teórica sobre el duelo:

Duelo en mi aula: <https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2015/10/dueloenmiaula.pdf>

Guía para educadores. El duelo en el ámbito escolar.

http://www.cuidarypaliar.es/wp-content/uploads/2019/05/GUIA_DEL_DUELO_para-educadores.pdf

Poemas:

Extraídos del libro. Cuando Sientas estas cosas, una emoción te embarga. Poemas para niños y no tan niños.

Beatriz Vadillo Gárgoles. Editorial: Mr Momo.

Bibliografía duelo infantil

Ayuda para niños en duelo

Libros con ilustraciones

<http://www.vivirlaperdida.com/libros2.htm>

DÓNDE ESTÁ EL ABUELO?

Cortina, Mar. Editor: Tàndem Edicions

Esta es la pregunta que se hace una niña que hace unos días que no ve a su abuelo, no está. Pregunta a su madre, a su padre, a su abuela... y obtiene diferentes respuestas...

EL NIÑO DE LAS ESTRELLAS

Grient, katrien van der. ING Edicions

Este cuento nos habla de Clara, una niña de 6 años, que durante el verano ha visto como su hermanito ha muerto. Cuando regresa a la escuela lo explica a su maestra y a sus amigos. Esto genera preguntas y comentarios y un debate entre los niños.

CUANDO ESTOY TRISTE ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Mundy, Michaelene. Editorial San pablo

'Cuando estoy triste' ofrece a los niños de todas las edades, y a cuantos cuidan de ellos, un libro realista que aporta sugerencias positivas y vitalistas para ayudarles en los trances más dolorosos. En sus páginas pueden aprender a vivir el dolor con ese ánimo realista y saludable que ayuda a crecer.

CUANDO LOS ABUELOS NOS DEJAN. CÓMO SUPERAR EL DOLOR

Ryan, Victoria. Editorial san Pablo

El duendecillo protagonista, describe los días anteriores y posteriores a la muerte del abuelo, da ideas para actuar y preguntas para discutir. Una guía que ayudará a vuestro afligido hijo a tener recuerdos consoladores y a encontrar alivio.



Castilla-La Mancha



EL CUENTO DE THUMPY

Dodge, Nancy C. Editor: Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.

Thumpy, el conejito comparte el dolor y las preocupaciones que siente cuando muere su hermana repentinamente. La familia se une y se da ayuda mutua para sanar la pérdida y crecer en una experiencia curativa. Este libro, leído en compañía de un adulto, suscita en el niño preguntas que nos orientarán en el mapa de su estado emocional.

EL HILO DE LA VIDA

Bloch, Serge. Cali, Davide. Ediciones B

Este libro ilustrado recorre la vida para aquellos momentos más emotivos: la infancia, el amor, el nacimiento de un hijo, la muerte de una persona amada,... Todo se explica de una manera muy gráfica, sutil y acertada. Las ilustraciones son las protagonistas, como también el hilo de lana roja que debe seguirse durante todo el cuento.

EL LIBRO TRISTE

Blake, Quentin. Rosen, Michael. Editor: Serres

Este cuento habla de la tristeza de un padre que ha perdido a su hijo.

EL PATO Y LA MUERTE

Erlbruch, Wolf. Editor: Barbara fiore editora

A través de la relación que se establece entre un pato y el personaje de la muerte se van dando respuestas a preguntas que el pato les hace a la muerte, sobre la muerte y el morir. La convivencia entre ambos facilita la aceptación de la muerte del pato. ¿el pato le pierde el miedo a la muerte?... Cuento con unas ilustraciones muy acorde con el sentido del cuento.

JULIA TIENE UNA ESTRELLA

Jose, Eduard. Gubianas, Valentí; il. Editor: La Galera

Cuento sobre la muerte de la madre. Julia tiene una estrella. La estrella de Julia es de verdad, de las que hay en el cielo y se ven de noche. Y es muy especial: hace tiempo su madre fue a trabajar allí... Recomendado para niños a partir de 5 años

MAMÁ

Zubeldia, Iñaki. Editor: Edebé

Beatriz, una niña de 8 años, nos explica que cuando ella tenía 7 su mamá murió. Tiempo atrás la mamá de Beatriz se encontró mal, y resultó que tenía un cáncer de mama, que gracias a una operación y a la quimioterapia pudo superar. La mamá de Beatriz le explica qué es el cáncer y porqué se le cae el cabello. Cuando parecía que ya habían dejado la enfermedad atrás, la mamá de Beatriz se volvió a encontrar mal; y le explicó a Beatriz que tenían que volver a luchar contra 'los bichitos'. Mamá, también les explicó a ella y a su hermano Álex lo que era un cementerio, y que en el cielo hay una estrella muy hermosa iluminando a su familia. Cuento recomendado para niños a partir de 6 años.

NANA VIEJA

Wild, Margaret. Ediciones Ekaré

Maravilloso cuento que nos explica la relación entre una abuela y su nieta que viven



Castilla-La Mancha

juntas. Y nos enseña los sentimientos que sienten la abuela y la nieta cuando la abuela ve cerca su muerte.



NO ES FÁCIL, PEQUEÑA ARDILLA

Ramón, Elisa. Osuna, Rosa. Editor: Kalandraka

La pequeña ardilla ha perdido a su madre y está muy triste.. pero al final entiende que mamá está con ella y nunca la abandonará.

NO TENDREMOS UN NUEVO BEBÉ. PARA NIÑOS Y NIÑAS CUYO HERMANITO O HERMANITA MURIÓ ANTES DE NACER

Gryte, Marilyn. McClendon, Kristi; il. Editor: Centering Corporation

Cuento para explicar y hablar a un niño de la pérdida de un hermanito o hermanita que murió antes de nacer. La protagonista del cuento es una niña que explica lo que le pasa y lo que piensa cuando muere su hermanito antes de nacer. Al principio del cuento da unos pequeños consejos a los mayores de cómo tratar esta situación con los niños

PARA SIEMPRE

Durant, Alan. Gliori, Debi. Editor: Timun Mas

La nutria, el topo, el zorro y la liebre formaban una gran familia; pero un día el zorro se puso enfermo y se murió. Todos estaban muy tristes, pero en sus corazones, recuerdos y en su sonrisa el zorro seguía allí, a su lado ... para siempre.

TE ECHO DE MENOS

Verrept, Paul. Editor: Juventud

Carla era mi mejor amiga. Un día se mudó con sus papás. Yo me sentía raro.

-Creo que echas de menos a Carla- dijo mamá.

-¿Qué quiere decir echar de menos?- Pensaba en Carla y también en la abuela. La abuela murió.

¿CÓMO ES POSIBLE??! LA HISTORIA DE ELVIS

Schössow, Peter. Editor: Lóguez

¿cómo es posible que Elvis haya muerto? Este cuento nos explica que ella, una niña, está triste y no entiende porqué Elvis ha muerto. No el Elvis de las caderas... su Elvis, su pequeño pájaro amarillo.