Duelo Infantil

Una guía para padres de familia

Fundación Educamos en Familia

Duelo Infantil

Una guía para padres de familia

Fundación Educamos en Familia

Autoría:

Fundación Condes de Puñonrosto

Primera Edición:

Agosto 2019

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición

Presentación

Somos la Fundación Puñonrostro, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores.** Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos.**

Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de fundación@educamosenfamilia.com.

EDUCAMOS en familia

Índice

Introducción 5
¿Qué objetivo tiene la guía? 6
Cuidar tu propio duelo para poder cuidar 7
Consejos para dar la noticia 10
Comunicarlo en la escuela 16
¿Y después de la noticia? 18
¿Deben participar los niños en la despedida del difunto? 21
Cómo hacer para que los niños recuerden y tengan presente a su ser querido 25
La progresiva adaptación a la nueva situación 27
El duelo en familias cristianas 29
Reacciones normales según la edad 30
Recomendaciones finales 33
Recursos interesantes para el duelo infantil 34
- Libros sobre duelo para niños de hasta 6 años 34
- Libros sobre duelo para niños de 6 a 12 años 34
- Otros libros más generales, pero también interesantes: 35
- Libros sobre duelo para adolescentes y adultos: 36
- Películas para ver en familia 36

Referencias 38

1

Introducción

El fallecimiento de un padre, abuelo, hermano, amigo puede ser una situación muy difícil para un niño. La muerte de un ser querido es un momento muy doloroso para toda la familia. Si en estos momentos estás pasando por ello, queremos transmitirte nuestras condolencias en nombre de todo el equipo de la Fundación Educamos en Familia. Se trata de momentos difíciles y de gran confusión, en los que, seguramente, tendrás muchas dudas sobre cómo hablar sobre esto con tus hijos.

Algunas veces, las familias tienen miedo de no saber cómo transmitirlo y se preocupan por la mejor manera de ayudar a sus hijos a afrontarlo. Otras, su afán por protegerles del dolor, les lleva a intentar suavizar lo ocurrido. En ocasiones, subestimamos a los pequeños, creyendo que por su corta edad no van a ser capaces de asumir la noticia. No hablar con ellos sobre una situación tan importante les priva también de la oportunidad de comprender la vida, al mismo tiempo que les puede llevar a sentirse confusos o aislados en un momento tan significativo.

¿Te habías planteado alguna vez cómo hablar de todo ello? ¿Te preocupa cómo lo van a superar? No es una tarea sencilla, pero es nuestra intención intentar ayudarte en ella. Esperamos que nuestra guía te sea de utilidad.

2

¿Qué objetivo tiene la guía?

El cometido de esta guía es ayudarte a vivir el duelo en familia. Y esto incluye compartirlo con los pequeños. La finalidad es que los niños lleven a cabo este proceso de forma saludable. Que puedan aceptar la pérdida poco a poco y continuar su vida tras ella.

El duelo no es un hecho, es un proceso. En él, las personas atraviesan por diferentes etapas. En nuestra guía intentaremos abordar **algunos consejos para momentos diferentes**: cómo darles la noticia, cómo hablar con ellos de la muerte, cuáles son las reacciones normales en función de la edad, así como algunas sugerencias y recursos prácticos para ir afrontando las diferentes situaciones que puedan ir surgiendo. Hemos dejado para el final un resumen de las reacciones del duelo según la edad, ya que podéis consultarlos más adelante, durante el proceso de duelo o en cualquier momento.

3

Cuidar tu propio duelo para poder cuidar

Diferentes estudios psicológicos indican que el duelo es un proceso íntimo y activo. No tiene una única forma, sino múltiples facetas. En palabras de Worden, "hay tantos duelos como personas". El objetivo del duelo es la recuperación de la persona doliente que, lejos de olvidar a la persona fallecida, busca mantener espiritualmente su relación con ella, adaptándose a la nueva situación.

> ***Cuidar tu propio proceso de duelo es importante para poder ayudar a los más pequeños de la familia.***

El primer y principal consejo que queremos ofrecerte es que cuides tu propio proceso de duelo. Así, podrás compartirlo más fácilmente en familia. ¿Cómo?

- Trata de afrontarlo de forma sincera y natural, tomándote tu tiempo para ello.
- Entiende que habrá ocasiones en las que tú mismo te sentirás confuso y otras en las que aparecerán la tristeza, el enfado, la culpa e incluso la alegría y la nostalgia.
- Respeta las diferentes emociones por las que vas a atravesar, acogiéndolas y aceptándolas. Valida tus sentimientos dándote permiso para atravesar tu proceso de duelo tal y como suceda, y para ir acercándote poco a poco a tu recuperación.

- Entiende que son reacciones habituales a la situación por la que estás atravesando, pero recuerda que cada duelo es diferente y es importante darse permiso para sentir sin juzgar.

- Asume que el dolor será inevitable, sobre todo en el caso del fallecimiento de personas muy significativas para ti. No huyas del dolor, porque podrás aumentarlo. Nuestro consejo es que lo intentes afrontar, aceptando ese dolor y aprendiendo a soportarlo, a vivir junto a él. Esto te ayudará a comprender que este proceso que atraviesas es un camino de crecimiento personal, de aceptación de la nueva situación y de compromiso con tu nueva vida y con tu familia.

- ¿Y si el dolor es tan intenso que no te permite avanzar? A nos puede impedir afrontar las actividades de la vida cotidiana. En estos momentos es imprescindible una pequeña dosis de autodisciplina, que te ayude a llevar una estructura y organización de vida, al menos por un tiempo. Las rutinas cotidianas constituyen un alivio importante. El esfuerzo y la constancia son fundamentales.

- Acepta también que durante este camino habrá momentos menos malos, e incluso buenos. Se trata de algo natural, no te sientas culpable por ello. Busca apoyo en tus familiares y amigos. Ten en cuenta tus necesidades y no pienses que traicionas a la persona fallecida si te ríes o pasas un momento agradable. Esto es también muy saludable.

