**GESTIÓN DEL DUELO EN EL ÁMBITO FAMILIAR Y ESCOLAR**

**CÓMO DECIRLES A NUESTROS HIJOS QUE HA MUERTO UN SER QUERIDO**

Cuando un niño pierde a un ser querido debe comunicarle la noticia la persona más próxima a él y lo antes posible. Es fundamental elegir un sitio tranquilo y privado. Hemos de tener presente que tan importante es lo que vamos a decir como nuestra actitud, tono, gestos y expresión. Si nuestras emociones afloran no debemos tratar de evitarlas. Ser honestos y hablarle sobre lo que sentimos, le permitirá expresarse libremente a él también. Para los niños menores de 5 años, la muerte es algo provisional y reversible. Será pues necesario ser pacientes para explicarles una y otra vez lo ocurrido y lo que significa. En su mente, la persona que ha muerto sigue comiendo, respirando y existiendo, y se despertará en algún momento para volver a llevar una vida completa. A estas edades, se lo toman todo al pie de la letra. Es mejor, pues, decirles que alguien ha muerto que usar expresiones como «se ha ido» o «lo hemos perdido», que pueden alimentar su miedo a morir o a ser abandonados y crear más ansiedad y confusión. A continuación, detallamos algunas pautas a seguir:

* Con sinceridad: es aconsejable dar la noticia explicándole de forma sencilla que la persona no ha sufrido. No debemos tener miedo de hablar de la muerte con los niños, no debemos dejarles fuera del proceso de duelo por un afán de sobreprotección. No apartarlos de la realidad: no hay que apartarles de la realidad que se está viviendo, con el pretexto de ahorrarles sufrimiento. Incluso los más pequeños son sensibles a la reacción y el llanto de los adultos, a los cambios en la rutina de la casa y a la ausencia de contacto físico con la persona fallecida. Es decir, se dan perfecta cuenta de que algo pasa y les afecta. En pocas palabras: conviene explicarles cómo murió el ser querido. Aunque, mejor con pocas palabras.
* Llorar no es malo: hemos de permitir que expresen sus emociones sin juzgar sus actos. Ante una noticia de esa envergadura, cualquier reacción es posible: enfado, tristeza, desesperación… Han de entender que llorar no es malo y debemos dejar un resquicio de esperanza, asegurándoles que, tras el lógico periodo de tristeza y duelo, recordaremos las cosas bonitas que compartimos con esa persona y que, aunque siempre la extrañaremos, llegará el día en que volveremos a estar felices.
* Atenuar sus preocupaciones: debemos animarles a que hagan preguntas. Solo así despejaremos sus dudas y atenuaremos sus preocupaciones sobre la muerte. Es fundamental escucharles y dedicarles tiempo.
* Observar y ayudarles: también hay que observar sus reacciones emocionales y ayudarles a identificarlas. Participar en los actos de despedida: pueden participar en los ritos funerarios, si ellos quieren, explicándoles previamente qué es lo que van a ver. Y, si piden ver el cadáver, no se le debe negar. Tomar parte en estos actos puede ayudarles a comprender qué es la muerte y en el proceso de duelo.
* Un ambiente familiar positivo: tras la pérdida, debemos apuntalar un ambiente familiar positivo, alimentando su seguridad y autoestima, con constantes muestras de afecto, sin perder de vista la disciplina en sus tareas y horarios, por supuesto. Evitar las expresiones trágicas, como por ejemplo decir delante de los niños cosas como: «Yo también me quiero morir» o «¿qué va ser de nosotros?».

