



# Explicar La Muerte A Niñas, Niños Y Adolescentes

(Psicoeducación A Madres, Padres, Cuidadores Y Cuidadoras)



**Semillas de Sanación**

## Duelo

### Explicar La Muerte A Niñas, Niños Y Adolescentes

(Psicoeducación A Madres, Padres, Cuidadores Y Cuidadoras)



Una Guía Para Madres, Padres, Cuidadores Y Cuidadoras - La muerte es un hecho que no se puede eludir, por eso es importante tener recursos para acompañar a niños, niñas y adolescentes, es importante poder escucharlos (as), y atender sus dudas y emociones.

Hablar De La Muerte - la forma de vivir, de morir, de enfrentar la muerte está contextualizada históricamente y culturalmente. Parece que hay que esconderse para morir y duelar.

**Semillas de Sanación**

La Muerte Y Los Niños, Niñas Y Adolescentes - hoy en día lo más usual es alejar la muerte de las infancias, sea tanto a nivel de responder preguntas como cuando ocurre un echo de muerte cercana. Esto se hace más que nada por la ansiedad que genera ver sufrir a un niño (a).

La Curiosidad Sobre La Muerte En Las Infancias - los niños y niñas preguntan acerca de la muerte, lo que genera angustia en las personas adultas, si las preguntas no son respondidas, la curiosidad no cesa y construirán teorías. Las mismas estarán basadas en su edad, nivel cognitivo, fantasía, la última puede hacer que esas teorías sean terroríficas. Por eso hay que fijarse en qué pregunta y en base a eso y nivel de comprensión responder con sinceridad.

#### Cuatro Conceptos Claves Sobre La Muerte

Entender lo que es la muerte no es lo mismo que asimilarla por eso fantasías y realidad pueden coexistir.

La Muerte Es Universal: todos los seres vivos mueren (así de rotundos) sin embargo a pesar de la comprensión cognitiva de la personalidad adulta aparecen <defensas emocionales> así como se cuenta una mentira.

Cuando niñas y niños preguntan no hay que mentirles sino dar una información gradual en base al momento evolutivo, mentir reduce la capacidad de niños y niñas de desarrollar recursos y avanzar. Debe decirse algo que se pueda asumir emocional y cognitivamente.

La Muerte Es Irreversible: cuando nos morimos nos volvemos a estar vivos nunca más. Comprender que la muerte es un estado permanente y no temporal. No hay que usar eufemismos ni metáforas, sino se genera más angustia porque el niño o la niña espera que la persona vuelva y esto no sucede y es difícil hacer el duelo cuando esto no sucede.

Al Morir, El Cuerpo Ya No Funciona: cuando una persona muere su cuerpo deja de funcionar, es a veces difícil de comprender en la infancia el fin de las funciones vitales. Y eso puede al niño, a la niña preocuparle que la persona fallecida esté sintiendo, o que la persona fallecida esté en algún lugar donde el niño o niña le puede generar la sensación de que vuelve y eso puede ser aterrador. Debe quedar claro que la persona no vuelve más. Una vez comprendido el no retorno, se puede hablar del mundo emocional y de que la persona está viva en nuestro corazón, que vive en el recuerdo.

Toda Muerte Tiene Un Porqué: hay que explicar la causa física de porqué la persona ha muerto para que el niño o niña no elabore su propia teoría, lo que puede incluir que se sientan culpables. La explicación debe ser adecuada a la edad y entender que la muerte es el final físico.

Creencias Espirituales O Religiosas: muchas personas necesitan dar una continuidad no corpórea a la vida y permanecer vinculados (as) a las personas queridas muertas. Estas creencias pueden transmitirse, pero luego que sea comprendida la muerte física.

Explicar La Muerte A Cada Edad.

Lo Que Niñas, Niños Y Adolescentes Alcanzan A Comprender En Cada Etapa Del Desarrollo.

**La muerte es un concepto complejo y se tarda tiempo en conocer su significado total.** Niños, niñas y adolescentes van a comprender y reaccionar de diferentes maneras ante la muerte, dependiendo de su edad, su momento educativo, sus experiencias vitales, su desarrollo cognitivo, su grado de madurez, su mundo emocional y su capacidad de conceptualizar. Por otra parte, el estilo de comunicación y las actitudes que la familia posea para afrontar la muerte también influirán en la adquisición del significado y abordaje que el niño, niña o adolescente pueda ir haciendo sobre la muerte.