Estas recomendaciones pueden ser especialmente importantes en los casos en los que la persona fallecida sea tu cónyuge o alguien muy significativo para toda la familia, por la calidad, intensidad y cercanía de la relación que mantenía con vosotros. En este caso, todo lo que tú te cuides te ayudará a cuidar de tus hijos

7 ideas para gestionar tu propio duelo delante de tus hijos

1. Comunica a tus hijos la noticia en cuanto estés preparado. Te daremos algunas orientaciones en el siguiente apartado.
2. Cuida de ti mismo. Procura continuar con las rutinas familiares habituales de alimentación, descanso, higiene personal, etc. para toda la familia.
3. Esfuérzate para seguir una estructura y organización de vida. La autodisciplina y rutinas serán fundamentales: levantarte a una hora fija, desayunar, elaborar una lista de tareas, mantenerte activo físicamente…
4. Incluye para ti rutinas vespertinas que te ayuden y se orienten poco a poco a tu recuperación: hacer algo de ejercicio, pasear al perro o quedar con algún amigo puede ayudarte.
5. Dedícate algo de tiempo. Reserva momentos para la reflexión y la tranquilidad. El duelo en la familia es un acontecimiento colectivo, pero también un proceso personal e íntimo. Mira en tu interior en busca de orientación. Medita, pasa tiempo en silencio. Si crees en Dios, reza, pídele ayuda. Si se te está haciendo muy difícil, valora buscar ayuda profesional o espiritual.
6. Comparte con tus hijos las emociones que te suscita la situación. No es malo que llores con ellos, ni que compartas tus sentimientos hacia la persona fallecida. Serás un ejemplo para ayudarles a identificar lo que les pasa, ahora o en otros momentos de su vida.
7. Busca, sin embargo, la compañía de otros adultos para los momentos de mayor intensidad o desahogo emocional, en ausencia de los más pequeños. Esto evitará que se sientan asustados o que aumente su preocupación por la situación familiar.

4

Consejos para dar la noticia

¿Cómo hablar de la muerte con los hijos cuando nosotros mismos estamos inmersos en el dolor? Puede ser difícil encontrar la manera más adecuada. ¿Nos deben ver llorar? ¿Y si no nos sentimos tristes? ¿Y si nuestros sentimientos son otros? ¿Deben conocer nuestras emociones más intensas? ¿Es razonable compartir con ellos todo este torbellino de sentimientos?

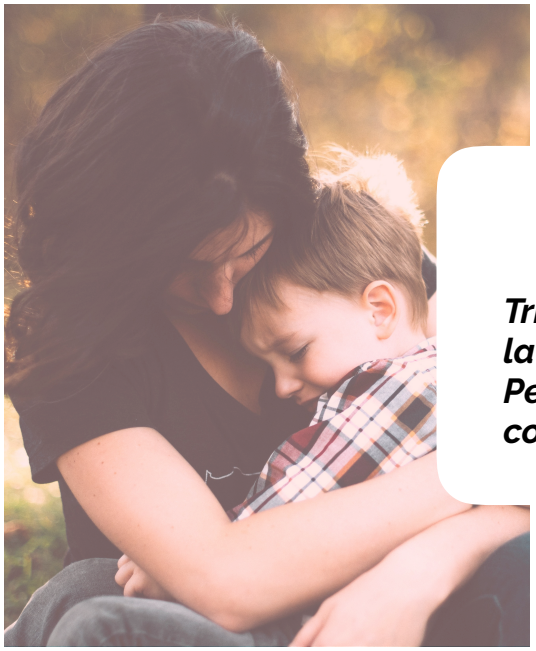
La respuesta es afirmativa. **Es importante compartir con los hijos**, de forma adaptada a su edad, la situación por la que atraviesa la familia. Esto les hará sentir que forman parte de ella, no se sentirán aislados. Piensa que, incluso desde antes de la muerte de un ser querido, y de forma inevitable, las rutinas cotidianas se alteran durante unos días. Los mayores van y vienen a los hospitales. Los niños son cuidados a veces por personas muy cercanas pero que no son las habituales. En el ambiente de los adultos se respira silencio y preocupación. Tras la muerte, viene el tanatorio, el funeral, las despedidas... Situaciones que siguen modificando de forma sustancial lo cotidiano. Intentar mantenerles al margen de todo ello es inevitable. Por el contrario, hablar con ellos, explicarles la difícil situación en su justa medida, aliviará nuestros sentimientos de culpa. Y lo más importante: contribuirá a que ellos se sientan menos confusos y más preparados para elaborar su duelo.

No existen recetas mágicas ni fórmulas precisas, pero si hay una cosa que los expertos tienen claro es **quién ha de hacerlo**. La noticia la tiene que dar una persona muy cercana al niño, preferiblemente sus padres. Son ellos los que mejor le conocen, los más preparados para acoger al niño en su dolor y darle soporte emocional.

Muchas personas pueden no sentirse preparadas para ello. Sobre todo, en algunos casos especiales, como el fallecimiento de uno de los progenitores o muertes muy traumáticas o inesperadas. En estas situaciones los familiares a veces pueden estar acompañados por psicólogos especializados. Pero sin olvidar que son ellos, las personas importantes para el niño, las más apropiadas para acoger su dolor y ofrecerle consuelo.

★ **¿Cuál es el momento más adecuado?** Si bien es verdad que puedes tomarse algo de tiempo para buscar las palabras y encontrar el momento más propicio, es recomendable no demorarlo más de lo imprescindible. Piensa, tal y como decíamos más arriba, que el desconocimiento, la incertidumbre, los cambios de rutina y la confusión del niño pueden ser aún más perjudiciales que conocer lo que ha ocurrido.

En ocasiones, cuando pienses en cómo informar de un fallecimiento a un menor, sentirás miedo de su reacción emocional.