**PAUTAS PARA ACOMPAÑAR EN EL DUELO A MENORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

* Las personas más cercanas, serán las más adecuadas para comunicar las malas noticias. Explícales abiertamente lo que ha sucedido.
* No usar eufemismos (“se ha ido”, “está dormido”, …). Hablarle de que ha muerto y que no podéis volverle a ver. Estar pendiente de su reacción emocional, acogerla, validarla.
* Explícale, que vuestro familiar se puso muy, muy, muy malito / grave, para que cuando alguien se ponga enfermo, no crea que va a morir.
* No ocultar nuestros sentimientos en su presencia y responder a sus preguntas de forma sencilla y adaptada a su edad. Podéis llorar juntos, para que sepa que lo normal cuando muere un ser querido, es estar triste y necesitamos llorar como forma de desahogarnos, pero teniendo cuidado de no derrumbarte y poder seguir sosteniéndole.
* En función de la edad, la capacidad de procesamiento de la información y las reacciones, se harán de manera distinta. Transcurrido un tiempo logrará adaptarse a las nuevas circunstancias.
* Los niños/as y personas con discapacidad no necesitan ser rescatados ni excluidos de la realidad que viven, necesitan ser incluidos, autorizados, validados, escuchados, cuidados, acompañados. De esta manera, les estamos ayudando a sostener y superar situaciones difíciles en su vida. "No hay peor entorno que aquel que no acompaña e incapacita". Lo adecuado es que se les informe y que ellos elijan si desean o no participar y de qué manera.
* Ten disponibilidad para responder sus dudas. Si no sabes qué responder y/o no conoces la respuesta no le engañes, no ofrezcas una realidad inventada, responde con honestidad diciendo que "en ese momento no lo sabes" o que "es muy difícil para ti responder a eso ahora". Recuerda que toda persona, independientemente de la edad que tenga, necesita sentirse segura y cuidada, especialmente ante una situación de peligro y de impacto emocional importante.
* Explícale por qué ahora no tenéis tanto contacto con otras personas significativas o no habéis podido despediros de vuestro familiar. Cuéntale que, a sus amiguitos, profes y familiares, los queréis mucho pero que ahora hay como pequeños bichitos que podemos transmitir, por eso hay que lavarse las manos y que necesitamos buscar una manera a modo de juego de poder transmitir amor sin estar presentes / en contacto continuamente, como por ejemplo: mandando besos voladores, pintando un trazo de dibujo y la otra persona contestando con otro trazo de dibujo, realizando video-llamadas con los compañeros, etc. Se trata de que su rutina sea lo menos cambiante posible.
* Permitir que exprese sus sentimientos y emociones: rabia, ira, tristeza, impotencia, etc... Pasados los primeros momentos del impacto y la expresión inicial del mismo, ofrecer otras alternativas que ayuden al niño/a a canalizar su dolor, por ejemplo: hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, un cuento sobre lo ocurrido, etc... O la que el niño/a nos diga que le apetece.
* Al igual que a los adultos, a los niños/as se les acompaña desde su necesidad, sus formas y tiempos. No le impongamos la nuestra. Ante la duda, mejor preguntar y clarificar: "cuando me dices que tienes un nudo en el estómago, ¿cómo es esto para ti?", "¿Me puedes explicar/dibujar tu rabia?", ...
* No debemos cortar su expresión con frases como: "tienes que ser fuerte", "no llores", "no está bien enfadarse así", ... Validemos su emoción y expresión de sus sentimientos con la nuestra como adultos: "para mí también está siendo difícil", "es normal llorar/enfadarse/asustarse, yo también he llorado/enfadado/asustado al enterarme", etc...
* Dedicarle más tiempo: proporcionar compañía y afecto, aumentar las muestras de cariño, escucharle, ... "Estoy aquí para ti", "Lloramos y nos achuchamos juntos", ...
* Garantizar la atención y el afecto. Si los padres están muy afectados, y no pueden asumir sus responsabilidades, es necesario que pidan ayuda profesional. Durante este tiempo es importante buscar una figura significativa que garantice las atenciones necesarias mientras los padres se recuperan emocionalmente.
* Mantener una rutina diaria (en la medida de lo posible) para darle mayor seguridad ayudando a recuperar hábitos y propiciar una mayor sensación de control de la situación (horarios de comida, sueño, actividades, colegio, etc.)
* Evitar el contacto con imágenes o mensajes de lo sucedido a través de los medios de comunicación. Si esto no es posible, que las vean acompañados por un adulto que pueda acoger sus dudas, preocupaciones y emociones al ver estas noticias.
* En ocasiones pueden creer que son culpables de parte o todo lo ocurrido. Pueden imaginar que algo que han dicho o pensado ha podido ocasionar la muerte de su ser querido. Es importante que le permitamos expresar y que nos cuente por qué y cómo cree que es responsable de lo ocurrido; de esta manera, podremos acompañar la expresión de su sentimiento de culpa, explorando su fantasía, su preocupación real y ayudándole a entender la realidad. Hay que pensar, que es posible que no nos digan que se sienten culpables y por eso, si no lo hacen, está bien que exploremos, por qué creen ellos que ha fallecido el ser querido.
* Es importante valorar como se comentan los acontecimientos delante de los niños. No se debieran fomentar algunas ideas, como por ejemplo de venganza, como forma de resolución del problema ya que no es útil para reparar los sentimientos.
* Es normal que en los primeros momentos vuelvan a hacer cosas que ya tenían superadas, tales como: no querer dormir solos/as y/o con la luz encendida, hacerse pipí o caca encima, chuparse el dedo, volver a gatear, mostrar miedo ante los desconocidos, etc.
* También es normal que algunos niño/as muestren el impacto inicial tras la noticia y vuelvan a jugar como si nada hubiese ocurrido. Incluso que no quieran que se les hable del tema. En estos casos, puedes decirle, por ejemplo: "Cuando quieras hablar de lo ocurrido, estaré aquí.
* Otros en cambio, mostrarán una preocupación continua por lo ocurrido, llegando en ocasiones a ser excesiva y obsesiva. En estos casos, por ejemplo: facilitar expresión del miedo y preocupación, acompañar la emoción y luego, usar otras técnicas que les ayuden a regularse y sean más adaptativas para ellos/as (relajación, meditación, actividades de distracción, etc.)
* Cambios en su comportamiento y estado de ánimo: mostrar irritabilidad, agresividad, tristeza, falta de interés por cosas o situaciones que eran de su agrado (jugar, ir al cole, etc.), reclamar más atención y cariño, tener pesadillas o problemas con el sueño, miedo a la oscuridad, etc.
* Ante situaciones de estrés e impacto emocional es normal tener reacciones y síntomas físicos como: perder el apetito, náuseas y/o vómitos, comer en exceso, dolores de estómago o de cabeza, cansancio, ... "sentirse enfermo/a".
* En estos primeros momentos, nuestra labor como adultos es la de observar y acompañar las necesidades emocionales del niño/a. Decía Murray Bowen (psiquiatra estadounidense): "Nunca he visto niños dañados por la exposición a la muerte, lo que sí he visto son niños dañados por la ansiedad de los supervivientes".
* Favorecer despedidas, de acuerdo con cada edad y situación.
* Existen múltiples recursos para poder abordar el concepto de pérdida y muerte y el proceso de duelo en los niños/as: libros, videos de YouTube, películas, juegos, … Te animamos a explorar esta posibilidad y asesorarte sobre los más adecuados a cada edad y situación.
* i vemos que los síntomas persisten podemos solicitar asesoramiento y/o intervención psicológica especializada.