0 a 2 años

- la muerte es sólo una palabra. No hay comprensión cognitiva de su significado.
- perciben la muerte como una ausencia. Sienten la no presencia de la persona fallecida, fundamentalmente si se trata de la figura de referencia.
- percibe los cambios que se puedan producir en su entorno y sus rutinas como consecuencias del fallecimiento de un familiar.
- son sensibles al estado de ánimo <negativo> que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de una persona querida.

### 3-6 años

- creen que la muerte es temporal y reversible,
- el concepto de insensibilidad post mortem está todavía en construcción: creen que la persona puede seguir viva y experimentar sentimientos y sensaciones una vez fallecida (pueden vernos, escucharnos, mirarnos).
- no creen que la muerte sea universal. Piensan que sus padres y ellos (as) mismas no van a morir.
- interpretan de forma literal cualquier explicación que se les de sobre la muerte. Si se les dice que alguien se ha ido al cielo preguntarán cómo pueden ir ellos (ellas) también.

### 6-10 años

- saben que la muerte es definitiva e irreversible.
- comprenden el concepto de insensibilidad post mortem.
- comprenden la diferencia entre vivir y no vivir utilizando temas biológicos para referirse a la muerte: no hay pulso, se deja de respirar, se para el corazón.
- saben que las personas mueren, pero que a ellos (ellas) no les sucede. Hacia los 8 ó 9 años ya son capaces de comprender que ellos (ellas) se pueden morir.
- pueden preguntarse si ellos (ellas) tuvieron algo que ver en la muerte de su familia y desarrollar sentimiento de culpa.
- les inquieta que sus parientes puedan morir. Se preocupan mucho de que quienes les rodean se cuiden y no hagan cosas “peligrosas” o se enfermen.

**Semillas de Sanación**

-preguntan sobre las ceremonias y las creencias religiosas. Desarrollan mucho interés por los ritos funerarios y pueden mostrar el deseo de participar de ellos.

-hacia los 8 años un niño o una niña pueden participar en las ceremonias de despedida si quieren. Es fundamental acompañarles y explicarles con antelación en qué consiste.

### Preadolescentes

-comprenden el significado de la muerte en su totalidad y lo que implica: irreversibilidad universal y fin de las funciones vitales.

-son plenamente conscientes de su propia mortalidad (y puede producirles mucha inquietud).

-e muestran muy interesados (as) sobre el más allá, así como las creencias religiosas o culturales que rodean a la muerte. Pueden mostrarse inquisitivos (as) y escépticos (as).

-desean conocer más a fondo los ritos funerarios. Es aconsejable que participen de los mismos.

-les cuesta mucho verbalizar lo que sienten y piensan sobre la muerte. Pueden sentirse abrumados (as) al respecto. En ocasiones se muestran reacios (as) a hablar.

-es importante que se respeten sus tiempos y nos mostremos cercanos (as) y accesibles. También es fundamental darles seguridad sobre su propia vida. Hacerles ver que nosotros (as) nos haremos cargo en lo posible de todo lo que necesiten.

-les resulta de gran ayuda conocer nuestras propias experiencias de duelo y saber que se puede volver a llevar una vida normal, aunque alguien a quien queremos fallezca.

### Adolescentes

-tienen plena consciencia de lo que significa la muerte y pueden formarse una explicación completa, tanto desde una perspectiva biológica como filosófica, ideológica o religiosa.

-comprender las consecuencias existenciales de la muerte y teorizan sobre ella a medida que adquieren capacidades para el pensamiento formal y abstracto.

-el, la adolescente tiene plena comprensión de su propia muerte y puede fantasear sobre ella con mayor o menor angustia, dependiendo de cómo se encuentre emocionalmente.

-pueden negar su propia mortalidad a través de conductas de riesgo y provocaciones, o bien mostrar ansiedades hipocondríacas ante los cambios corporales que van sufriendo.

-ante l muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados a consecuencia de la toma de consciencia que dicha pérdida va a suponer en sus vidas y en su futuro.