Tristemente, no podremos evitar que la noticia sea dolorosa para el niño. Pero podemos estar a su lado para consolarles y compartir su dolor.

Ten en cuenta que evitarle el sufrimiento no va a ser posible. La muerte de un ser querido inevitablemente le causará dolor. **Céntrate en como validar ese dolor**, ya que se trata de una reacción natural, y en acompañarle en el mismo.

★ **Preparar para la noticia.** Algunas veces, cuando la muerte es predecible, es posible ir preparando al niño para la mala noticia. "El abuelito está muy enfermo". "Es posible que ya no pueda volver a casa con nosotros" … Se trata de mensajes que, además de informar a los niños de la situación familiar, les preparan para un fatal desenlace.

Esta es una estrategia que muchos padres utilizan para ajustar las expectativas de los hijos. Es una acción muy útil también para evitar que el impacto emocional sea mayor. Otros padres no se atreven a ir "adelantando" alguna información realista por miedo a las reacciones de los pequeños. Intentemos reflexionar sobre ello mediante **un ejemplo**.

Imaginemos dos niños de diferentes familias que están a punto de perder a su abuelo. El primero desconoce la gravedad de la enfermedad y está convencido de que en los próximos días el abuelito volverá a casa. El segundo sabe que el abuelito está bastante enfermo y que por ahora va a estar en el hospital recibiendo cuidados. Imaginemos que el abuelo fallece. ¿Quién está más preparado para encajar su pérdida? ¿quién sufrirá un mayor impacto emocional? Cada niño es diferente y la reacción que tengan dependerá de muchos factores. Son los padres los que mejor conocen a sus hijos. Sin embargo, algunos estudios dicen que el niño con unas expectativas más ajustadas a la realidad recibirá probablemente un menor impacto.

Preparar a los hijos para un fallecimiento cercano en la familia implica darles también la oportunidad de que comiencen a elaborar algunas tareas del duelo de forma anticipada, o al menos, que se vayan planteando algunas preguntas. Siguiendo nuestro ejemplo, e imaginando que hemos decidido adelantar alguna información, ¿qué puedes hacer si tu hijo te pregunta si el abuelito se va a morir? En estos casos se recomienda ser sincero, decirle que es probable, que no se sabe a ciencia cierta. Resumir de forma adecuada a su edad la información disponible, acompañando el mensaje con las emociones que nos genera. "No lo sé, pero estoy un poco preocupado", "Es probable, y todos nos sentimos bastante tristes". Estarás así dándole un modelo de cómo comunicar sus preocupaciones.

Llegado el momento del fallecimiento, **¿cómo debería darse la noticia?** He aquí algunas recomendaciones sencillas, pero que pueden ayudarnos a que la comunicación sea más eficaz.

Cómo dar una mala noticia en 8 pasos

1. Elige el momento. Aquél en el que te sientas más preparado. Un momento en el que no estés especialmente alterado para no asustar al niño.
2. Si no te sientes con fuerzas suficientes, hazlo en compañía de otra persona cercana. Al fin y al cabo, se trata de compartir, acoger, consolar.
3. Busca, dentro de lo posible, un lugar íntimo, tranquilo. Un espacio donde la familia pueda tener cierta intimidad.
4. Es posible que tras la noticia el niño necesite llorar, ser abrazado, hacer preguntas… Calcula que debes tener el tiempo suficiente para atenderle y consolarle. No sabemos cuál va a ser su reacción emocional, pero hay que facilitar que pueda expresarse si lo necesita.

5. Usa un tono de voz suave, habla muy despacio. En ocasiones, dar una mala noticia nos duele tanto que precipitamos el discurso, pero el niño tiene que tener tiempo suficiente para entenderlo y procesarlo.
6. Díselo de forma breve y sencilla. Algunos expertos recomiendan hacer una pequeña introducción emocional, ("ha ocurrido algo muy malo", "todos estamos muy tristes", "hay algo que te tenemos que contar" ...) para pasar directamente "al grano", dando la información de forma directa, sencilla y sin rodeos ("el abuelito ha muerto").
7. Transmítele seguridad. Estás ahí. Con él. Para lo que necesite.
8. Después de decirlo, deja unos minutos para su expresión, sus preguntas, su desahogo. Valida sus respuestas emocionales ("entiendo que te sientas así", "yo también me siento triste", "todos pasaremos unos días malos"...). Recuerda que todo ello es más saludable a largo plazo.

Seguro que con estas recomendaciones te va a resultar más sencillo. Aun así, te aconsejamos que tengas en cuenta **algunas cosas que deberías evitar** y que, incluso, pueden llegar a ser contraproducentes o dificultar la comprensión del hecho.

En primer lugar, **piensa bien el término que vas a usar** para referirte al fallecimiento. Considera que debería ser concreto y específico, cuanto más pequeño sea tu hijo. Los niños pequeños son muy literales. Si les decimos "*el abuelito se ha ido*" quizás no comprendan dónde ha ido ni el motivo. Lo mismo sucede con expresiones del tipo "*ya no está con nosotros*" o "*ha sucedido lo peor*". Los niños mayores y los adolescentes pueden comprenderlo, más si tienen información previa de la situación. Pero un niño pequeño no. La expresión "*el abuelito se ha muerto*" puede ser un punto de partida para niños de cualquier edad. No tengas miedo de utilizarla. Puedes hacerlo de forma tierna.

Por otro lado, los niños tienen que entender que la persona fallecida no va a volver. La muerte es irreversible. Por eso, utilizar muchos eufemismos puede llevarles a confusión, principalmente a los más pequeños, que son muy literales. Es más adecuado recurrir a las creencias familiares si el niño necesita recibir una explicación más extensa. Las familias que creen en un más allá hablan de ello con sus hijos, haciéndoles entender que la muerte forma parte de nuestra naturaleza y que la persona sigue formando parte de nuestra vida. Esta explicación "más espiritual y menos racional" hace que las personas creyentes superen mejor el duelo que las no creyentes. Ayuda a entender la muerte como un tránsito y supone un consuelo también para los niños.