**MITOS SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.**

Posiblemente, la concepción de la muerte que tenemos en nuestra so­ciedad tiene mucho que ver con las ideas o mitos acerca del duelo en los niños y niñas y es lo que nos lleva a alejarles del entorno de la muerte para protegerlos, pensando que así les evitamos el sufrimiento que nosotros hemos experimentado.

Estos son algunos de los mitos más comunes respecto al duelo en la infan­cia y la adolescencia y lo que nos demuestra la investigación y la práctica clínica:

**Se dice: “Las y los niños no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida”.**

Sin embargo, está demostrado que se dan perfecta cuenta de la muerte cuando muere alguien que es significativo para ellas y ellos y de los cam­bios que se suceden a su alrededor en las personas queridas.

**Se dice: “Las y los niños no elaboran el duelo”.**

Es evidente que lo elaboran, pero su modo de manifestarlo es diferente al de las personas adultas y lo expresan de distintas formas dependiendo de su edad.

**Se dice: “Debemos protegerlos para que no sientan dolor y sufrimiento, por lo que es mejor disimular y no mostrar nuestro dolor”.**

No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida sig­nificativa. Cuando se los excluye de esta experiencia pensando que así van a ser más felices, estamos evitando que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones que inevitablemente van a tener que afrontar en su vida y además les estamos enseñando que mostrar los sentimientos no es bueno, que deben fingir u ocultar sus emociones. La mejor manera de protegerlos es comunicárselo con un lenguaje adecuado a su edad, incluirlos en las actividades familiares y darles espacio para que se expresen y compartan emociones, rituales… siempre acompañados por una persona adulta.