-es importante integrar al (la) adolescente en todos los ritos de despedida. Los (las) jóvenes necesitan sentirse parte activa de la familia, dar su opinión y ser tenidos en cuenta.

-es necesario animar al adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales.

### ¿Cómo Comunicar Que Una Persona Querida Ha Muerto?

-La noticia de la muerte debe ser comunicada por una persona cercana lo antes posible.

¿cómo darla? Es recomendable hacerlo en un sitio y sin interferencias de ningún tipo, así como hablarle al niño, niña o adolescente con cariño, a los ojos y poniendo en marcha toda la ternura necesaria para ayudar a recibir la noticia con todo el cuidado y el efecto posible.

(es importante avisar en la escuela para que se considere la situación).

-Se debe siempre transmitir la verdad, poco a poco, y siempre respondiéndole las preguntas que hacen. Todo en función de la capacidad cognitiva y emocional. Es importante que quede claro que la muerte es irreversible.

-Hay que utilizar la palabra muerte, explicar que el cuerpo se detiene y desaparece y que a la persona no se la ve nunca más, que el cuerpo ya no siente nada, ni ve, ni siente. Luego recién las explicaciones religiosas o espirituales que se tengan. (Nunca frases como: “Dios quiso que mamá fuese con él” “Dios se ha llevado al abuelito” porque pueden crear miedos).

-Ante la pregunta ¿por qué murió mamá, papá, el abuelo, la abuela, etc.? Responder que no sabemos por qué ha sucedido, porque hay cosas que no se pueden controlar y la muerte es una de ellas.

-Que quede claro que el niño (a), adolescente no es responsable de la muerte, que quede claro que pensamientos, emociones y algunas conductas no provocan la muerte.

-Muchas veces aparece inseguridad tras la muerte, angustia por cómo será el futuro.

-También es importante que entiendan que la muerte no implica olvido, que la persona está en recuerdos, objetos, fotos. Por eso es importante hablar de la persona fallecida, y que niños, niñas, adolescentes y adultos puedan expresar sus emociones.

-Es importante iniciarlos en los ritos que se realizan cuando una persona fallece (desde los 6 años la edad del niño o niña) porque esto les hace sentirse incluidos en el sistema familiar y que la despedida sea en un tiempo y espacio determinado. Antes de los ritos deben estar informados (as) y siempre acompañados (as) por alguien que responda preguntas.

### Niñas, Niños Y El Duelo

-El duelo es un proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir algún tipo de pérdida.

-El duelo es normal, hace referencia a las reacciones psicológicas, físicas y sociales normales y esperables que se experimentan tras una pérdida.

-El duelo es dinámico, no estático, es un proceso en movimiento que implica cambios en el estado físico, psicológico, social del (la) doliente. Es normal que se experimenten altibajos, idas y vueltas, porque el duelo no es un proceso lineal.

-El duelo es personal y social, el proceso de duelo o la forma de responder ante la pérdida, así como la secuencia y duración de las reacciones emocionales, varían en función de cada persona. El duelo es un proceso que necesita de un reconocimiento social. En la medida en que se respete el proceso que atraviesa la persona en duelo, se reconozca y se permita, ésta tendrá menos dificultades en el proceso de aceptar y elaborar su nueva situación en comparación con aquellas personas que vivan el duelo presionadas, no reconocidas, no apoyadas o no respetadas por su entorno.

-El duelo implica un trabajo personal, no es algo que nos venga dado, sino que requiere una elaboración personal. El duelo como un proceso activo que implica la realización de una serie de tareas básicas que van desde el proceso de aceptación emocional de la pérdida, la expresión de las emociones y el dolor por la muerte de la persona querida, hasta la adaptación a un mundo donde dicha persona ya no está y la recolocación emocional de la persona fallecida para poder seguir viviendo.

### Los Niños Y Las Niñas Están En Duelo

-Los niños y las niñas están en duelo, los casos de niños y niñas en duelo son mucho más frecuentes de lo que pensamos y no sólo porque los niños y las niñas se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor, sino porque la infancia como cualquier etapa evolutiva, implica una sucesión de pérdidas y duelos a elaborar.