Para terminar, es aconsejable no asociar la muerte con detalles físicos. Decirle a un niño que a nuestro familiar "*se le ha parado el corazón*", "*dejó de respirar*", "*se quedó dormido*" … puede despertar en él miedos innecesarios. Es más recomendable que asociemos la muerte a una causa general, del tipo "*estaba muy enfermo*". Lo fundamental que debe comprender es que, simplemente, el cuerpo ha dejado de funcionar. La causa de la muerte es el cese de las funciones vitales. No es necesario, al principio, dar detalles más concretos.

Estas ideas, sin embargo, **no necesariamente se tienen que matizar en el primer momento**, cuando comuniques la mala noticia. Primeramente, es importante atender a lo emocional. Después, estos son conceptos le tendrán que ir quedando claros con el paso de los días, en conversaciones sucesivas.

5

Comunicarlo en la escuela

Si tu familia está atravesando por una situación tan difícil como esta, nos parece importante que **lo comuniques en el colegio o instituto de tu hijo.** Ellos sabrán observar su comportamiento, comprender que en ocasiones se encuentre disperso o acoger su estado emocional en momentos concretos.

En algunas circunstancias especiales, como la muerte de un progenitor o un hermano, la situación de tu hijo deberá ser tenida en cuenta por el grupo de profesores y también de compañeros.

> ***El centro educativo puede resultar una importante fuente de apoyo y ayuda en estos momentos difíciles.***

Nuestra recomendación es que hables con el tutor y **el psicólogo escolar**. Ponemos aquí el ejemplo de un niño de 10 años que perdió a su madre tras una larga enfermedad. El apoyo, el amor, la comprensión de sus compañeros de clase fueron una ayuda inestimable, sin menospreciar el apoyo de las otras familias a su padre, en esos momentos tan difíciles y confusos para él.

Por todo esto, te recomendamos que, si vuestra familia ha perdido a alguien importante, o está a punto de hacerlo, **lo comuniques cuanto antes** en el centro escolar. Al fin y al cabo, es (después de la familia) la segunda institución más importante para los niños. Y donde más tiempo pasan.

Si tus hijos se están educando en un colegio religioso, te sugerimos esta guía elaborada por Escuelas Católicas que propone algunos recursos para el tratamiento del duelo en la escuela. La puedes descargar en **este enlace**.

6

¿Y después de la noticia?

No está claro el tiempo que dura el duelo, depende mucho de la persona y de las circunstancias. Algunos autores hablan de un proceso de **aproximadamente un año** o algo más, aunque este dato es solo orientativo. Depende de las tareas que cada persona vaya haciendo y de su esfuerzo para acomodarse a la nueva situación. En cualquier caso, los niños pasan por las mismas fases del duelo que las personas adultas y precisarán su tiempo para ir asimilando poco a poco la pérdida.

Algunos niños necesitarán **conversar sobre lo que ha sucedido**. Muchos tienen la necesidad de comprender lo que ha pasado, cómo ha pasado… A veces necesitan, una vez superado el primer impacto, recomponer la información, encontrar explicaciones. Te recomendamos que hables con tu hijo **desde la sinceridad**, contándole siempre la verdad de manera ajustada a su edad. Escucha a tu hijo. Es importante que cuente, diga y pregunte. Seguramente con el paso de los días necesite hablar de ello en repetidas ocasiones. Esto, aunque puede ser doloroso para los adultos, es muy recomendable para los pequeños, que podrán sobrellevar un proceso de duelo normalizado.

Otros niños **necesitan algo de tiempo para poder hablar** de ello. En estos casos evita las preguntas "interrogatorias" y no insistas en hablar del tema cuando aún no están preparados para ello.

Llegado el momento, **responde a sus preguntas** asegurándote de que entiende las respuestas o explicaciones. **Actúa con honestidad**. No mientas en las explicaciones si no sabes cómo explicar algo. Es mejor decir simplemente "no lo sé".

NO SE RECOMIENDA	ES MEJOR...
Evitar responder a sus preguntas o darle evasivas	Responder siempre de forma adecuada a su edad

Algunos estudios indican que los **niños educados en familias religiosas** tienen más facilidad para resolver un duelo de forma saludable. No obstante, también en algunas ocasiones un fallecimiento poco esperado o crítico puede hacer que los ideales religiosos de los niños y adolescentes se resientan durante un tiempo. **Sé paciente**. Es posible que tus hijos necesiten que les expliques o repitas las cosas varias veces. Esto te estará indicando su necesidad de conversar sobre lo sucedido y de etiquetar lo que están sintiendo.

Otro consejo: actúa como un **modelo de expresión emocional**. Comparte tus sentimientos acerca de la pérdida. Pídele al niño que también lo haga. Se trata de momentos que forman parte de la intimidad familiar y hablar de ello puede ser muy saludable para tu hijo y para ti mismo. Muchos estudios evidencian el valor de las lágrimas. Poner palabras al dolor les ayudará a comprender lo que les ocurre y a avanzar en este proceso con naturalidad.

NO SE RECOMIENDA

•Decir “no llores”, “tienes que ser fuerte”, "eres muy valiente"...

ES MEJOR...

•Validar: decir “es normal que estés triste”. “Puedes llorar si lo necesitas” o "te noto enfadado, te comprendo."

Puedes ayudarle a verbalizar lo que siente mediante la realización de dibujos, (en los que él exprese libremente cómo se siente, cómo es ahora su familia, lo que ha sucedido...) o a través de juegos simbólicos (con muñecos o juguetes del niño que interaccionen entre sí o se cuenten lo que ha pasado y cómo se sienten. También puedes utilizar algunos de los recursos didácticos que te proponemos en la sección “Recursos interesantes para el duelo infantil”, que desarrollamos más abajo.