**Se dice: “En la infancia no se comprenden los rituales y además les pueden traumatizar, por lo que es mejor que no asistan a ellos”.**

El que acudan al tanatorio y/o a los funerales ayuda a los más jóvenes a hacer real la muerte del ser querido. Cuando son excluidos de los rituales se sienten olvidados, pueden sentir que no son parte de la familia, que su dolor es menos importante.

Hay gran coincidencia entre los expertos en que, a partir de los 6 años conviene ofrecerles participar en la visita al tanatorio o a los funerales. Si es así, estarán siempre acompañados por alguna persona cercana, antici­pándoles lo que van a ver, lo que va a suceder y estar siempre dispuestos a responder a sus preguntas. Por debajo de los 3 años es posible que no en­tiendan nada de los rituales y se puedan asustar. No hay tanta coincidencia sobre el modo de actuar entre los 3 y 6 años, pero, como orientación gene­ral, se aconseja ofrecerles la posibilidad de participar en un grupo reducido en la visita al tanatorio o a los funerales con personas conocidas.

**LA COMPRENSIÓN DE LA MUERTE Y EXPRESIÓN DEL DUELO SEGÚN LA EDAD Y EL DESARROLLO**

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determi­nados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño o niña. Hay cinco elementos fundamentales que intervienen en la comprensión de la muerte y que van a ir cambiando con la edad. La muerte es:

* Universal – la muerte afecta a todos los seres vivos.
* Irreversible – tras la muerte no se vuelve a vivir.
* No funciona – tras la muerte el cuerpo deja de funcionar.
* Es incontrolable – la muerte no depende de nuestros pensamientos.
* Final de la vida – tras la muerte no sabemos qué pasa, existe un gran misterio sobre la continuidad o no de otra forma de vida.

**HASTA LOS SEIS AÑOS**

* No entienden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
* Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de “para siempre”. En la infancia se cree que la muerte puede ser inte­rrumpida igual que el sueño.
* Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar…
* Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido. Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte.

El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.

* A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
* La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
* Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad.
* Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
* A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.
* La idea de omnipotencia de las personas adultas queda quebrada.

**A PARTIR DE LOS SEIS AÑOS**

* Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto apa­recen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
* A partir de los 7 años ya comienzan a tener claro el concepto de que, tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversi­ble.
* Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pen­samientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamen­te.
* Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una ne­cesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que su­cede.

**EN LA ADOLESCENCIA**

* La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
* Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella…
* La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la indepen­dencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o per­sonas cercanas.
* Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufri­miento o a los problemas ocasionados por la pérdida.

**EXPRESIONES DEL DUELO EN EL ENTORNO FAMILIAR Y ESCOLAR**

Hay una serie de manifestaciones o conductas que se pueden considerar normales tras haber sufrido una pérdida:

* Ansiedad e insomnio persistentes por el miedo a que se produzcan otras pérdidas.
* Dificultad para separarse del entorno familiar (ansiedad de separa­ción) por miedo a que sucedan otras muertes.
* Rumiar fantasías de reunión con el ser querido fallecido. Incluso pue­den aparecer ideas de suicidio.
* Durante un tiempo pueden aparecer sentimientos de culpa ya sea propia o culpar a alguien de lo ocurrido.
* Quejas somáticas: dolor de cabeza, de tripa, vómitos, dolores muscu­lares, poco apetito…

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

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

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

* Mantener la normalidad en el aula, pero con flexibilidad.
* Mantener comunicación continuada con los padres y madres o tuto­res.
* Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requie­re.
* Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
* Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.
* Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo.

**PROVERBIO SUECO: La alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad**

Pedro Carlos Almodóvar. Abril 2020.

Fuentes utilizadas para la elaboración:

* Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo».
* Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus. VVAA.
* Heraldo de Aragón (30/11/2019). “Cómo decirles a nuestros hijos que ha muerto un ser querido”. Isabel Reich Oliván. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.