-Las falsas creencias sobre las niñas en niños en duelo. Muchas veces las personas adultas piensan que los niños y niñas, sobre todo los más pequeños (as), no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida, se cree o se necesita creer que son demasiado pequeños (as) para poder entender lo sucedido, o que si lo entienden no lo viven con la misma intensidad que las personas adultas, precisamente, por no ser conscientes plenamente de ello. Pensar así tranquiliza, porque la muerte es algo difícil de elaborar. Los niños y niñas son capaces de darse cuenta de los cambios, que suceden a su alrededor tras la muerte de una persona significativa. Es un duelo con características especiales.

Los niños y niñas necesitan comprender y darle un significado a la pérdida y no ser excluidos (as), también necesitan recibir la dedicación suficiente para que puedan expresar sus dudas, temores y emociones. También (desde los 6 años) necesitan participar de los ritos porque implica incorporales e incluirles nuevamente en la familia, así como recibir apoyo si lo desean.

Una adecuada elaboración del duelo está estrechamente vinculada a los medios de contención emocional que pueda ofrecer el entorno, así como de las capacidades individuales de las que se disponga. Sino hay acompañamiento hay vulnerabilidad.

### Niños, Niñas Y Adultos, Duelos Diferentes

El proceso de duelo en niñas, niños va a estar condicionado por:

**Semillas de Sanación**

- la edad y sus capacidades cognitivas y emocionales,
- el estado de salud del niño o niña en el momento de la pérdida,
- la naturaleza de la relación que se tenía con la persona fallecida,
- la calidad de acompañamiento y de los recursos externos de los que se disponga durante el duelo.

### Características Del Duelo Infantil

-la capacidad de entender y comprender la muerte en el niño (a) depende de su desarrollo cognitivo y de su mundo emocional. Los niños y niñas tienen menor comprensión de la muerte que las personas adultas.

-es importante que se expresen sobre lo ocurrido, así como también preguntar.

-en el duelo no se puede dejar solos a niños y niñas ya que el duelo puede complicarse precisamente porque se pongan en marcha el pensamiento literal, egocéntrico y el mundo de fantasía. (Calibrar lo que se ha comprendido a través del diálogo y dar explicaciones acordes a la edad es esencial para ayudar a elaborar el duelo.)

-los niños y niñas requieren de las figuras de apego, la presencia debe ser real, no simbólica.

-perder a una persona querida en la infancia, sobre todo si se trata de una figura fundamental, hace que el duelo sea todavía más profundo, doloroso y peligroso.

-cómo se transmite la información de la muerte influye en el desarrollo del proceso de duelo. Un manejo inadecuado de la información puede añadir al duelo del niño o niña nuevas dificultades cognitivas y-o emocionales.

-la duración y expresión de las emociones es diferente a la de una persona adulta, no pueden estar mucho tiempo en aflicción y pena. A veces el dolor “se olvida” por momentos cuando alguna circunstancia más inmediata se impone. Las emociones oscilan y pasan de momentos de pena a concentrarse y ocuparse de otras cosas como jugar, ver la TV, charlar, lo que no significa que el niño (a) no esté en duelo o se haya olvidado de su familiar, sino que su condición de niño (a) hace que sus estados de ánimo sean más cambiantes. Otra forma de expresarse es a través del cuerpo y del comportamiento (mucho más que con la palabra).

Es importante que las personas adultas también muestren sus emociones.

## **Semillas de Sanación**

## Acompañamiento Del Niño, De La Niña En Duelo: Cómo Ayudar A Los Niños, Las Niñas Y Adolescentes.

Lo Primero Es Acompañar A Los (Las) Responsables Del Niño O Niña. La mejor forma de ayudar a un niño (a) en duelo es ofrecer, en primer lugar, contención y acompañamiento a las personas responsables del (la) menor, porque ellas son en realidad quienes posteriormente van a contener y acompañar al niño (a) en su dolor. Si las personas encargadas del niño (a) o adolescente en duelo no reciben ayuda personal, puede que no proporcionen las ayudas necesarias para la elaboración de su duelo, ya sea por desconocimiento o bien por encontrarse abrumados (as) por su propio malestar, quedando en una situación de vulnerabilidad precisamente por la ineficacia o carencia de recursos contenedores externos.

