

SEÑALES EN EL AULA



Duelo infantil

El duelo es la respuesta natural del ser humano ante la pérdida de un ser querido. Es un proceso complejo. No es un solo sentimiento o una vivencia. Es una mezcla y un remolino de varios sentimientos, ideas y sensaciones, de manera que suele confundir a los niños.

El duelo son:

- Ideas: incredulidad, confusión, preocupación, sentir la presencia del ser querido.
- Sentimientos: tristeza, enojo, culpa, ansiedad.
- Sensaciones físicas: falta de apetito, llanto, incapacidad de dormir, nerviosísimo y tensión, falta de energía, inquietud.

A continuación, se especificará cuáles son las maneras de vivir y de expresar el duelo según la edad de los niños.

De 4 a 7 años

Los niños a esta edad podrían seguir percibiendo la muerte como algo reversible. Podrían concluir incorrectamente que ellos fueron los causantes de la muerte: esto se le conoce como “pensamiento mágico”. También tienden a hacer muchas preguntas concretas: “¿Cómo murió?”. “¿Qué le pasa ahora?”.

- **Posibles expresiones de dolor**: pesadillas, regresión a comportamientos anteriores, cambios en el sueño y la alimentación, juego violento, intentar asumir el papel de la persona que murió.
- **Cómo podemos ayudarle**: animándole a expresar sus sentimientos a través de medios físicos, juegos simbólicos (dibujos e historias) y hablando con él sobre la persona que murió.

De 7 a 13 años

2

A esta edad, el pensamiento de los niños ha madurado y son más lógicos. Es posible que aún puedan pensar que la muerte es reversible, pero están empezando a comprender que es definitiva.

Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y podrían querer saber los detalles. También podría preocuparles la manera en que otras personas responden a la muerte. Quieren saber cuál es la manera “correcta” de responder y están empezando a tener la capacidad de llorar, comprender y reconocer el llanto de los demás.

- **Posibles expresiones de dolor:** regresión, problemas escolares, alejarse de los amigos, mal comportamiento, cambios en los hábitos de alimentación y de sueño, preocupaciones abrumadoras sobre su propio cuerpo, pensamientos sobre su propia muerte.
- **Cómo podemos ayudarle:** fomentando la expresión de los sentimientos sin importar cuáles sean.

De 13 a 18 años

La muerte de un ser estimado puede hacer que nuestro alumnado se sienta más vulnerable y es posible que traten de esconder esta sensación de vulnerabilidad, sobre todo en el ambiente escolar, mostrándose más irascibles con su grupo de iguales en un intento de evitar la exclusión. Los adolescentes son capaces de tener un pensamiento abstracto y tienen un concepto de la muerte mucho más “adulto”.

- **Posibles expresiones de dolor:** tristeza extrema, negación, regresión, conductas de riesgo, estar más dispuestos a hablar con sus compañeros y otra personas fuera de la familia, depresión, enojo, mal comportamiento, incluso podrían tener pensamientos suicidas.
- **Cómo podemos ayudarle:** Anímelos a hablar, si no con usted, con amigos, maestros o con un terapeuta. No intente “hacer que todo esté bien” o descartar su duelo. Permítales llorar. Está disponible, pero respete su necesidad de experimentar el duelo a su manera.

Es importante tener en cuenta que existe la tendencia entre las personas adultas a intervenir en estas situaciones y, además, hacerlo de manera inmediata. Antes que nada, nos debemos parar, mirar, escuchar y contemplar la situación en toda su complejidad, así como tener en cuenta todas las personas implicadas. Es muy importante disponer de toda la información antes de tomar decisiones: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo ha pasado? ¿Qué sabe el alumno/a? ¿Qué le han contado? ¿Qué ha contado (o no) a los compañeros/as? ¿Qué quiere hacer la familia? ¿Qué quiere la familia que se sepa y qué no? ¿Qué quiere hacer el alumno o alumna con respecto a la escuela o instituto?, etc.

El mensaje básico que el centro debe transmitir es: *“Estamos contigo. Para lo que necesites y cuando lo necesites”*

En muchas ocasiones esta tendencia a la intervención nos hace dar pasos que, a pesar de ser bienintencionados, pueden estar invadiendo espacios personales e íntimos de los cuales no somos conscientes. Por ello, resulta óptimo realizar pequeños avances pero con seguridad, evitando de esa manera causar daños inintencionados. Debemos asegurarnos que niños, adolescentes y familias sepan que en su escuela o instituto van a encontrar un *clima de seguridad y calidez emocional*.

Otros enlaces de interés

Libros para adultos:

- *“Los niños y la muerte”* - Elisabeth Kübler-Ross
- *“ El duelo y los niños ”* - Consuelo Santamaría

Lecturas de libros y cuentos:

- *“Yo siempre te querré”* - Hans Wilhelm. - A partir de 2 años.
- *“Un día todo cambió”* – Raket Mateo – A partir de 4 años.
- *“No es fácil pequeña ardilla”* – Elisa Ramón – A partir de 4 años.
- *“Soy la muerte”* - Elisabeth Helland Larsen - A partir de 5 años.
- *“La isla del abuelo”* – Benji Davies – A partir de 5 años.
- *“Para siempre”* - Camino García - A partir de los 6/8 años.

Películas para cinefórum:

- "Up", "Coco", "Del revés" (para adultos, niños y adolescentes)
- "La casa de mi vida", "Bajo la misma estrella" (para adolescentes, jóvenes y adultos)
- "Belleza oculta" (para adultos, adolescentes y jóvenes)

Bibliografía

Bobadilla, G. (2019, Agosto 18). Cómo ayudar a los niños a enfrentar el duelo. Child Mind Institute.

<https://childmind.org/es/guia/guia-sobre-como-ayudar-a-los-ninos-a-enfrentar-el-duelo/>

FMLC. (2014, septiembre 25). El duelo infantil en la vuelta al cole: Cómo ayudar a los niños. Fundación Mario Losantos del Campo.

<https://www.fundacionmlc.org/colegio-duelo-infantil/>

Vida y pérdida, E. (2021, marzo 27). La infancia ante el duelo (III): en la escuela. Vida y Pérdida.

<https://vidayperdida.es/blog-vida-y-perdida/2021/3/27/la-infancia-ante-el-duelo-iii-en-la-escuela>

FMLC. (2013, octubre 10). Reacciones normales del duelo infantil que pueden preocupar a los adultos. Fundación Mario Losantos del Campo.

<https://www.fundacionmlc.org/reacciones-ninos-perdida/>

Fundación Highmark (s/f). El niño que está de duelo en el aula.

https://www.highmarkcaringplace.com/cp2/pdf/06elnio_aula.pdf

Elaborado por:
María Galiot

Alumna de 4º curso de Psicología
Universidad Francisco de Vitoria - Madrid