7

¿Deben participar los niños en la despedida del difunto?

Al igual que en los adultos. **las despedidas son importantes** para los niños. Estas se pueden hacer justo antes o tras el fallecimiento de una persona amada. Sin embargo, en el caso de los más pequeños, las despedidas no siempre pueden o deben hacerse de forma presencial.

Despedirse, aunque sea de forma simbólica, puede ayudarles en la elaboración del duelo. Pero la despedida ha de realizarse voluntariamente. Si tu hijo no se siente preparado para hacerlo en este momento, no le obligues. Cada persona tiene su proceso. Podrá hacerlo más adelante.

> ***Es saludable que el niño, de forma adecuada a su edad, pueda despedirse de su ser querido.***

Para casos en los que al niño le parezca una buena idea y tenga la necesidad de despedirse, aquí tienes algunas sugerencias para cada etapa infantil, con actividades de despedida que los niños pueden hacer solos o acompañados de otro familiar.

Los menores de 6 años pueden:

- ✓ Escribir con un mayor una carta a la persona enferma, a punto de fallecer o fallecida, en la que le exprese sus sentimientos. Esta carta no necesariamente tiene que ser de despedida.
- ✓ Hacer (solos o acompañados de un mayor) un dibujo que represente su relación con su ser querido, su situación actual, sus mejores recuerdos.
- ✓ Hacer un pequeño cuadro collage con fotografías, recortes, dibujos que formen parte de su relación con el fallecido.

Estas pequeñas producciones pueden hacerse llegar al doliente antes de morir o acompañar los funerales familiares, honrando así la memoria del fallecido cuando los más pequeños de la familia no estén presenten en su entierro o funeral.

Los niños de 6 años a 12 años:

Son capaces de realizar un mayor abanico de actividades de despedida, que tendrán que ver con el carácter y las cualidades de cada uno de ellos. Destacamos:

- ✓ Escribir una carta a la persona que ha muerto.
- ✓ Escribirle un poema o componer una canción.
- ✓ Visitar el cementerio acompañado de un mayor, pudiendo tener algún momento de intimidad si así lo desea.
- ✓ Participar en algunas de las actividades religiosas organizadas por los adultos, aquellas que tengan menor intensidad o estén más dilatadas en el tiempo, como por ejemplo las misas del séptimo día, del mes o del aniversario, (principalmente si así lo solicitan).

Los adolescentes:

Los **adolescentes** (e incluso algunos **pre-adolescentes)** en muchas ocasiones son capaces de participar en las despedidas familiares junto con los adultos. Muchos de ellos desean hacerlo e incluso solicitan acudir al entierro de su ser querido. Los expertos recomiendan que se les permita participar con los adultos, si así lo desean. Ello les puede ayudar en la adaptación a la nueva situación tras la pérdida. Sin embargo, dadas las características especiales de esta edad, otros adolescentes pueden necesitar pasar más tiempo a solas o con amigos íntimos que le pueda consolar.

Es recomendable dejarles decidir respecto a la idea de despedirse de su ser querido, indicándoles que puede ser beneficioso, pero respetando sus decisiones personales al respecto.

En circunstancias especiales, como cuando muere un adolescente o una persona joven, se recomienda que sus amigos y personas más cercanas realicen esas actividades de despedida y homenaje de forma colectiva, compartiendo así su dolor y esperanzas.

8

Cómo hacer para que los niños recuerden y tengan presente a su ser querido

Es importante ayudar al niño a recordar a la persona que se ha ido. Nuestro ser querido permanecerá en el recuerdo de toda la familia, aunque no esté físicamente. Quizás esta tarea requiera algo más de tiempo. Hablar de él con los niños o recordar los buenos momentos compartidos son buenas oportunidades para compartir nuestro amor por la persona que ya no está. También es bueno dejar en casa algunas fotografías y recuerdos de nuestro ser querido que nos recuerden a él y que señalen la importancia que tiene para nosotros.

Además, se pueden hacer otras **actividades para facilitar el recuerdo en familia**, valorar su legado y mantener una conexión psicológica con la persona fallecida. Te recomendamos estas actividades "terapéuticas" en familia, que pueden ser realizadas con niños de prácticamente cualquier edad (solos o en compañía de un mayor):

- ✓ Componer una pequeña cajita de recuerdos con fotografías, vídeos y otros objetos que guarden relación con su familiar y a la que el niño pueda recurrir cuando desee.
- ✓ Hacer un libro de recuerdos que pueda contemplar cuando desee recordar al fallecido.

- ✓ Conservar un objeto personal de la persona fallecida. Puede ser cualquier cosa: una prenda de vestir, un juguete, una manta, una joya o cualquier cosa sencilla… Algo que le recuerde los momentos felices que pasaron juntos, les dé seguridad e incluso que puedan llevar consigo en momentos importantes.

En el contexto de las familias creyentes, puede ayudarnos hacer alusión a que el abuelo está en el cielo y podemos pensarle, recordarle e incluso hablar con él. Esto les hará ver que su relación con él no ha acabado y que sigue siendo una persona muy especial, su "ángel de la guarda".

9

La progresiva adaptación a la nueva situación

Poco a poco, a medida que el tiempo vaya pasando, los niños deberán volver a sus obligaciones diarias, acomodándose a la nueva situación, retomando sus rutinas cotidianas, sus actividades y responsabilidades diarias. He aquí algunas ideas para la vuelta a la "nueva normalidad".

Aspectos que te pueden ayudar

- ✓ Entiende el momento personal por el que todos atravesáis, siendo paciente y comprensivo.
- ✓ Expresa las emociones en familia. Hablad de lo sucedido siempre que se necesite, sin interrumpir al niño ni enjuiciarle. Escucha a tu hijo activamente, facilitando la comunicación y el vínculo afectivo.
- ✓ Valora los logros y errores de tu hijo de forma ajustada, también en estos momentos.
- ✓ Actúa como modelo de comportamiento y actitud hacia la vida, reconociendo y aceptando también tus propios errores, implicándote en vivir la vida que quieres vivir.
- ✓ Fomenta poco a poco la responsabilidad de tu hijo, para ayudarle a asumir y cumplir sus obligaciones de forma progresiva.