(Como adultos afectados (as) por la muerte de un ser querido, pero a la vez responsables de otros parientes a nuestro cargo -como son los hijos (as)-, es necesario buscar espacios y asideros que ayuden a atravesar el dolor y a resolver todas aquellas dudas, inquietudes, temores y malestares que nos sobrevengan). Para poder ayudar y cuidar adecuadamente de otras personas, debemos aprender a cuidarnos y ayudarnos a nosotros (as) mismos (as).

### Tipos De Ayuda

Las ayudas que necesitaremos pueden ser de varios tipos y van desde recibir información sobre cómo ayudar a nuestros hijos (as), qué decirles y cómo explicarles lo sucedido, hasta ayudas administrativas, económicas y burocráticas relacionadas con el fallecimiento de la persona querida.

Se Necesita Acompañamiento. Lo primero que necesita un niño, niña o adolescente en duelo es estar acompañado por sus seres queridos. Es vital, sobre todo durante los primeros días. Los niños, niñas viven y sienten la muerte de una persona querida, en mayor o menor intensidad, como una forma de abandono, de ahí que sea absolutamente necesario acompañarles e incluirles en los rituales y reuniones familiares que tengan lugar. Proporcionarles la compañía de seres queridos que les den afecto y abrigo coloca a los (las) menores en una situación de protección y de amor que les ayuda a combatir sus estados de aflicción, abandono, desconcierto y dolor.

**Semillas de Sanación**

Restablecer La Cotidianeidad. Es importante que el día a día de los niños, niñas y adolescentes pueda restablecerse y continuar de forma estable lo antes posible tras la pérdida de la persona querida.

(Si se descuidan y dejan de tener lugar los horarios, las comidas, el colegio, los cuidados que normalmente les dispensa un adulto (a) y conforman su día a día, etc., esto puede suponer nuevos duelos o pérdidas de tipo secundario. Estos cambios o carencias en sus rutinas podrían afectar al (la) menor, creándole un mayor estado de inseguridad e incertidumbre).

Lo importante es estar atentos (as) a que, poco a poco, estas rutinas de su vida puedan ir restableciéndose con el fin de seguir favoreciendo su correcto desarrollo evolutivo.

Invitar A Los Niños Y Niñas A Hablar. Los (as) adultos (as), especialmente en los primeros momentos de duelo, solemos necesitar desahogarnos acerca de lo ocurrido, así como recordar y hablar de la persona que hemos perdido.

Sin embargo, en los niños, niñas no suele suceder así. El silencio puede instalarse desde el comienzo del duelo, siendo necesario que sean sus parientes más cercanos quienes propicien un ambiente receptivo y abierto que favorezca la comunicación.

### 3 Tres Momentos Claves Al Momento De Hablar

A la hora de hablar y ayudar a un niño (a) en duelo es bueno recordar fundamentalmente tres aspectos clave:

1. Decirle siempre la verdad en función de su momento emocional y cognitivo, así como dialogar con él (ella) para ir aclarando sus dudas y fantasías.
2. Explicarle la muerte en términos reales, atendiendo fundamentalmente a lo que la muerte tiene de irreversible, definitiva y final de las funciones vitales.
3. Tratar de averiguar cómo se siente emocionalmente el menor tras la muerte de la persona querida y aclarar todas aquellas circunstancias que, como consecuencia de la pérdida sufrida, puedan inquietarle o preocuparle.

### Herramientas

Es habitual que los niños y niñas más pequeños (as) comiencen a hacer uso del dibujo de forma natural como una herramienta de expresión y elaboración de sus inquietudes y emociones. No debemos preocuparnos si en sus dibujos aparecen cruces, ataúdes, el

cielo, la persona tumbada o volando, porque todo ello entra dentro de la normalidad y de la realidad que está viviendo.

Otra vía de expresión de los (las) más pequeños (as) es el juego: no debemos alarmarnos si juegan a los entierros o actividades donde mueren animales, muñecos, personas, etc.

Para los (las) niños (as) más mayores puede ser de utilidad recopilar fotos de la familia en las que aparezca la persona fallecida, hacer un álbum de recuerdos, escribir cartas, poemas o comenzar un diario íntimo. Este material puede servirnos para compartir con nuestros (as) hijos (as) sentimientos, emociones, inquietudes y poder elaborar el duelo y la despedida de nuestro familiar de forma compartida.

Es importante respetar en todo momento si nuestros hijos no quieren compartir este material con nosotros (as), pero sí podemos hacerles saber que estamos ahí para cuando lo necesiten.

### El Duelo En Las Distintas Etapas Del Desarrollo ¿Cómo Podemos Actuar?

#### Niño O Niña Desde Bebé Hasta Los 2 Años

Reacciona ante la pérdida de la persona querida, sobre todo si se trata de su figura de referencia, mostrándose irritado (a), inquieto (a), comiendo y durmiendo peor, llorando sin motivo aparente o presentando otro tipo de síntomas somáticos.

Es capaz de percibir el dolor y el cambio en el estado de ánimo de sus cuidadores (as) y reaccionar ante ellos con inquietud.

Pueden manifestar rabietas o arranques de ira en un intento de hacer que la persona fallecida vuelva. Pueden sentir que, si lloran o llaman con intensidad a su persona querida, ésta volverá para calmarlos (as).

Es posible que busquen con frecuencia y durante un tiempo a la persona fallecida.

También pueden experimentar algunas regresiones hacia etapas evolutivas anteriores.

Tras experimentar la muerte de un (a) familiar, los niños, las niñas de esta edad necesitan sentir que su mundo sigue siendo predecible y seguro a través del mantenimiento de sus rutinas y horarios.

Es importante explicarles de forma sencilla lo que ha sucedido y porqué nos sentimos así.

#### Niño O Niña Desde 3 Hasta Los 6 Años

Los niños y niñas de preescolar pueden mostrarse confusos (as) y perplejos ante la pérdida de una persona querida y preguntar reiteradamente dónde está la persona fallecida, aunque se les haya explicado que ya no va a volver.

Pueden reaccionar tratando de negar la realidad de la pérdida.

Los niños y las niñas pueden darnos muestras de que han comprendido y aceptado la pérdida y, al cabo de un tiempo, preguntar de nuevo cuándo volverá la persona que ha fallecido. Este comportamiento responde a un intento de comprobar la realidad de la pérdida

Comportamientos regresivos.

Es habitual que, ante la pérdida de una persona querida, los niños y las niñas imiten la conducta o la forma de reaccionar de sus personas adultas cercanos

Los niños y las niñas de esta edad necesitan que les expliquemos de forma clara y sencilla que su familiar ha muerto.

Resulta de gran ayuda explicarles qué significa que una persona muera. También es adecuado tranquilizarles sobre nuestra propia salud y nuestra intención de seguir cuidándoles.

Si las conductas no son excesivamente disruptivas, es preferible dejarlas pasar por un tiempo y, cuando tengamos ocasión, traducirle al niño o niña lo que verdaderamente le pasa.

Si estas conductas regresivas van remitiendo, es importante reforzar los avances del niño o niña.

Es importante que le ofrezcamos hablar de lo que siente mostrándonos cercanos (as) y abiertos (as) con nuestros propios sentimientos.

Es adecuado aprovechar los momentos de juego o de dibujo en los que podamos ver reflejadas sus inquietudes sobre la muerte para hablar con ellos o ellas de lo sucedido.

Tranquilizarles explicándoles que se les va a seguir cuidando.

Los niños y niñas necesitan mantenerse cerca de su familia cuando fallece un familiar.

### Niño O Niña Desde 6 Hasta Los 10 Años

La mayoría de los niños y niñas de esta edad comprenden perfectamente lo que significa que un familiar haya muerto. Entienden el carácter definitivo, irreversible y de fin de las funciones vitales que tiene la muerte.

Se puede reaccionar negando la realidad de la pérdida, mostrándose más activos (as) y juguetones (as), o tratando por todos los medios de estar alegres en un intento de alejar el dolor.

Pueden sentir mucho temor y angustia ante la posibilidad de que ellos (ellas) u otros parientes también puedan morir.