La muerte de alguien importante puede revitalizar la fe, pero también resentirla. En algunas ocasiones las personas creyentes pueden tener crisis de fe ante la muerte de un ser querido. Para los cristianos afrontar la muerte supone entrar en contacto con la experiencia de la resurrección, siendo el afrontamiento de la muerte un proceso personal e íntimo de reconstrucción o fortalecimiento de dicha fe.

Si eres una persona creyente, son muchos los temas sobre los que puedes dialogar con tu hijo, ayudándole así a adaptarse a la vida sin la persona fallecida. Conversar con él supondrá una oportunidad para pasar tiempo juntos, compartir la pérdida y profundizar en vuestras creencias religiosas. Además de acompañar a tu hijo, permanecer junto a él en silencio y validar su dolor, te sugerimos otras actividades relacionadas con la fe.

- ✓ Lectura de algunos pasajes bíblicos en relación a la muerte y el sentido de la vida.
- ✓ La oración en familia.
- ✓ Lectura de poemas relacionados con la despedida del ser querido, las emociones que suscita su muerte, etc.

Existen también algunos recursos específicos para el duelo religioso. Estos son textos sobre los que tú mismo puedes trabajar. Están indicados para adolescentes y adultos, pero también pueden ser útiles para leer a los más pequeños algunas oraciones, poemas y cuentos.

- ★ **Lecturas personales:** *Orar en el duelo* de José Carlos Bermejo y *Cuentos que sanan* del mismo autor.
- ★ **Lecturas pedagógicas (para padres y educadores) enfocadas a la educación de los hijos:** *Educar y vivir teniendo en cuenta la muerte* de Pablo Rodríguez Herrero, Agustín de la Herrán Gascón y Mar Cortina Selva en Ediciones Pirámide.

10

El duelo en familias cristianas

Como ya hemos indicado a lo largo de la guía, los niños educados en familias religiosas transitan por el duelo de manera más ajustada, ya que tienen más recursos para interpretar la muerte y sus consecuencias. Para las personas cristianas, la muerte es un tránsito hacia la vida plena. Esta idea es compartida por personas creyentes también de otras culturas.

Las familias cristianas pueden hacer una lectura creyente de las circunstancias difíciles por las que atraviesan, ayudando a los hijos a obtener aprendizajes significativos sobre la vida y la existencia humana.

La muerte de un ser querido es un acontecimiento que conlleva ineludiblemente sufrimiento y dolor. En una situación de duelo familiar, los niños y adolescentes religiosos son capaces, con algo de orientación, de tomar conciencia sobre la naturaleza humana. Pueden entender que el sufrimiento forma parte de nuestra condición humana, y por lo tanto de la vida.

Tal y como indicábamos, el duelo es un proceso. En términos cristianos supone atravesar dicho sufrimiento para llegar al agradecimiento por la persona fallecida. El sufrimiento abre la esperanza también de la vida plena en Dios. Lejos de instalarse en dicho dolor, la persona religiosa transita por él y aprende a superarlo. El duelo cristiano supone:

- ✓ Agradecer lo recibido por parte del ser querido.
- ✓ Abrirse a la esperanza de que nuestro fallecido vela por nosotros en algún lugar distinto que no podemos definir ni conocer.
- ✓ Aprender a esperar y adaptarse.

11

Reacciones normales según la edad

Terminamos esta guía con una revisión sobre las reacciones más normales de duelo en niños y adolescentes, así como posibles señales de alarma que nos pueden indicar que el niño esté teniendo dificultades durante el proceso. Pensamos que, aunque no necesites leerlas en este momento **puedes consultarlas más adelante o te pueden servir de guía** para supervisar que todo el proceso de duelo avanza de forma adecuada.

Las reacciones de duelo infantil dependen de muchos factores: el carácter del niño, las circunstancias de la muerte, etc. Pero uno de los aspectos que más determina su dolor es quién es la persona fallecida y qué tipo de relación tenía con el niño (si es uno de sus padres, un hermano o un abuelo muy cercano… las reacciones pueden ser diferentes). Además, la capacidad para comprender la muerte depende de la edad. Ten en cuenta vuestras circunstancias familiares a la hora de interpretar las reacciones que puede tener tu hijo. Aun así, de forma resumida, te presentamos un cuadro orientativo con las más habituales en función de las distintas etapas evolutivas.

Hasta 6 años

¿Qué saben de la muerte?

Los niños de esta edad no tienen una idea clara de la muerte. Con la aparición del lenguaje comienzan a entender el ciclo de la vida, pero aún no entienden por sí mismos que la muerte es irreversible. Sienten curiosidad y asombro hacia este concepto. Quieren saber por qué sucede y a qué se debe. Relacionan la muerte con un sueño o ausencia. Tienen pensamiento mágico, por lo pueden atribuir vida a objetos inanimados. Creen que sus padres son eternos y no se morirán nunca.

Reacciones más habituales en niños de 0-6 años:

Pueden presentar confusión, rechazo, sentimiento de abandono, miedo, culpa, enfado, falta de atención. En los primeros momentos pueden tener también comportamientos poco adaptados (rabietas, irritabilidad, enfados, desobediencia, falta de atención…), retrocesos evolutivos (volver a mojar la cama, no querer comer solo), pesadillas, desinterés por actividades cotidianas. Estas reacciones son normales y deben ir desapareciendo con el tiempo.

De 6 a 12 años:

¿Qué saben de la muerte?

A partir de los 6 años empiezan a entender su irreversibilidad, concepto que manejan perfectamente hacia los 8 ó 9 años. Ante la muerte de un ser querido su mundo se derrumba, perdiendo la estabilidad y protección en la que vivían. Pueden sentir culpa, rechazo, rabia y falta de aceptación ante la pérdida ("hacen como si nada"). En ocasiones desarrollan miedo hacia la muerte. Según son más mayores pueden aparecer inquietudes espirituales o filosóficas.

Las reacciones más habituales en niños de 6-12 años:

Tienen que ver con la irritabilidad, desinterés, agresividad, pesadillas, falta de concentración, insociabilidad. Pueden aparecer cambios de comportamiento (como agresividad, violencia, rechazo a otros familiares o aislamiento). Aunque estas reacciones son normales, deben ir desapareciendo poco a poco.

Adolescentes

¿Qué saben de la muerte?

La entienden casi como los adultos, pero para ellos es algo muy alejado de lo significativo en sus vidas en esta etapa. Pueden formarse una idea explicación compleja, filosófica, religiosa, ideológica del significado de la muerte, pero no tienen estrategias para enfrentarse a ella. Esto no se debe interpretar como indiferencia.

Las reacciones más habituales en adolescentes:

Tienen que ver con la inestabilidad propia de esta etapa evolutiva. Su estado emocional cambiante les plantea dificultades para afrontar el proceso de duelo. Presentan cambios de comportamiento (tales como aislamiento, agresividad, conflictos con familiares o amigos). Dada la complejidad del duelo en los adolescentes, hay que seguir muy de cerca estos comportamientos, supervisando que no desestabilicen su vida cotidiana y que vayan desapareciendo progresivamente.

12

Recomendaciones finales

Esperamos haberte ayudado, aunque queremos que entiendas que nuestra guía pretende únicamente aportarte algunos consejos generales en estos difíciles momentos.

Los niños experimentan el duelo de maneras muy dispares. Sus síntomas o manifestaciones suelen ser oscilantes. No suelen estar todo el día tristes ni contentos, pues sus capacidades de atención y pensamiento aún son limitadas. A veces pueden pasar momentos en que parecen "haberse olvidado" y de repente recordar. Sus emociones suben y bajan. Pueden mostrarse ausentes o meditativos, irritables o activos y necesitan tiempos diferentes a los de los adultos para interpretar y asimilar las nuevas situaciones.

Es muy probable que una situación de duelo familiar suponga para ellos, de alguna manera, una forma de crecimiento personal y por lo tanto una oportunidad para madurar. En ocasiones no podemos elegir circunstancias difíciles que son sobrevenidas, pero sí podemos ayudar a los niños a que afronten estas pruebas de la vida con fortaleza y resiliencia.

Aun así, si tu hijo tiene reacciones muy intensas, si éstas no desaparecen en un tiempo prudencial, o simplemente tu intuición te dice que algo no funciona como debería, te animamos a consultar con un psicólogo especializado en duelo que te pueda asesorar de forma más individualizada.

13 Recursos interesantes para el duelo infantil

Libros sobre duelo para niños de hasta 6 años

- NO ES FÁCIL PEQUEÑA ARDILLA de Elisa Ramón y Rosa Osuna. Habla sobre las diferentes fases del duelo de una niña ante la muerte de su madre, así como del importante papel que desempeña su padre en todo el proceso. (De 0 a 4 años)
- COMO TODO LO QUE NACE de Elisabeth Brami. Explica el ciclo de la vida de plantas y animales, ayudando a comprender las diferentes etapas del mismo. (De 0 a 4 años)
- ¿DÓNDE ESTÁ EL ABUELO? de Mar Cortina. Cuento en el que, a propósito de la muerte de un abuelo, se habla de cómo entender la muerte como una parte más de la vida. (A partir de 3 años)
- GRACIAS TEJÓN de Susan Varley. Tiene como protagonista un anciano tejón. Trata el tema de la despedida al final de la vida y el legado que dejan los que ya no están. (De 5 a 8 años)

Libros sobre duelo para niños de 6 a 12 años

- GRACIAS TEJÓN de Susan Varley. Tiene como protagonista un anciano tejón. Trata el tema de la despedida al final de la vida y el legado que dejan los que ya no están. (De 5 a 8 años)
- NO ES FÁCIL PEQUEÑA ARDILLA de Elisa Ramón y Rosa Osuna. Habla sobre las diferentes fases del duelo de una niña ante la muerte de su madre y del importante papel que desempeña su padre en todo el proceso. (Aunque está indicado para niños de 0 a 4 años, puede ser útil hasta los 6 años)

- COMO TODO LO QUE NACE de Elisabeth Brami. El libro explica el ciclo de la vida de plantas y animales, ayudando a comprender las diferentes etapas del mismo. (Aunque está indicado para niños de 0 a 4 años, puede ser útil hasta los 8 años)
- LA ISLA DEL ABUELO de Benji Davies. Trata del vínculo con nuestros seres queridos, aunque ya no estén. (Para niños de hasta 8 años).
- CUANDO FALLECE UN SER QUERIDO: GUÍA PARA NIÑOS ANTE LA MUERTE DE ALGUIEN de Michaelene Mundy. Ayuda a explicar a los niños los funerales y otras maneras de expresar nuestras emociones cuando fallece una persona a la que queremos. (De 5 a 8 años)
- MI ABUELO Y YO: CUENTO SOBRE EL DUELO de Nuria Parera y Almudena Suarez. El cuento, a través de la relación entre un abuelo y su nieta, trata de cómo las situaciones difíciles se pueden hacer más llevaderas. (De 5 a 8 años)
- UN PELLIZCO EN LA BARRIGA. GUIA PARA EXPLICAR EL DUELO A NIÑOS de Alma Serra. Aborda el duelo infantil y sus fases en todas sus manifestaciones. Repleto de comprensión hacia el proceso infantil y de ideas para los adultos a la hora de abordar cada momento. Para niños hasta 8 años.
- JACK Y LA MUERTE de Tim Bowley. Cuento para niños mayores, trata sobre la vida y la muerte sobre dos caras de la misma moneda. Intenta transmitir la necesidad ambas, ya que la una sin la otra no podrían existir. (Para niños entre 9 a 12 años.)