La muerte de una persona querida puede hacerles sentir más vulnerables. Es posible que traten de ocultar esta sensación de vulnerabilidad, sobre todo en el ambiente escolar, mostrándose más violentos (as) o bravucones con los compañeros o compañeras en un intento de no ser excluidos.

Algunos niños y niñas de esta edad pueden sentirse culpables o de alguna manera responsables de la muerte de su familiar. En ocasiones se preguntan si la muerte se ha debido a su mal comportamiento. Debemos hacerles entender que los enfados no provocan la muerte.

Se presenta preocupación por saber hasta qué punto va a cambiar su vida como consecuencia de la muerte de la persona querida.

A los niños y niñas les resulta de gran ayuda que los adultos (as) les mostremos nuestros sentimientos y les hablemos de lo sucedido, para que así puedan ir explorando lo que ellos (as) mismos (as) sienten.

Si los niños y niñas tratan de negar la pérdida como una forma de evitar el dolor, conviene ayudarles a tomar contacto con sus verdaderas emociones.

Si tras la pérdida sufrida el niño (a) desarrolla algunas conductas inapropiadas (rabieta, agresiones, comentarios hirientes, etc.) es conveniente corregirle, pero también explicarle lo que le está sucediendo emocionalmente y no sabe gestionar.

#### Niño O Niña Desde 10 Hasta Los 13 Años (Preadolescentes)

Pueden sentirse muy abrumados (as) e intentar reprimir cualquier emoción dolorosa que les desborde, al ser más conscientes de lo que significa morir y del impacto que este hecho tiene sobre los vivos.

Tienen una mayor conciencia de los cambios que la muerte traerá a sus vidas y a su futuro. Es necesario tranquilizarles al respecto.

Les cuesta mucho verbalizar lo que sienten. En ocasiones se muestran reacios (as) a hablar. Es fundamental respetar su tiempo y mostrarnos cercanos (as) y accesibles.

Es posible que se muestren irritables o desafiantes como consecuencia del enfado que sienten al ver su vida trastocada y también por sentirse vulnerables y diferentes a las demás personas. Debemos mostrarnos pacientes y comprensivos (as).

Los (las) preadolescentes necesitan mantenerse cerca de su grupo de amigos (as). Es importante animarles a ello y hacerles saber que no tiene nada de malo salir a divertirse o quedar con los compañeros o compañeras.

Es importante no responsabilizarles de tareas o roles que no les corresponden. Debemos respetar su edad y su momento evolutivo.

#### Adolescentes

Ante la muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados (as) al tomar conciencia del impacto que la pérdida va a tener en sus vidas y en su futuro.

Algunos (as) adolescentes pueden reaccionar ante la muerte de la persona querida viendo acrecentada su actitud pesimista e inconformista ante la vida, mostrándose rebeldes y desafiantes, o desarrollando conductas de riesgo. El diálogo y, en ocasiones, la ayuda profesional pueden prevenir algunos de estos comportamientos.

Otros (as) jóvenes reaccionan asumiendo un mayor número de responsabilidades.

Los (las) adolescentes pueden aislarse como consecuencia de la muerte de un ser querido, pasando mucho tiempo solos (as) o durmiendo. Debemos estar atentos (as) a que estas conductas no se perpetúen en el tiempo.

Es fundamental integrar al (la) adolescente en todos los ritos de despedida que vayan a celebrarse, necesitan sentirse parte activa de la familia.

Hay que animar al (la) adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales.

Es importante estar alerta a la aparición de posibles síntomas de depresión y recurrir a la ayuda profesional si es necesario.

### Duelo En El Aula

Lo que puede aparecer en el aula en niños, niñas y adolescentes en duelo:

- Problemas de atención y concentración.
- Problemas de memoria.
- Posible disminución del rendimiento escolar.
- Conductas de tipo ansioso.
- Arranques repentinos de llanto.

### ¿Cómo Ayudar?

- Mantener la normalidad pero con flexibilidad.
- Mantener una comunicación regular con madres (s), padre (s) o cuidador (a) del (la) menor.
- Ofrecer al (la) menor un apoyo adicional (académico y emocional) en el ámbito escolar.

**Semillas de Sanación**

- Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
- Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.
- Preparar a los alumnos, las alumnas para el regreso de un compañero que está en duelo.



**Semillas de Sanación**