Otros libros más generales, pero también interesantes:

- EL TALISMÁN DE LUNA. CUENTO PARA ABORDAR EL TRAUMA, EL DUELO Y LA RESILIENCIA de Maryorie Dantagnan y Jorge Barudy. Es un cuento escrito por dos psicólogos especializados en trauma. Habla de la necesidad de los niños de recibir apoyo, cariño, seguridad y comprensión de su entorno en los momentos difíciles. Facilita la interacción del niño pidiéndole que dibuje y elija pegatinas. Apropiado para niños de 5 a 8 años.
- VACÍO de Anna Llenas. Trata de una niña feliz que, tras sufrir una inesperada pérdida, descubre en su interior un gran vacío. Trabaja sobre las diferentes emociones y necesidades que se pueden sentir ante situaciones difíciles en la

vida, ofreciendo alternativas para "rellenar" ese vacío. Apropiado para niños desde los 5 años y hasta cualquier edad. Tiene material fotocopiable, con sugerencias de actividades artísticas para realizar en familia en **este enlace**.

Libros sobre duelo para adolescentes y adultos:

- DONDE ESTÉ MI CORAZÓN de Jordi Serra y Fabra. Narra la emotiva historia de una adolescente que salva su vida gracias a un trasplante de corazón. (A partir de 12 años).
- MI HERMANA VIVE SOBRE LA REPISA DE LA CHIMENEA de Annabel Pitcher. Trata sobre el proceso de superación de un adolescente que pierde a su hermana en un atentado terrorista, hecho que cambia la vida de toda la familia. (A partir de 14 años)
- EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS de Jorge Bucay. A través de historias y metáforas trata de cómo el duelo forma parte de la vida. Aporta indicaciones para una actitud abierta hacia este proceso y los cambios que implica. (A partir de 16 años)
- POSDATA: TE QUIERO de Cecelia Ahern. Novela romántica que refleja bien las fases de duelo por las que atraviesa una joven que ha perdido a su novio. (A partir de 18 años).

Películas para ver en familia

- (TP) "BIG HERO 6" (2014) Cuenta la historia de un adolescente en duelo con una mascota muy especial. Nos enseña sobre cómo continuar con el legado y principios de las personas queridas que ya no están. Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=DJianyAmqjw
- (TP) "UP" (2009) El protagonista es un anciano que ha perdido a su mujer. La película es emotiva, pero nos enseña que tras las adversidades siempre se pueden encontrar nuevas situaciones que nos pueden ayudar a recuperar la ilusión. Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=qoZo9MilCo0

- (TP) “HERMANO OSO” (2003) Aunque algo más antigua, puede ayudar a los más pequeños a comprender la pérdida de un ser querido. Ayuda también a trabajar el sentimiento de culpa. Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=s0_6pJUGchg

- (TP) “EL REY LEÓN” (2019) La muerte del padre de Simba hace que este cachorro tenga que madurar y aprender a vivir en una situación diferente, en la que deberá honrar los valores y enseñanzas de su padre. Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=mb79ctR-E-c

- (TP) “LA VIDA DE CALABACÍN” (2017) Cuenta la historia de un niño que pierde a su familia y debe adaptarse a una nueva vida en un orfanato. La película trabaja la búsqueda de la felicidad frente a la adversidad. https://www.youtube.com/watch?v=M7APLWzzVZE

- (TP) Tiana y el Sapo (2009) En forma de musical, puede ayudar a responder algunas dudas y preguntas que tienen los niños sobre la muerte, sobre todo en edades tempranas. Tráiler en: https://www.youtube.com/watch?v=QIB5xThGLcU

- (+7) “FRANKENWEENIE” (2012) Utilizando la historia de Frankenstein, nos enseña sobre la mejor manera de gestionar la pérdida, (en este caso de una mascota). Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=mqNgy8uuJy0

- (+ 7) “MÁS ALLÁ DE LA VIDA” (2010) Emotiva película que nos habla sobre la vida, la muerte, la espiritualidad y la búsqueda personal de significados, generando un espacio para la reflexión. Tráiler https://www.youtube.com/watch?v=wrmY77ENiEQ

- (+12) “MÁS ALLÁ DE LOS SUEÑOS” (1998) Se analiza la vida en familia tras el fallecimiento de varios de sus componentes. Trata sobre la vida después de la muerte y puede ser útil para tratar temas relacionados con la muerte con los hijos adolescentes. Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=uEnewBfUfwE

- (+12) “UN MONSTRUO VIENE A VERME” (1998) Drama fantástico que narra la complicada vida de un niño de 12 años cuya madre está muy enferma. Apropiada para comentar su mensaje en familia. Tráiler en https://www.youtube.com/watch?v=alQnfJBiHvw

- (+12) “BELLEZA OCULTA” (2016) Además de analizar la situación de un padre

que pierde a una hija, nos enseña a manejar aspectos importantes sobre el sentido de la vida y de la muerte. Tráiler https://www.youtube.com/watch?v=Ggb81l92M4M

Referencias

KÜBLER-ROSS, E. (2005) Los niños y la muerte. Ed. Luciérnaga.

NEIMEYER, R. (2001). Aprender de la pérdida una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Paidós Ibérica.

NEVADO REY, M., y GONZÁLEZ FERNÁNDEZ, J. (2017). Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia. Bilbao: Desclée Brouwer.

NOMEN MARTÍN, L. (2007). El duelo y la muerte el tratamiento de la pérdida. Madrid: Pirámide.

NOMEN MARTÍN, L. (2008). (coord.) Tratando...El proceso de duelo y de morir. Madrid: Pirámide.

WORDEN, J. (2013). El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.

www.educamosenfamilia.com
fundación@educamosenfamilia.com

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición