Recomendaciones para abordar

EL DUELO Y LA MUERTE

con niñas, niños y adolescentes

Guía de trabajo

NEW YORK LIFE SEGUROS MONTERREY 80 AÑOS

Save the Children

NIÑOS EN DUELO

Estimados lectores:

Desde 2017, Seguros Monterrey New York Life y Save the Children implementan el programa Niños en Duelo para brindar apoyo psicosocial a niños, niñas y adolescentes que han enfrentado una pérdida en sus vidas, facilitando a su vez el diálogo sobre el impacto del duelo en la sociedad mexicana.

La pandemia del COVID-19 ha ocasionado un número lamentable de muertes en nuestras familias, afectando especialmente a los más jóvenes. Aunado a esto, el esquema de confinamiento derivado de la crisis sanitaria ha obligado a familias y comunidades a cambiar importantemente la manera de enfrentar la enfermedad y la muerte.

Elaboramos esta **Guía de Recomendaciones** porque queremos apoyarte en caso de que necesites acompañar a un niño, niña o adolescente mientras transita por un proceso de pérdida. Esperamos de corazón que en ella encuentres información de valor para ti o para algún familiar o amigo que pueda llegar a necesitarla.

De manera complementaria, te invitamos a visitar la página www.enduelo.org, donde podrás acceder a otros recursos que pueden ser de tu interés.

Estamos a tu lado en todo momento.

Sinceramente,

Maripina Menéndez
CEO
Save the Children en México

Carla Quijano
Directora Ejecutiva de Asuntos Corporativos
Seguros Monterrey New York Life

SEGUROS MONTERREY NEW YORK LIFE

Save the Children

Save the Children es la organización independiente líder en la promoción y defensa de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Desde hace más de 100 años apoya a la niñez y la adolescencia trabajando para hacer realidad sus derechos.

En México, trabaja desde 1973 con programas de salud y nutrición, educación, protección infantil y defensa de los derechos de la niñez y adolescencia, en el marco de la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas.

Foto: Save the Children.

Ahora, en alianza con Seguros Monterrey New York Life, desarrolla un programa para apoyar el proceso de duelo de las familias que han perdido a algún ser querido durante el confinamiento por el COVID 19. Esta guía, que esperamos sea de utilidad, es parte de este esfuerzo.

DESARROLLO DE CONTENIDOS

Coordinadora:
Monserrat Carrera Basagoiti

Save the Children
Karla Angelica Gutiérrez Morales
Odet Hernández Liceaga
Samantha Ibarra Ávalos
Rosa Poiré Castañeda
Laila Sabbagh Morales
Revisión: Ivonne Piedras

Consultoría
Verónica Alcocer Lugo
Araceli Lugo González
Alejandro Villanueva Viñuela
Claudia Villarreal Schutz

Diseño
El Norte
Armando Monsiváis Barajas
Ana Carolina Monsiváis Barajas

Ilustraciones: Save the Children / El Norte.

Los contenidos son propiedad intelectual de Save the Children en México. Se autoriza la reproducción total o parcial citando la fuente como:

Save the Children (2020), Guía para el manejo del duelo y la pérdida en niñas, niños y adolescentes, Ciudad de México.

Esta guía se ha logrado gracias al apoyo de **Seguros Monterrey Net York Life.**

> "Aceptar que la muerte forma parte de la vida disminuye en gran medida las ideas negativas asociadas a este suceso inevitable"
>
> William Worden

CONTENIDOS

1. Introducción
2. Concepción de la muerte en nuestra cultura
3. ¿Qué es el duelo?: etapas y manifestaciones
   - 3.1 Manifestaciones físicas y psicológicas comunes en el duelo
4. Necesidades de contención en el entorno
5. Mitos y creencias erróneas sobre el duelo en niñas, niños y adolescentes
6. ¿Cómo entienden la muerte niñas, niños y adolescentes?
   - 6.1 Duelo en niñas, niños o adolescentes con discapacidad intelectual
7. Comunicar la muerte de un ser querido
   - 7.1 Comprender la muerte para comunicar la noticia
8. Señales de alarma y búsqueda de apoyo profesional
9. Atender a niñas, niños y adolescentes en duelo
   - 9.1 Consideraciones para el acompañamiento de niñas, niños y adolescentes en duelo en la escuela
   - 9.2 El rol de las y los docentes
   - 9.3 Actividades para realizar en la escuela con niñas, niños y adolescentes
10. Rituales para procesar la muerte
    - 10.1 Rituales tradicionales
    - 10.2 Un ritual para recordar
    - 10.3 Rituales alternativos en tiempos del COVID-19
11. Derechos de niñas, niños y adolescentes en duelo
12. Referencias

Foto: Save the Children.

1 Introducción

La pandemia generada por el COVID-19 ha sacudido al mundo entero, generando afectaciones en los sistemas de salud, en las economías, en la vida social y en la salud mental de millones de personas. En un contexto de incertidumbre, vivir la pérdida de un ser querido, resulta ser un proceso aún más doloroso.

Las emociones que comúnmente se presentan en el momento del duelo como la impotencia, la frustración, el enojo y la culpa son más fuertes en las personas al no poder cuidar, atender, acompañar y despedirse de sus seres queridos como lo hubieran hecho en situaciones normales [1].

El tema es aún **más complejo cuando debe hablarse con niñas, niños y adolescentes**, ya que se asume que no tienen la capacidad de comprensión, el interés o el desarrollo emocional para enfrentarlo; mucho menos en una situación real, llena de dolor y emociones difíciles de procesar.

Maripina Menéndez Carbajal

[1] Vega, N. et al. Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19) CEO de Save the Childrren en México Agosto, 2020.

Por estas razones **Save the Children en México y Seguros Monterrey New York Life**, unimos fuerzas para apoyar la resiliencia de niñas, niños y adolescentes a través de una Guía que brinda herramientas para enfrentar el duelo en tiempos de COVID-19.

En esta Guía, apoyamos con información y estrategias a las personas adultas para que puedan comprender mejor el proceso del duelo y cómo es que pueden acompañar a niñas, niños y adolescentes ante la pérdida de un ser querido desde una perspectiva consciente. Además, la Guía contiene elementos para que los adultos comprendan los pensamientos y sentimientos de la niñez y la adolescencia en duelo, de esta forma se facilita un proceso para mostrar amor, respeto, empatía y presencia para una recuperación saludable. De igual forma, la guía contiene actividades y consejos para trabajar el duelo en los espacios escolares, así como realizar rituales alternativos de despedida de las personas queridas en un momento en el que, por las medidas sanitarias, se restringen velorios, entierros, funerales, ceremonias de despedida, etc.

Históricamente, la niñez ha sido invisible ante diversas situaciones, lo que ha llevado a que ellas y ellos mismos traten de explicarse el mundo, a veces sufriendo grandes decepciones y, otras, encontrando respuestas erróneas. Sin embargo, niñas, niños y adolescentes tienen la capacidad de observar, analizar y generar ideas sobre casi cualquier tema y encontrar sus propias respuestas, pero también necesitan apoyo, compañía y una guía que les muestre las rutas más cercanas a la verdad, a la comprensión del mundo y de sus procesos personales. Es por ello que en procesos tan fuertes como es el duelo, se requiere un reconocimiento y acompañamiento por parte de las personas adultas que les ayude a superar este proceso en el presente y el futuro.

Confiamos en que esta guía podrá ser un material de apoyo importante para seguir cuidando las emociones y salud mental de niñas, niños y adolescentes, así como de familias enteras, en una de las épocas más difíciles que nos ha tocado vivir como humanidad en el último siglo.

Maripina Menéndez Carbajal
CEO México, Save the Children.

Foto: Copyright © 123RF.com

2 Concepción de la muerte en nuestra cultura

En el contexto mexicano el concepto de la muerte esta permeado por la multiculturalidad que nos caracteriza. La zona centro y norte del país se constituyó a partir de la cosmovisión del mundo náhuatl, que tiene un gran número de culturas hijas o hermanas con su propia identidad y estructura local, y que no han perdido contacto con el origen de su lengua y visión del universo; mientras tanto al sur del país permea la influencia de la cultura maya que, al igual que en México, sigue viva en Guatemala y algunos otros países de Centroamérica.

En general, para ambas culturas, la muerte no era un hecho angustiante o desalentador, sino parte de la vida y su continuación en un más allá. Naturalmente, la pérdida física de alguien generaba dolor emocional, pero la situación se asumía con una filosofía alejada del temor o de la idea de un lugar de sufrimiento o castigo. De esta forma sus ritos funerarios y de duelo reflejaban la sabiduría del pueblo para realizar la catarsis del vacío que deja el muerto con su ausencia y así reanudar la vida con normalidad"[2] . Es decir, a través de sus rituales y eventos, conectaban con la tristeza o vacío para seguir con la vida sin tanto dolor o complicación; permitían y alentaban el sentir de la emoción en toda su expresión para un desahogo pertinente, sin detenerse a considerar lo propio o impropio de sentir emociones al estar en público.

Nuestra cultura esta permeada por la cosmogonía de quienes creían en la inmortalidad humana y en otra existencia después de la muerte, en la cual seguirían sirviendo a los dioses, aunque de manera distinta que en la vida terrenal. Esa forma de inmortalidad era entendida como la continuidad de algo invisible e intangible, "el aliento" que se desprendía del cuerpo en el momento de su muerte. En concreto, nahuas y mayas creían en la integridad del ser humano constituida por el cuerpo y el espíritu.

El espíritu o energía vital ante la muerte física iniciaba otro tipo de vida, trasladándose a un lugar más allá de lo tangible. Se creía que, dependiendo de la forma en la que se llegaba a la muerte, la nueva vida iniciaba en diferentes lugares; por ejemplo, las personas que morían por una enfermedad natural llegaban a la región de los muertos de Mictlán (una especie de cielo); quienes fallecían en el campo de batalla recibían reconocimiento y "sin morir" trascendían viajando a Tonatiuhichan, la Casa del Sol, para después convertirse en colibrís o flores. En fin, muchos ejemplos dan cuenta de cómo la vida después de la muerte era una creencia integrada a la vida cotidiana.

Con la llegada de la cultura española se impuso una nueva ideología, que transformó los rituales respecto a la muerte.

En la cultura española, entonces completamente apegada al catolicismo, el primer domingo del mes de noviembre se asociaba con la celebración a todos los santos de la iglesia, instando así a que la población acudiera a conmemorarles en una misa y un día completo para acercarse a ellos. Inmediatamente después, se celebraba el día de los fieles difuntos, donde, aún hoy en día, se honra a todas las personas fallecidas que han logrado llegar a la nueva vida junto a su dios.

[2] Villaseñor-Bayardo & Aceves Pulido, 2013

Al encontrarse ambas culturas, y al igual que en toda guerra o situación de violencia social, se impuso una nueva estructura social donde se mezclaron las distintas cosmovisiones, dándole un nuevo sentido a la muerte, a la conmemoración de la vida después de la muerte y a su vínculo con las personas vivas.

Foto: Copyright © 123RF.com

Reflejo de esto es la celebración del *Día de muertos* en México el 1 y 2 de noviembre, mediante rituales que, más que rememorar a una persona muerta, conmemoran el inicio de su vida en el más allá, mientras que los vivos ofrendan para seguir siendo parte de la persona que ya no está físicamente, pero que continúa en sus recuerdos.

Aunque se ha conservado la idea de que los muertos no se van del todo, al igual que se ha fomentado la devoción por el recuerdo, hay una cosmovisión ambivalente, ya que cotidianamente se niega el derecho de hablar de la muerte en sí misma, asociando este concepto con algo oscuro y ajeno a la vida.

En resumen, en México la muerte se entiende como un momento de transición: la separación de lo conocido para iniciar otra etapa, mientras las personas que continúan con vida les recuerdan. Las emociones o procesos de las personas vivas ante la muerte por lo general son dolorosas, aunque, a la vez, se honra la vida de los muertos mediante tradiciones cotidianas como las visitas a los cementerios con flores, música y comida.

Foto: Ivonne Piedras.

3 ¿Qué es el duelo?: etapas y manifestaciones

Foto: Save the Children.

Después de conocer la noticia de la muerte de una persona, se inicia una nueva etapa: el proceso de duelo. Esta transformación es cambiante, pero siempre va hacia adelante e implica movimiento y acción.

El proceso de duelo por la muerte de un ser querido se entiende como aquellas reacciones, pensamientos y acciones de respuesta frente al dolor de la pérdida. No es un hecho concreto; el dolor y la tristeza no se vive solo un día, y es un proceso dinámico en el que nuestras emociones están en constante sube y baja, por lo que es normal que sintamos tristeza y en pocos minutos, horas o días experimentemos enojo, angustia, culpa, miedo, frustración, impotencia, ira, tranquilidad o, por el contrario, alegría, paz, etc.

Tampoco es un proceso lineal porque al estar adaptándonos a una nueva situación de vida, tenemos que dar cabida a las emociones y expresarlas de forma libre y natural para culminar el duelo de la manera más sana posible. Dentro de este proceso cada persona experimenta una serie de etapas que no siempre se viven en el mismo orden.

Además, hay diferencias entre la forma de transitar este proceso entre adultos y niñas, niños y adolescentes. A continuación, se explican algunas **etapas del duelo** que experimenta la gran mayoría de las personas:

1. **Negación:** es el sentimiento de no poder creer que la persona que falleció ya no está y fantasear que todo es como antes. La negación **ayuda a dosificar el dolor** de la pérdida.
   Intentaremos recuperar a la persona fallecida; hablaremos de lo mucho que la extrañamos; y llevaremos a nivel consciente muchos de los recuerdos con la persona.

2. **Ira:** no es una ira lógica, puede estar fundamentada en pensamientos que tratan de explicar la muerte sin razón alguna.
   Por lo general, la sentimos en contra de una persona, de nuestros planes o de una situación vivida por sentirla injusta.
   Experimentamos una sensación de irritación, intensidad y mucha energía que se acumula hacía un objetivo determinado. Por ejemplo, enojarse con la persona por no haberse cuidado mejor o con una o uno mismo por no haberle cuidado mejor. Es importante permitirnos sentir sin juzgar, buscando compañía para evitar dañarnos. La ira en muchas ocasiones es mal vista, pero **nos ayuda al ser una fuerza que puede anclar**, otorgando temporalmente una estructura ante el vacío de la pérdida.

3. **Negociación:** la negociación a menudo va acompañado de culpa, los “ojalá” nos llevan a criticarnos y cuestionarnos si algo pudo haber sido, a tener pensamientos fantasiosos como “si hiciera algo bueno, Dios me regresaría a mi abuelita”. Esto es un intento de pactar con el dolor y hacer todo lo posible para no sentirlo.
   La negociación puede aliviar temporalmente el dolor que conlleva el duelo, al estar pasando de un pensamiento a otro o explorando posibilidades, **dando tiempo a la mente para que se prepare** o haga paz con lo sucedido.

4. **Tristeza o depresión:** es uno de los niveles más profundos del duelo, el momento en que aparece la tristeza profunda y la sensación de vacío. Experimentamos una sensación de desánimo, abatimiento y desmotivación al realizar cualquier actividad que requiera de mucha energía. Incluye ganas constantes de llorar y sensación de vacío en el pecho.

   Podemos verlo como un huésped que no fue invitado, que está por un rato, pero que se irá dejando otra emoción menos intensa. La depresión suele venir acompañada de otras emociones como la ansiedad y la culpa. Incluso se puede llegar a tener pensamientos como "alguien más de mi familia puede morir", "yo también puedo morir así", "pude haber hecho más por mi familiar", "lo debieron de haber salvado y no hice nada", lo que profundiza el sentimiento de tristeza. Esta etapa da la sensación de que va a durar para siempre; pero es una **emoción necesaria** para poder salir de las afectaciones del duelo y no va a durar para siempre. Es importante no juzgarla o tratar de eliminarla, solo aceptar que es parte del proceso.

5. **Aceptación:** es el momento de aprobación o de tranquilidad ante una situación vivida. Esta etapa no implica estar bien con lo sucedido, pero permite aceptar lo que ocurre. Hay una sensación de tranquilidad y de tolerancia a lo que se está viviendo. Incluye aprender a vivir con el dolor de que esa persona que ya no está, y permite rescatar el amor, la compañía, los recuerdos y las enseñanzas de la persona fallecida. Es el paso previo a la **readaptación a la vida**.

Considerando las características de cada etapa de desarrollo que viven niñas, niños y adolescentes es de esperar que tengan procesos puntuales para manifestar lo que están viviendo, si bien no son completamente distintas a las que viven las personas adultas, su manera de expresarlas sí lo es.

Sin importar en qué etapa del duelo se encuentren debemos escuchar sin cuestionar lo que sienten, ya que solo así empezarán a sanar. Es necesario que validemos sus emociones, las normalicemos y no las juzguemos; debemos evitar decirles que lo que sienten no está bien o que no es bueno y, por el contrario, abrazarlos les brindará consuelo, pues el acercamiento físico, con consentimiento, es vital para sentir cuidado, protección y amor.

Foto: Ivonne Piedras.

3.1. Manifestaciones físicas y psicológicas comunes en el duelo

En un duelo hay manifestaciones físicas y psicológicas útiles para poder readaptarse a la vida sin importar la edad que se tenga. Aunque son manifestaciones recurrentes, no significa que forzosamente todas se presenten en una persona o en un solo momento.

Varias de estas manifestaciones van implícitas en alguna etapa del duelo; sin embargo, al estar desagregadas y enlistadas puede ser más fácil identificar las implicaciones del duelo, comprender lo que está sucediendo y acompañar a quien lo necesite.

Manifestaciones físicas:

- Alteración del sueño (dificultades para dormir o exceso de sueño)
- Aumento o pérdida del apetito
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares y de las articulaciones
- Falta de aire o sensación de no respirar bien
- Llanto y/o ganas incontrolables de llorar
- Interrupción del ciclo menstrual
- Irritabilidad
- Letargo o cansancio (incluso al jugar o divertirse)
- Molestias estomacales o estreñimiento
- Náuseas
- Palpitaciones de pecho o cuello
- Pérdida del cabello
- Sensibilidad a los estímulos visuales o auditivos
- Taquicardia o dolor en el corazón
- Visión borrosa

Manifestaciones psicológicas o mentales:

- Negación (cuesta creer que la persona murió)
- Tristeza
- Sentimiento de vacío
- Desesperación
- Soledad
- Miedo
- Ansiedad
- Poca capacidad de atención o concentración en la escuela y bajo rendimiento académico
- Toma de decisiones dudosas
- Fantasías
- Dependencia o necesidad de ser acompañados para realizar sus actividades
- Pánico y miedo constante a que otra cosa terrible pueda ocurrir
- Vulnerabilidad
- Apatía
- Preocupación
- Hiperactividad
- Hostilidad
- Cambios bruscos de comportamientos
- Regresiones
- Se intensifican o exacerban los problemas previos

Al revisar las etapas de desarrollo de niñas, niños y adolescentes y su entendimiento de la muerte, podremos comprender e identificar cada una de estas manifestaciones.

4 Necesidades de contención en el entorno

Foto: Save the Children.

Por naturaleza, el ser humano es un ser social. Necesita de apoyo o contención, y también requiere de soporte para poder desarrollar en libertad capacidades fundamentales.

Las personas nacemos con la capacidad inherente de la confianza en la vida, un elemento básico para poder desarrollarnos. Cuando esta confianza es sostenida, comprendida y apoyada por los seres humanos que les rodean, niñas, niños y adolescentes pueden mantener entregar y soltar, asumir con naturalidad que la vida es compasiva, independiente de nosotros y de nuestros actos.

La confianza básica está nutrida de la aceptación de nuestra naturaleza y de nuestros recursos internos, lo que permite que podamos sentirnos en un estado de relajación que facilite el fluir de las energías; estado de confianza que impulsa el desarrollo de nuestra creatividad, de la valentía, la capacidad de iniciar nuevas

experiencias y de vivir plenamente. Cuando no se tiene esta confianza básica es probable que se provoque una desconexión con el entorno, misma que llevaría a niñas, niños y adolescentes a experimentar miedo, angustia, desconfianza y preocupación y a manifestarlo a través de comportamientos difíciles de aceptar, ya que no tendrán las posibilidades de otras formas de expresión.

Foto: Save the Children.

Pero si se llega a hablar con ellas y ellos del tema desde la comunicación transparente, mostrando lo que nos hace sentir la muerte de alguien, estaremos estableciendo bases de confianza para sobrellevar el dolor. Abrimos, a su vez, posibilidades para sentir y expresar lo que están sintiendo de una manera más sana y asertiva.

Tener un acompañamiento basado en la confianza y apertura para compartir lo que están sintiendo, va a facilitarles el proceso del duelo y de un desarrollo emocional adecuado y con capacidad de resiliencia. La confianza básica es un elemento fundamental para que puedan sobrellevar las adversidades que les muestre la vida en todo momento.

Foto: Save the Children.

Asimismo, es importante identificar las cuatro dimensiones de desarrollo del ser humano, ya que nos permitirá brindar la contención y acompañamiento a niñas, niños y adolescentes ante su proceso de duelo. Estas dimensiones son espiritual, intelectual, física, y emocional:

I. Espiritual

Considera nuestra naturaleza esencial, las capacidades con las que nacemos y las que somos capaces de desarrollar. Lo espiritual es abstracto, intangible y profundo, y mientras crecemos, desaparece de nuestra consciencia, fragmentándose, ya sea por el ego o por lo difícil que es lidiar con la vida, lo vamos negando y perdemos confianza en esta dimensión de nuestro ser. Difícilmente nos damos cuenta de nuestros recursos y potencial interno, lo que evita que veamos las cualidades que tenemos para integrar nuevas experiencias a la vida, elemento fundamental al momento de vivir un duelo.

II. Física

Esta dimensión contempla la necesidad de contacto a través de abrazos, besos, caricias, del amamantar a las y los bebés, etc. El contacto es una necesidad de todos los seres humanos en todas las edades, pero es vital para niñas y niños.

III. Intelectual

Esta dimensión habla de nuestra forma de percibir y comprender al mundo logrando entrelazar e interpretar nuestro mundo interno con el mundo externo. Es la capacidad de observar y entender los propios pensamientos, sentimientos y percepciones, pero también de estar en contacto con el mundo externo, lo que va pasando alrededor y cómo esto impacta en lo personal.

IV. Emocional

Implica la capacidad de identificar las sensaciones y los sentimientos que se experimentan. La identificación de eso que sentimos nos lleva al reconocimiento de las emociones y de cómo las expresamos. Es necesario señalar que la gestión de las propias emociones es un proceso que se va desarrollando por etapas y paulatinamente.

En suma, el duelo es el proceso natural que sigue después de una pérdida significativa, bien sea una persona, una relación, un objeto, una situación, etc. Por su parte, la contención ante dicha situación no es cosa de un momento, implica dar tiempo, desarrollar nuevas habilidades, reconocer las propias emociones y atender las cuatro dimensiones de desarrollo.

Foto: Save the Children.

Para ayudar a recuperar la confianza en nuestra naturaleza durante el proceso de duelo se puede hacer el ejercicio de reconocer cualidades y capacidades en la persona que ha fallecido y compararlas con las propias, logrando así el auto reconocimiento. Eso permitirá concebir que dentro de nosotros hay un "cachito" de esa persona y, que incluso, se podría seguir aprendiendo a través de los recuerdos.

Esta experiencia se constituye en el entendimiento de que hay algo más profundo que va más allá de la muerte. El vínculo con nuestros seres queridos continúa a pesar de su ausencia física y trasciende al dolor.

El contacto físico es muy importante para acompañar a las personas que se encuentran en situación de duelo. El abrazo es una forma de contacto que nos es natural y que ayuda a regresar a la calma y al presente. Sin embargo, es importante identificar el momento en que la otra persona lo necesite o lo quiera, pues los momentos y la disposición de recibir el contacto físico dependerá de cada persona, incluso si son niñas, niños y adolescentes.

Los cuidados también son una forma de contacto; procurar que la persona afectada tenga cubiertas necesidades básicas de alimento, higiene, sueño, etc. ayuda a mantener situaciones constantes que brindan seguridad.

En una situación de duelo es muy importante reconocer "lo que me sucede" y estar en contacto con ello para que, desde una expresión auténtica de nuestras propias emociones y pensamientos, pueda acompañar a niñas, niños y adolescentes y estar en conexión permanente para percibir lo que les sucede. Es decir, al estar conscientes y en contacto con lo que sentimos por la muerte de una persona querida, podemos entrelazarlo con lo que captamos de lo que sienten las personas a nuestro alrededor y mostrar empatía.

Al vivir la muerte de alguna persona cercana podemos sentir culpa, ilusión, nostalgia, remordimiento, entre otras emociones que pueden ser nuevas y, por lo tanto, confusas. Conocerlas es tan importante como aprender a verbalizarlas y recibir contención de alguien más para regularlas, identificar de donde provienen y, finalmente, enfrentarlas y afrontarlas correctamente.

5 Mitos y creencias erróneas sobre el duelo en niñas, niños y adolescentes

Foto: Save the Children.

En nuestra cultura, a la niñez y a la adolescencia se les concibe como personas pasivas, a las que hay que enseñarles todo. Se hace estableciendo relaciones verticales basadas en el poder, pensando que así en el futuro podrán ser adultos competentes y exitosos. Sin embargo, al dejar de lado su presente, se generan secuelas en su desarrollo y el de la humanidad.

Asimismo, desde esta noción se sitúa a las niñas, niños y adolescentes como incapaces de comprender o darse cuenta de lo que sucede a su alrededor. Sin embargo, en la realidad son receptivos y perciben las emociones de quienes les rodean y sienten dolor; la diferencia es que las formas que tienen de expresarlo son distintas a las de las personas adultas debido a la edad, madurez y etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Niñas, y niños se desarrollan de manera constante, adquieren mayor conciencia de su persona y su entorno, y

sienten mayor curiosidad por su alrededor conforme van creciendo. En etapas tempranas surge el pensamiento mágico para explicar lo que sucede en sus vidas y, aunque esto es natural, es necesario acompañarles desde lo real, la honestidad y la transparencia. De lo contrario, las fantasías creadas pueden ser magnificadas y volverse creencias reales que pueden ser más graves que lo que se está viviendo en realidad.

Por lo tanto, ante la muerte de un ser querido en la familia o comunidad, y sin una explicación clara de lo sucedido, niñas y niños se contarán su propia historia que probablemente sea fantasiosa y errónea, provocando emociones innecesarias y difíciles de manejar. En este nivel es mejor atender y acompañar el duelo, a que tratar de sanar o transformar las ideas que resulten de explicaciones alejadas de la realidad.

Por otro lado, se ha arraigado la idea de que sufrirán ante la noticia de una muerte y, por ello, se les excluye de las malas noticias y se les quita la oportunidad de vivir y aprender del proceso de duelo, argumentando algunos prejuicios en torno a la niñez como: “está muy pequeña o pequeño para entender”, “si me ve llorando va a sufrir más”, “si va a un funeral se va a traumar”, “las niñas y los niños sufren más cuando alguien muere”, etc.

Estos argumentos o creencias generan que las y los adultos decidan de manera consciente o no, ocultar la realidad de los hechos, negándoles información que les concierne, o incluso narrando historias fantásticas en las que, por ejemplo, se les cuenta que el ser querido está de viaje o que se ha dormido para siempre, para así justificar su ausencia.

Sin embargo, con estas ideas, mitos y prejuicios, socialmente nos vamos familiarizando con la concepción de que los duelos son procesos negativos y dolorosos que deben esconderse a niñas y niños para impedir lastimarlos, prefiriendo ignorar los sucesos y emociones que generen, sin considerar que esto les causa complicaciones en su desarrollo personal y social, y la oportunidad de elaborar un duelo saludable.

En específico los mitos y creencias erróneos más comunes relacionados con niñas, niños y adolescentes son:

- Deben ser felices y mantenerse ajenos a todo mal
- Tienen menos percepción de lo que pasa en su entorno
- Ocultarles el dolor les hace más felices (hay que fingir las emociones y ocultar la tristeza)
- Se traumarán si ven a las personas adultas llorar
- Comprenden mejor con lo que se les dice, no con lo que ven
- Los funerales y velatorios les pueden traumatizar
- El paso del tiempo lo cura todo
- No son conscientes y no se dan cuenta de lo que están viviendo (a menor edad menos atención de lo que sucede)
- No comprenden de lo que se habla entre personas adultas
- Se asume que no entienden lo que sucedió (mantienen sus actividades cotidianas, como el juego)

Con esta información, y desinformación, se llegan a cometer omisiones o conductas erróneas y normalizadas por la sociedad. Un ejemplo es cuando una mascota muere y se reemplaza inmediatamente con otra. Esto provoca confusión e incertidumbre, ambas emociones innecesarias para niñas, niños y adolescentes, que además fomentan la negación de la muerte.

Al realizar una comunicación llena de omisiones o mentiras, se propicia que recurran a pensamientos mágicos, (p. ej. esa persona está dormida y algún día va a despertar, se fue de viaje y va a volver cuando le extrañe o se fue a un mejor lugar porque este no le gustaba), el pensamiento mágico exacerbado puede generar culpa y fantasías que entorpecen y no ayudan a procesar su duelo; generando el riesgo de convertirse en un proceso insano y dañino para su desarrollo personal.

6 ¿Cómo entienden la muerte niñas, niños y adolescentes?

Foto: Save the Children.

A la par que niñas, niños y adolescentes van desarrollando sus emociones y pensamiento de acuerdo con su etapa de desarrollo, también transforman su percepción y concepto de la muerte. Es necesario comprender que ellas y ellos no la entienden de la misma manera que los adultos, su concepto se va adecuando, además de a su etapa de desarrollo, a las experiencias que van viviendo, a las preguntas y respuestas, y a los intereses e inquietudes que van formando en su vida.

Para entender el concepto de la muerte en la niñez, es necesario comprender como piensan niñas, niños y adolescentes. A continuación, revisaremos lo que sucede en diferentes rangos de edad, e identificaremos una serie de pautas para acompañarles y apoyarles a comprender lo que sucede:

De los 0 a 2 años

- La muerte no es más que una palabra; si bien entre los 6 y 8 meses desarrollan lo que se conoce como “permanencia de objeto”, esto se refiere a su capacidad de sentir la presencia y ausencia de la persona con quien han establecido un vínculo o apego. Por lo tanto, se dan cuenta de la falta, pero no la sufren per se.
- Ante una pérdida, el sentimiento que puede manifestarse con mayor claridad es la ansiedad por la separación de la madre o cuidador primario.

Al ser un momento del desarrollo en el que les es prácticamente imposible significar, expresar o gestionar sus emociones, niñas y niños se comunican por medio de sonidos, actitudes y movimientos, que muchas veces son interpretados como berrinches o caprichos sin sentido. Frente a estas situaciones, las personas adultas a cargo de su cuidado deben de tratar de establecer métodos de comunicación basados en la empatía, ternura y paciencia para establecer vínculos de confianza con las niñas y niños.

Se debe procurar que la o las personas que le cuidan y brindan amor estén presentes con constancia; de no ser posible se debe tratar de construir vínculos con alguna otra persona adulta que les conozca y frecuente, no como una sustitución y sí como un acompañamiento honesto y amoroso. Es importante no cambiar o imponer cuidadores nuevos o con los que haya poca familiaridad.

En este rango de edad es de gran importancia mantener las rutinas, horarios y ritmos de vida para darle continuidad y seguridad a su mundo. Ante la ausencia de la persona amada, la rutina proporciona un sentido de seguridad. De lo contrario, cuando estas rutinas se modifican o anulan, se puede causar desconcierto, inquietud e inseguridad. Los espacios destinados al juego y a la convivencia son esenciales para construir cualquier rutina en la niñez, por lo tanto, se debe tratar de mantener dichos momentos aún en situaciones de duelo.

3 a 5 años

- En esta edad predomina la subjetividad y el pensamiento mágico; la interpretación de su alrededor es muy literal. Suelen mezclar la realidad con la fantasía mediante la creación de historias.
- Conciben la muerte como un estado temporal y reversible. Ven a la persona fallecida sumergida en un profundo sueño y piensan que en algún momento va a despertar. Suelen preguntar: ¿Qué pasó? ¿Hoy le veré? ¿Vendrá a la casa?
- En este rango de edad niñas y niños pueden ser muy fácilmente influenciados, por ello, se debe tener cuidado con la información que se les expone.
- Dentro del pensamiento mágico pueden ver la muerte como un castigo o cumplimiento de un deseo personal, creyendo que fueron ellas y ellos quienes provocaron la muerte del ser querido.
- En caso de haber información no explicada o incomprendida, es posible que sientan miedo o angustia de que una persona significativa para su vida pueda morir.
- No tienen comprensión de muchas funciones corporales, mucho menos del final de las funciones vitales.
- Perciben las emociones de las y los demás con mucha rapidez e intuición, pero difícilmente las comprenden.
- Suelen ser repetitivos en sus preguntas, eso significa que están procesando la situación y requieren información puntual.
- Ante situaciones impactantes o complejas como la muerte, suelen responder con hiperactividad, dado que hay confusión, abrume y ansiedad por todo lo que están viviendo; su cuerpo se llena de energía, en un “intento” de conllevar todas las emociones que están sintiendo y con las que no saben qué hacer. Pueden estar en constante actividad, sin considerar la pertinencia de sus actos o los espacios donde se encuentran.

Para apoyar a niñas y niños en esta etapa de su vida, es necesario tener presente que, ante sus preguntas o pláticas, las explicaciones se tendrán que repetir reiteradas veces y con palabras claras hasta que la información sea significativa para ellas y ellos. Debemos tener cuidado al compartir información: no debemos ofrecer menos ni de más; para identificar que tanto compartir hay que escuchar las preguntas que realizan con detenimiento, sin interpretar.

3 a 5 años

Las niñas y los niños pequeños, a pesar de estar en contacto permanente con lo que sienten, no lo comunicarán de una manera verbal, sino con los medios que tengan a su alcance y los que le son naturales como el llanto, la expresión corporal, los gritos, etc. Recuerda que, a menor edad, mayor será el acompañamiento que necesitarán para regularse y encontrar calma. Asimismo, a medida que crecen, se va desarrollando su capacidad de auto conocimiento y auto regulación, siempre y cuando una persona adulta de referencia acompañe su proceso desde la empatía, cubriendo estas necesidades de contención y ayudando a que puedan identificar sus emociones, comenzando por intentar descifrarlas primero a partir de expresiones no verbales.

Por lo tanto, hay que tratar de que poco a poco y sin acorralarles en ningún momento, conozcan y comprendan nueva información que les ayude a expresar sus inquietudes o sentimientos a lo largo del proceso de duelo. Lo ideal es que encontremos espacios y momentos en los que escuchemos atentamente cómo se sienten.

En caso de que verbalicen alguna culpa, hay que explicar que ellas o ellos no tuvieron nada que ver con lo sucedido. Las explicaciones tienen que apoyarse, en la medida de lo posible, en ejemplos que recuperen experiencias de la vida cotidiana de las niñas y los niños para que puedan asimilarlas. Hay que ser paciente, dar argumentos sencillos, respuestas concretas y, sobre todo, expresarse con una actitud amorosa y tranquila.

Con respecto a la conceptualización de la muerte física, es necesario que se les ayude a comprender cómo funciona y deja de funcionar el cuerpo, puede ser útil compararlo con una maquinaria o un automóvil que se descompone, pero todo depende de las experiencias previas o la comprensión de cada niña o niño.

6 a 12 años

- En este rango de edad, niñas y niños tienen mayor conocimiento de los que significa la enfermedad y la muerte, además de reconocer que esta última es un estado permanente e irreversible.
- Comprenden el término de las funciones vitales.
- La estructuración de la mente les permite la comprensión de procesos abstractos.
- Diferencian entre fantasía y realidad. Además, toman consciencia sobre la violencia, las diferencias que existen en la sociedad y dificultades que pueden presentarse. Esta es una etapa en la que pueden desarrollarse altos niveles de frustración.
- Pueden desarrollar un temor legítimo por la muerte de otro miembro de la familia, tanto por la pérdida en sí misma, como por la preocupación sobre su propia persona; eso debido a que les genera ansiedad pensar en quién les cuidará y apoyará en sus responsabilidades.
- Perciben las emociones de las y los demás con mucha rapidez e intuición y sienten mayor empatía.
- Ante situaciones impactantes o complejas como la muerte, suelen responder con hiperactividad, incluso pueden tener un miedo inconsciente de estar en calma “como están las personas muertas”, por lo tanto, procuran estar en movimiento constante para “evitar” la muerte.
- Difícilmente pueden atender o dar continuidad a procesos complejos o problemas previos ante un duelo. Incluso, los que ya tenían con anterioridad podrían exacerbarse o intensificarse en las primeras etapas del duelo, pues existe mucha confusión y abrume de todo lo que están sintiendo. Algunas de estas dificultades pueden ser para ir al baño, para leer, irritabilidad, etc.
- Pueden concentrarse en mente y cuerpo en tratar de resolver un asunto a la vez y adaptarse a lo que han perdido implica mucha energía, evitando desarrollar nuevos procesos de aprendizajes, lo que puede verse reflejado en un bajo rendimiento académico.

Las niñas y los niños de entre seis y doce años son mucho más conscientes de su entorno, por ende, pueden ser más susceptibles a buscar acompañamiento ante el duelo. Las personas adultas de su entorno deben tener muy claro que, al tener comprensión de procesos abstractos como son los rituales que se realizan tras la

6 a 12 años

muerte de alguien, se les puede explicar, sin temor, cuál es el propósito de estos rituales y cómo nos ayudan a despedir a la persona.

Ante sus preguntas o inquietudes es importantes explicar más a fondo cómo el cuerpo o los órganos dejan de funcionar; esto les ayudará a comprender mejor que la muerte no es consecuencia de sus pensamientos.

Las redes de apoyo se amplían, tomando mayor relevancia la presencia del círculo de amistades y figuras de autoridad fuera del entorno familiar. No se puede obligar a una niña o niño a aislarse para evitar que muestre sus emociones o encuentre paz por fuerza o costumbre.

Este es un momento clave en el que se les debe hacer saber lo importantes que son y lo bueno que es tenerlos cerca; además se puede construir o fortalecer, junto con niñas y niños, una estructura de autocuidado con estrategias basadas en la comunicación y el respeto que les aleje de conductas de riesgo. De la misma manera, hay que evitar que la inseguridad que genera la frustración y falta de comprensión de la muerte, no les afecte y les impida realizar actividades que antes hacían cotidianamente.

Adolescencia

- Existe comprensión de la muerte, y de su propia muerte, más cercana a la concepción de las y los adultos de su entorno. Distinguen que la muerte es inevitable para todo ser vivo.
- Tienen interés en aspectos biológicos y cuestionamientos de temas existenciales. Por lo tanto, hay mayor necesidad de comprender los detalles, detonando la necesidad de generar preguntas que no siempre se atreven a realizar.
- No les gusta compartir sus pensamientos y sentimientos con cualquier persona.
- En esta edad surgen cuestionamientos sobre las creencias religiosas o espirituales.
- Para las y los adolescentes son muy importantes sus pares, pues los grupos de amistades estructuran redes de apoyo y contención que se valoran, incluso más que las redes familiares.
- Es recurrente observar a las y los adolescentes intentar proteger, e incluso sobreproteger, a las personas que aprecian, ante una situación de duelo. Ello refleja su empatía y comprensión de la vulnerabilidad de esas personas que tradicionalmente les han protegido o cuidado.
- Tienen un fuerte sentido de responsabilidad en los conflictos familiares, incluso pueden llegar a asumir la responsabilidad directa

Adolescencia

o indirecta de que sucedan, aun cuando no hayan realizado ningún acto o actividad que afecte a la dinámica familiar.

- Es frecuente que expresen sentir soledad o aburrimiento en su duelo, a la vez que tratan de ocultar y silenciar sus sentimientos. Esta ambivalencia en sus emociones suele generar una auto percepción de ser diferentes a sus amistades que no han experimentado una muerte cercana.
- Si bien, en esta etapa de desarrollo las y los adolescentes conocen sus emociones les es muy difícil gestionarlas, ya que están sujetos a un gran número de cambios físicos, ideológicos, de identidad, etc., por ello se ven en mayor posibilidad de involucrarse en actividades de riesgo, antisociales, ilegales o de abuso de sustancias (drogas o alcohol).
- Existe la posibilidad de que tengan regresiones conductuales, modificando su comportamiento para manifestar la necesidad de atención y cuidado de forma en que se atendería a una niña o un niño menor de los 12 años.
- Otro fenómeno que puede presentarse ante la muerte de un ser cercano es la mimetización o identificación con la persona fallecida, es decir que la o el adolescente puede ser incapaz de diferenciarse o separar sus personalidades.

Esta etapa de la vida se ha normalizado como un momento de rebeldía y hostilidad hacia cualquier figura de autoridad, sobre todo a las más cercanas como madres y padres de familia; sin embargo, no es una norma inquebrantable, la confianza construida previamente y la disposición de dichas figuras de autoridad ayudará a que puedan recurrir a su compañía y guía en caso de vivir una pérdida.

Al igual que para ellas y ellos, este también es un momento difícil para las personas adultas que les rodean, debido a que también están viviendo su propio duelo. Sin embargo, este proceso puede ayudar a que sean las y los adultos quienes, con toda honestidad, expliquen cómo ven y viven directamente la situación, y con objetividad exploren su interés en ahondar en dichas creencias o conocer algunas otras que les permitan entender cuestiones como el cielo, la resurrección, etc.

La vinculación entre personas adultas y los adolescentes debe construirse sobre la base de la confianza, la escucha activa y el respeto. Únicamente de esta manera podrán acercarse y resolver sus dudas, argumentos e ideas en torno a la muerte y el duelo. Para ellas y ellos es muy importante vivir y contactar con sus emociones, acompañándose

Adolescencia

de personas que les aman y comprenden.

Se puede y debe explicar que las emociones que surgen ante la muerte duelen y que, si se observan y dejan ser, el dolor disminuirá, no será para siempre, e incluso, se puede seguir adelante.

Ante una pérdida seguramente necesitarán estar cerca de sus pares, lo más pertinente es proponerles que se reúnan en casa o en un ambiente de seguridad donde las y los adultos del entorno les puedan brindar acompañamiento y contención. Es fundamental evitar atosigarles o invadir sus espacios personales para que expresen su sentir y puedan desahogarse en confianza.

Para que las y los adolescentes se concentren en vivir el proceso del duelo, se debe evitar asignarles nuevas responsabilidades, ajenas a sus competencias y etapas de desarrollo, mucho menos asumirles como personas adultas.

Al hablar de las y los adolescentes, no podemos omitir el fenómeno de mimetización, que es una necesidad que puede surgir durante el duelo y que consiste en tratar de identificarse desde la nostalgia con esa persona que ha fallecido. Puede manifestare con la imitación de las conductas o modos de hablar y del hacer de su ser querido. Si esta situación persiste, puede interferir en la construcción de una personalidad propia e independiente, por lo que hay que alentarles a identificar sus propias características, habilidades, capacidades e intereses para que se reconozca y valore, de la misma manera en que puede reconocer y valorar a quien ha fallecido, pero dejando muy claro que son personas distintas, con diferentes metas y expectativas de la vida.

Foto: Save the Children.

Es necesario comprender que ellas y ellos no la entienden de la misma manera que los adultos, su concepto se va adecuando, además de a su etapa de desarrollo, a las experiencias que van viviendo, a las preguntas y respuestas, y a los intereses e inquietudes que van formando en su vida.

6.1 Duelo en niñas, niños o adolescentes con discapacidad intelectual

Las niñas, niños y adolescentes con algún tipo de discapacidad que se enfrentan a un proceso de duelo, están marcadas por cómo han aprendido a relacionarse con el mundo y por cómo les trata su entorno.

Foto: Copyright © 123RF.com

Por norma, las y los adultos tratan de evitar temas complejos cuando tratan con niñas, niños y adolescentes, pues les es difícil mantener el control de sus emociones o temen no saber o tener todas las respuestas. Pero cuando se enfrentan a niñas, niños y/o adolescentes con discapacidad intelectual sus temores aumentan, ya que les consideran personas incapaces de comprender, demasiado vulnerables y sensibles, o que no cuentan con las habilidades intelectuales y emocionales para poder enfrentarlo.

El trato que se les brinda a las personas con discapacidad intelectual ha sido permeado por décadas de ideas erróneas en torno a su capacidad de adaptación y de desarrollo de habilidades. Ellas y ellos han demostrado que pueden desarrollar un sinfín de habilidades cognitivas, motrices, sociales y emocionales. La discapacidad con la que viven es una característica de su vida que no pueden, ni deben ocultar, pero no es la única que tienen y, por tanto, las y los adultos en su entorno no deben basar su forma de relacionarse en la discapacidad intelectual de una persona pues, al final de todo, son personas complejas como todas y todos.

Actualmente, en muchos sectores de la sociedad las personas con discapacidad intelectual tienen más oportunidades personales, profesionales y sociales, así como una mayor esperanza de vida. La sociedad está a favor de la inclusión y la integración de toda persona, en pleno respeto a sus derechos. De igual manera niñas, niños y adolescentes con discapacidad tienen el derecho de ser incluidos en los procesos que se viven en su entorno.

La tristeza, el enojo, la impotencia, la irritabilidad y demás emociones sentidas en los procesos de duelo, son igual de sentidas por ellas y ellos. Las y los adultos suelen intentar protegerles ocultándoles las noticias tristes, incluso llegan a prohibir a la familia o personas cercanas que toquen el tema; estas medidas, lejos de ayudar, generan mayor confusión y ansiedad, igual que con cualquier niña, niño o adolescente.

Para comunicar un fallecimiento o acompañar el proceso de duelo a una persona con discapacidad intelectual hay que hacerlo mediante las explicaciones que se les dan a niñas y niños y las que compartimos a las y los adultos, ir delicadamente viendo sus reacciones, tomando en cuenta sus “berrinches”, desplantes o cambios de humor. Estos estallidos emocionales pueden ser su única vía para el desahogo emocional, por lo que tiene que hacerse acopio de mayor paciencia, ya que cada uno tendrá sus propios tiempos y formas de ir sintiendo y procesando la información. Además, es importante considerar su rango de edad, sus habilidades personales y los intereses que ha manifestado previamente.

A continuación, se encuentran algunas pautas para comunicarse con niñas, niños y adolescentes con discapacidad para acompañarles en el duelo:

- Comunicarse con honestidad y evitar engañarles u ocultarles situaciones de enfermedad y muerte. Al igual que con todas las personas, lo primordial es confiar en su capacidad de ser humano.
- Evitar cambiar sus rutinas y hábitos en la medida de lo posible.
- Explicarles los rituales funerarios para que comprendan la ausencia de alguno de sus familiares o bien, para que decidan si quieren asistir.

7 Comunicar la muerte de un ser querido

Foto: Save the Children.

Dependiendo de la edad y el entorno, cada persona percibirá la muerte de distinta forma. Sin embargo, podemos asumir que entre más edad, niñas, niños y adolescentes pueden comprender mejor el fenómeno de la muerte y las explicaciones que se den ante una situación de pérdida. Ahora bien, el uso de palabras amables, amorosas y llenas de empatía hacia lo que están viviendo, deben estar presentes sin importar la edad.

Hablar con ellas y ellos sobre la muerte implica mucho más que dar explicaciones: es necesario manejar un lenguaje adecuado para su edad, evitar ser condescendientes, impulsar su interés en hablar del tema y promover que pregunten y argumenten sobre lo que están viviendo.

Antes de dar explicaciones, hay que averiguar qué es lo que saben del tema. Probablemente, niñas, niños y adolescentes tendrán conocimientos previos, ideas y creencias al respecto. Lo más recomendable es evitar los eufemismos o metáforas, puesto que suelen comprender mejor las cosas que se les dicen puntualmente; también se deben omitir las explicaciones ilógicas o incompletas como: "se fue a un largo viaje, está en un mejor lugar, está descansando en paz" sin explicar que no van a volver a verle y que el cuerpo de esa persona dejó de funcionar. Es igual de importante hablarles de los rituales de cremación o entierro propios de las costumbres según sus creencias.

Nuestra cultura está construida sobre la idea de que las personas adultas poseen toda la información necesaria para vivir, tienen todas las respuestas y saben qué hacer ante cualquier situación; sin embargo, todos, sin importar su edad, pueden y siguen aprendiendo, dudando y necesitando guía y compañía. Por eso, cuando hablamos con niñas, niños y adolescentes es importante dejar de manifiesto que tampoco sabemos o entendemos todo lo que está sucediendo, pero que podemos apoyarnos mutuamente para comprender. Hablarles con honestidad implica aceptar lo que, como personas adultas, estamos sintiendo, nuestro dolor y emociones. De esta manera puede generarse empatía y ayudar a que ellas y ellos se expresen con igual honestidad, lo que generará un duelo sano.

Para que niñas, niños y adolescentes logren afrontar un duelo, mucho dependerá de cómo les informen, apoyen y acompañen. En algunos casos, suelen recuperarse sumando sus recursos a los de las y los adultos, imitan conductas, formas de resolver conflictos y de sentir el duelo.

Por ello, al comunicar la noticia de la muerte de una persona cercana se deben tomar en cuenta algunas ideas que ayuden a suavizar cada momento. Al dar la noticia:

- Debe ser transmitida por personas queridas y cercanas a niñas, niños y adolescentes. De preferencia madres, padres, abuelos o familiares cercanos.
- Hablar de la situación lo antes posible para evitar que interpreten o asuman situaciones erróneamente.
- Es necesario identificar un lugar íntimo o que les genere confianza, para que puedan expresar lo que sientan con libertad.
- La noticia debe darse gradualmente, partiendo de lo esencial para después ahondar en los detalles.

- La expresión emocional puede apoyarse con abrazos o caricias suaves que les hagan sentir en compañía y, sobre todo, les permitan saber que alguien comprende su dolor. Siempre y cuando la niña, el niño o adolescente acepten el contacto.
- Cuando se trate de la pérdida de un hermano o hermana, es muy importante que se les haga saber que si bien la familia va a extrañar mucho a quien murió, es importante que ellas y ellos estén aquí.

Foto: Save the Children.

Posterior a dar la noticia, y pasando unos días, se puede:

Proponer, explicar e invitar a realizar algún ritual u homenaje.	Indagar sobre sus creencias religiosas y abordarlas.
Aclarar o recordar las responsabilidades individuales y, si es necesario, asumir alguna nueva.	Dialogar en torno a sus dudas, responder o buscar respuestas conjuntamente.

7.1. Comprender la muerte para comunicar la noticia

Para expresar con naturalidad qué es la muerte, es importante retomar **4 principios**:

I. Universalidad

La muerte es universal, todo lo que está vivo muere finalmente. Es decir, naturalmente va a pasarnos, a veces mueren bebés, niñas y niños, jóvenes y otras veces le sucederá a personas adultas o ancianas.

- Para explicar este principio se puede hacer referencia al ciclo de vida de las plantas.
- Sabemos que los accidentes suceden y pueden causar la muerte de las personas, pero no es necesario profundizar en el tema, a menos que un familiar o persona cercana haya muerto por esta causa, entonces podemos centrarnos en cómo hay que cuidarnos para evitar que eso suceda nuevamente.

III. No funcionalidad

Todas las funciones vitales como la nutrición, respiración, interacción, crecimiento o reproducción, culminan definitivamente al momento de la muerte.

- Es necesario hablar de cómo el cuerpo se apaga y deja de funcionar, sea cual sea la razón de la muerte, por lo que no necesitan cosas que las personas vivas sí.

II. Permanencia

La muerte es permanente y quien muere no va a sufrir, necesitar comida o agua, ni sentir emociones negativas. Es decir, uno no puede devolverle la vida a alguien.

- Al hablar de la permanencia se puede compartir que, cuando alguien muere, esa persona sigue viviendo a través de nuestros recuerdos, de los buenos momentos, experiencias y aprendizajes que tuvimos con ellas o ellos.

IV. Toda muerte tiene una explicación

Aunque no todas las personas mueren en las mismas circunstancias ni con las mismas características; ese proceso es único de cada individuo.

- Es vital explicar a niñas, niños y adolescentes por qué murió la persona que queríamos. De esta manera se evitará que recurran a la fantasía o pensamiento mágico en busca de explicaciones.
- Al tener explicaciones reales niñas, niños y adolescentes evitarán pensar que la muerte del ser querido es, de alguna manera, su responsabilidad. La explicación real ayudará a eliminar la culpa que por naturaleza pueden llegar a sentir.

8 Señales de alarma y búsqueda de apoyo profesional

Foto: Save the Children.

Los humanos somos seres sociales; es un aspecto fundamental para desarrollar nuestro potencial. Dicho en otras palabras, las relaciones que establecemos nos ayudan a construir nuestro mundo interno, nuestra identidad y nuestras capacidades de supervivencia.

Precisamente, la muerte de un ser querido desbalancea nuestra identidad y pone a prueba nuestra capacidad de supervivencia. Por ende, el duelo implica remodelar, reconstruir una parte de nuestro ser y de nuestro mundo; nos obliga a una reestructuración interna para poder seguir vinculándonos y readaptarnos a nuestro porvenir sin la persona querida.

Si no ponemos atención a esta reestructuración e integración mental, emocional y conductual, perderemos facultades que nos ayudan a sobrevivir y a disfrutar estar vivas o vivos.

Las emociones intensas, normales al comenzar el proceso de duelo, tienen que ir disminuyendo poco a poco. La expectativa es que la niña, niño o adolescente siga siendo un ser "funcional", es decir, que pueda realizar las actividades que hacía antes, se desarrolle lo suficiente para poder sumar más actividades a su vida y se adapte a la vida de forma paulatina.

Si, por el contrario, las manifestaciones físicas, psicológicas y su comportamiento se exacerban con el tiempo, en vez de disminuir e impiden su funcionalidad, no se está llevando a cabo un duelo adecuado y se tiene que **buscar ayuda profesional**.

Algunos diagnósticos hablan de que el tiempo normal para procesar un duelo en los adultos es de 1 a 2 años. Sin embargo, niñas y niños elaboran el duelo en menos tiempo que los adultos.

Hay quienes pueden integrarlo y sanar en 9 meses, sin embargo, se pueden formar *bloques congelados de duelo* lo que significa que, conforme crezcan, pueden volver a aparecer algunos síntomas de duelo. Esto no quiere decir que no lo hayan superado, sino que pueden quedar asuntos pendientes por resolver y con el tiempo pueden volver a sentirlo.

Foto: Save the Children.

9 Atender a niñas, niños y adolescentes en duelo

Foto: Save the Children.

Cuando tengamos la necesidad de convivir, atender o acompañar a una niña, niño o adolescente en duelo debemos considerar que, así como hay que respetar los espacios de soledad, también es importante no dejarles a solas tanto tiempo, invitarlos a que convivan, cocinen, vean la tele juntos, jueguen juegos de mesa, etc.

Para ayudar a que expresen lo que sienten, ya sea en una plática o actividad, es sustancial que les expresemos cómo nos estamos sintiendo, cómo extrañamos a esa persona, e incluso, cómo les hacía reír. etc. De esta forma se modelará con el ejemplo para que niñas, niños y adolescentes sepan que pueden hablar de lo que sienten y recordar a la persona fallecida sin restricción o incomodidad.

9.1. Consideraciones para el acompañamiento de niñas, niños y adolescentes en duelo en la escuela

La escuela es uno de los principales lugares en el que niñas, niños y adolescentes sienten con respecto a su situación de duelo. Al ser un espacio donde pasan gran parte del día, las autoridades educativas deben mantenerse informadas de aquellos sucesos familiares o sociales que impactan a cada alumna o alumno. De igual forma, es responsabilidad de madres y padres informar, preguntar y compartir toda información que ayude al bienestar de sus hijas e hijos.

La **información básica para compartir con la escuela** en caso de la muerte de una persona cercana a la familia es:

- Quién ha fallecido
- Qué vínculo tenía con la niña, el niño o adolescente
- Cómo ha ocurrido (tener cuidado de no vulnerar la seguridad de la familia)
- Qué aspectos de la muerte conoce el niño
- Qué recursos de ayuda maneja la familia en caso de que sea necesario acudir a ellos

Algunas conductas de niñas y niños que pueden manifestar en el aula:

- Agresividad e ira (frecuentemente incontrolables)
- Aislamiento y disminución de habilidades sociales
- Ansiedad de separación
- Falta de atención y concentración
- Problemas de memoria
- Bajo rendimiento académico
- Ansiedad y miedo

9.2. El rol de las y los docentes

Al convivir tantas horas al día, maestras y maestros llegan a conocer a sus alumnos desde diferentes aspectos, más allá de sus capacidades cognitivas; por ello, para niñas, niños y adolescentes suelen convertirse en referentes de cariño o confianza, además de figuras de autoridad. Cuando una alumna o un alumno está viviendo un proceso de duelo, la o el docente debe tener en cuenta que la cotidianeidad del grupo se verá alterada en menor o mayor medida. Estas son algunas consideraciones que debe de tomar en cuenta:

Con la familia

- Se debe de preguntar a la familia si puede informarse a las y los compañeros de clases por lo que está pasando la niña o el niño, para así ampliar su consciencia y su empatía con él o ella. Si acceden, se le deberá preguntar a la niña o al niño si desea compartir la situación con su grupo, explicándole que esto puede ayudarle a sentir menos incomodidad o miedo a que se den cuenta de que algo le sucede.
- Es crucial tener comunicación constante con la familia. Escuchar y compartirles las propuestas de temas o actividades que pueden y les gustaría realizar para procesar su duelo.
- Realizar una junta o llamada con la familia de manera frecuente, sin invadir su privacidad, para dar un seguimiento; conocer cómo se ha comportado en casa y saber si hay alguna situación específica que atender.
- Es necesario establecer medidas de emergencia en caso de que alguna emoción embargue a niñas, niños y adolescentes dentro de la escuela. Por ejemplo, hacer una llamada telefónica a casa o al trabajo cuando se sientan muy tristes; esto generará seguridad para irse adaptando poco a poco a su ritmo de vida habitual.

Con niñas, niños o adolescentes en duelo

- Emplear el contacto físico cuando se hable con niñas y niños es importante para aportarles contención y seguridad. Sin embargo, es indispensable pedir permiso primero. Por ejemplo, de manera clara y tranquila decir “me gustaría abrazarte ¿te puedo dar un abrazo?” y, con la misma tranquilidad, respetar si se niega y dejar la posibilidad del contacto si en un futuro lo desea o necesita.
- Mostrar su apoyo con apertura para escucharle, incluso si tiene preguntas acerca de la muerte de su ser querido o en general sobre la muerte. Se puede proponer que, si le da pena decirlo, lo escriba. En caso de tener algún conflicto con las preguntas de niñas o niños, será mejor comunicarle a la familia para que se apoyen al resolver la situación.
- Ayudar en la comprensión y expresión de sus emociones de manera positiva, reconociendo que el enojo o ira son parte del dolor que sienten. Es sumamente importante no dejarles lastimarse o criticarse frente a dichos sentimientos.
- Respetar y mantener presentes los acuerdos de clase y rutinas con un sentido de normalidad, con la claridad y conciencia de que la niña, niño o adolescente necesitarán flexibilidad frente a estas normas.
- Continuar con las actividades programadas para el grupo; sin embargo, en caso de ser una actividad muy compleja o que puede ponerle sensible, es necesario preguntarle directamente si desea participar o tomarse un tiempo para meditar fuera del aula o en un espacio seguro dentro de la escuela.

Foto: Save the Children.

- Fomentar que niñas, niños y adolescentes en duelo se involucren, junto con sus compañeras y compañeros, en actividades grupales para que apoyen entre sí y se muestren empáticos.
- Facilitar actividades que ayuden a que el grupo se convierta en un espacio seguro y reconfortante que permita la expresión del llanto, siempre y cuando ellas y ellos sientan plena confianza de hacerlo. Esta expresión es una buena oportunidad de apertura para que fluyan las emociones del grupo y normalizar el dolor.
- Es importante saber que su capacidad de rendimiento, atención y concentración van a disminuir a consecuencia del dolor, tendrán momentos buenos y malos, por ello, hay que monitorear su proceso y apoyarle en su recuperación. Es imprescindible tener flexibilidad, extendiendo plazos para tareas, exámenes o proyectos.

Consigo mismas, consigo mismos (autocuidado)

- Pide ayuda a personas expertas en caso de tener ansiedad al abordar este tema o sentir que te faltan de herramientas para poder afrontarlo.
- Tampoco es malo compartir el dolor con las alumnas y los alumnos, teniendo cuidado de no anteponer sus necesidades a las del grupo. En especial acercarse a la niña, al niño o adolescente, compartiendo cómo se sienten con respecto a lo que está viviendo y decirles explícitamente que puede pedir su apoyo en cualquier momento.
- Comparte emociones e ideas con compañeras y compañeros de trabajo. Reconocer y aceptar cómo nos sentimos, ayuda a estar en mejor posición para apoyar a las alumnas y los alumnos a que reconozcan sus propias emociones.

Foto: Save the Children.

9.3. Actividades para realizar en la escuela con niñas, niños y adolescentes

Cuando una niña, niño o adolescente que vive un duelo regresa a clases, puede manifestar conductas indeseables, como mostrarse agresivo, aislado, sentirse diferente, raro o inadecuado. Por eso es importante que en el aula se hagan actividades que ayuden al alumno a identificar, reconocer y expresar algunas de las emociones que va sintiendo mientras está en clase.

Algunas sugerencias para el trabajo en el aula son: tener descansos para juego en los que puedan ser libres o hacer actividades enfocadas a la problemática de duelo; esto ayudará a procesar la emoción. Se sugiere poner música de fondo, ni triste ni feliz, y así contar con un intermedio placentero que ayude a la relajación.

Lo anterior puede evitar que algunas de esas conductas indeseables se manifiesten o se exacerben. En general siempre es óptimo realizar de vez en cuando actividades lúdicas que tengan que ver con las emociones para que todos tengan catarsis (liberación de energía) y sus emociones cobren más sentido y una expresión más sana.

Actividades desde el arte

- Propiciar momentos libres para dibujar; esto permite la catarsis y la liberación emocional.
- Escribir una carta a alguien que haya fallecido o a alguien más.
- Hacer un dibujo con diferentes colores (flores, globos, u objetos con los que el niño se identifica) y que cada elemento y color sea una emoción que identifique lo que está sintiendo.

Para fomentar la empatía y apoyo en el grupo

- Preguntar al grupo qué sugieren de actividad para ayudar a su compañera o compañero a sentirse mejor.
- Sembrar una planta o un árbol en el aula con la intención de hacerle un homenaje a una persona fallecida o alguien especial para ellos.
- Escribir a su compañera o compañero un mensaje o un dibujo con palabras de aliento.
- Asignar un mural o rincón de mensajes para que expresen su sentir con relación al ser querido. Sobre todo, si quien ha muerto es una compañera o compañero.
- Contar un cuento de duelo y propiciar la expresión del sentir y del pensar del tema.

Proyectos escolares

- Exponer frente al grupo las mejores anécdotas vividas con el ser querido, a manera de homenaje.
- Propiciar una investigación sobre lo que hay después de la muerte y exponerla al grupo.
- Propiciar la investigación de los rituales funerarios de cada religión o filosofías de vida.

10 Rituales para procesar la muerte

Foto: Save the Children.

Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos pueden ayudar a identificar, nombrar y expresar nuestras emociones ante una pérdida y así tener un duelo normal sin bloquear alguna de nuestras necesidades.

Cada cultura y religión tiene sus propias formas de ritualizar y de despedir al ser querido; pueden ser velatorios, sepelios, entierros o cremaciones, recuerda que todas son válidas y ayudan a entrar en contacto con el proceso de duelo.

Estos rituales o costumbres de cada cultura pueden facilitar a las personas a realizar un proceso de duelo saludable, pasando por todas las respuestas emocionales naturales y propias de perder a un ser querido. Cuando no asumimos el duelo y sanamos adecuadamente, se puede volver una complicación, sobre todo para niñas, niños y adolescentes. Por ello, es importante naturalizar a la muerte como parte de nuestra vida, y quitarnos el miedo de enfrentarla, y llorarla libremente; esto nos ayudará a vivir el duelo de manera adecuada y no entorpecer y obstaculizar nuestras vidas.

10.1 Rituales tradicionales

Es importante hablar de los rituales para honrar a nuestras personas fallecidas, considerando que cada cultura y cada familia tiene prácticas que les son más significativas e importantes.

Durante la pandemia causada por el COVID-19, muchos de los rituales tradicionales no pueden llevarse a cabo, por lo que es importante que se explique a niñas, niños y adolescentes la situación que están viviendo para que puedan integrar su proceso de duelo. Vivir los rituales y actividades, les ayudará a estructurar su proceso y les brindará la posibilidad de comprobar de qué se trata la muerte y las despedidas. No les hará daño, ni les traumará.

Mientras estén presentes se les debe hacer compañía y considerar si es necesario que permanezcan por largo tiempo ahí. Cuando la niña, el niño o adolescente comience a jugar o a distraerse, significa que han perdido el interés y lo mejor es ayudarles a retirarse y llevarles a casa con alguien cariñoso y cercano para que los cuide y acompañe.

Antes de implicar a niñas, niños y adolescentes en una actividad o ritual es importante prepararles para lo que verán, explicar a detalle a quien se van a encontrar y en qué circunstancias van a ver a la persona fallecida. En específico es importante explicarles:

- Dónde va a ser (iglesia, panteón, casa, etc.)
- Cómo va a estar la persona fallecida (féretro, cenizas, cuerpo presente, etc.)
- Quiénes estarán (cuántas personas, etc.)
- Qué tipo de ropa y de qué color vestirán en señal de solidaridad con la familia
- La presencia de personas llorando o muy tristes
- Que van a querer abrazarle y darle el pésame
- Que pueden sentir tristeza, pero que alguien les cuidará durante el ritual. Con niñas y niños pequeños hay que tomarles de la mano en todo momento
- Hay que decir que tal vez haya gente que de unas palabras y tal vez no entiendan todo lo que dicen, pero después pueden preguntarles con confianza (cura, médico, otros familiares, etc.)
- La música del ritual le puede causar ciertas emociones en el momento
- Si sienten dudas, incomodidad o aburrimiento pueden acercarse y hablar para preguntar, pedir ayuda para retirarse o alejarse para relajarse
- Si desean invitar a un amigo o una amiga que les acompañe, pueden hacerlo. Esto aplica especialmente con adolescentes

Es importante que después de explicar cómo será el ritual, sea la niña, niño o adolescente quien decida si quiere asistir. En caso de que no desee hacerlo, hay que indagar en los motivos para poder atender cualquier necesidad, fantasía o miedo. Finalmente, hay que respetar su decisión ayudándoles a sentir seguridad y capacidad para superar lo que están sintiendo.

10.2. Un ritual para recordar

Foto: Copyright © 123RF.com

Además de los rituales religiosos o familiares, en México se cuenta con la posibilidad de realizar un ritual anual que permite continuar con el proceso de duelo. El día de muertos se conmemora en casi todo el país, y si bien tiene algunas diferencias de acuerdo con la región, gira en torno a una sola idea: recordar y reconectar con las personas que han fallecido, encontrarse con los recuerdos y darle sentido a su partida.

Foto: Copyright © 123RF.com

En el ritual tradicional del altar de muertos, se ponen ciertas cosas que recuerden a la persona muerta como una foto, su comida preferida, su ropa, accesorio u objetos de importancia. Esto se hace con el simbolismo e intención de que pudieran necesitarlo en el más allá, en su otra vida.

Foto: Copyright © 123RF.com

Con el pasar del tiempo esta tradición ha adoptado nuevas características: un claro ejemplo es lo que podemos observar en la película Coco, en la que se expresa la idea de que, durante el día de muertos, quienes fallecieron tienen acceso a la tierra de los vivos y pueden ver a la gente que quieren.

Finalmente, la concepción de la muerte, la cultura y las tradiciones se cruzan para mantener el sentimiento de que los muertos no se van del todo, fomentando la creencia de que, si tú no les olvidas, ellas y ellos permanecerán contigo. Si bien es una idea mágica, su función es tranquilizar o naturalizar la muerte y no vivirla con tanta ansiedad de separación y miedo.

10.3. Rituales alternativos en tiempos del COVID-19

A lo largo de esta guía se ha dejado en claro que cada persona procesa su duelo de acuerdo con su desarrollo, conocimientos o las personas que le rodean. Ser conscientes de dichas diferencias nos permite reconocer las necesidades propias para poder procesar una pérdida.

Vivir la cuarentena ha tenido grandes implicaciones en nuestras vidas, una de ellas es la transformación de nuestros procesos de despedida ante las personas que han fallecido. Sin embargo, es necesario que se busquen alternativas saludables y socialmente responsables para dar paso al proceso del duelo.

Más adelante se compartirán algunos rituales que pueden realizarse junto a niñas, niños y adolescentes; sin embargo, debe considerarse que las y los adolescentes de mayor edad, así como las personas adultas requieren de otro tipo de actividades más apegadas a sus herramientas personales y sociales. Durante el confinamiento no todas las personas pueden estar acompañadas de sus seres queridos y, ante una pérdida, tendrán que reflexionar sobre las oportunidades que tienen para poder despedirse.

Antes de realizar o impulsar a la familia a realizar a realizar un ritual, hay que respetar algunas pautas:

- **Respetar** los espacios de los miembros de la familia en duelo.
- **Realizar una reunión previa:** dada la situación esta reunión podrá llevarse a cabo entre las personas que se encuentren conviviendo juntas y/o a través de llamada telefónica o video llamada con los miembros de la familia que no pueden estar presentes.
- **Incluir** a niñas, niños, adolescentes, personas con discapacidad, personas de la tercera edad y, en general a quien quiera ser parte del proceso, explicándoles con naturalidad, de acuerdo con su edad y su condición, qué se va a hacer y cómo pueden participar.

A continuación, proponemos algunas alternativas para que puedan **crear o realizar rituales de despedida desde casa**, además de los rituales o ceremonias acostumbradas:

Facilitar **tiempos y espacios** para que niñas niños y adolescentes jueguen, bailen, pinten o realicen alguna actividad artística que les permita honrar a su ser querido.

Elaborar una carta para la persona que ha fallecido en la que le cuenten **cómo se sienten** con todo lo ocurrido, así como las mejores anécdotas que pasaron con él o ella.

Invitar a la familia y, sobre todo, a niñas, niños y adolescentes a **realizar un dibujo** de la persona que falleció, o bien de la emoción que sienten en ese momento. Si lo desean, pueden invitarles a platicar sobre lo que dibujaron para comprender mejor lo que están viviendo y así evitar interpretar desde nuestro punto de vista adulto. Si surge alguna situación difícil de abordar, hay que recurrir al apoyo de algún profesional.

Dirigir una carta a la emoción que están sintiendo, por ejemplo: intentar escribirle a la tristeza, identificando necesidades para que se sientan cómodos con esa emoción; esto permitirá validarla y reconocer la intensidad con la que la estás sintiendo.

Realizar en colectivo **un álbum de los recuerdos**; podrán incluir sus dibujos, algunas fotos que tengan con esa persona, anécdotas, su canción favorita o alguna historia creada. También pueden realizar una **caja de recuerdos** para guardar los recuerdos de tu ser querido, incluso un video ayuda a conservar el recuerdo.

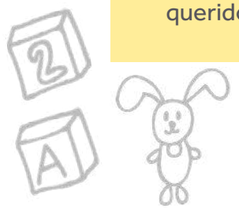

Foto: Save the Children.

Crear un **rincón de la calma** al interior de la casa, es una opción para cuando alguien siente necesidad de expresar cómo se está sintiendo. En el espacio se pueden colocar algunas *mandalas* para colorear, un reloj de arena o una botella de la calma[3] , un periódico para romper, hojas recicladas, crayolas, plumones, cuentos, (ver recomendaciones al final de documentos) etc.

Usar las **plataformas** digitales como Google Meet, Skype, WhatsApp, etc. con personas con las que les gustaría realizar un ritual a distancia. Cada uno puede compartir una breve anécdota o algún objeto o fotografía de la persona que falleció y dedicar algunas palabras; ofrece la oportunidad de que niñas, niños y adolescentes decidan si desean participar en esta reunión y cómo les gustaría participar en ella. Considera que actualmente las agencias funerarias ya están ofreciendo este tipo de servicios digitales.
Construye una ceremonia a tu medida y a la de tu familia. Si profesan alguna religión, tal vez el párroco o guía espiritual de la comunidad pueda ayudarles.

[3] "*¿Cómo hacer una botella de la calma?"* recuperado 21 de abril de https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4

Modelar plastilina y hacer el símil de que cada persona da forma a la emoción que están sintiendo (miedo, alegría, tristeza, enojo y amor). Cuando todas y todos terminen sus figuras, pueden hacer diálogos: ¿Qué crees que el amor le diría a tu tristeza, o la tristeza que le diría a tu enojo, etc.? Así podrán no solo encontrar consuelo, si no también descubrir otras cosas que están sintiendo.

Elegir o conseguir **muñecos que representen a cada miembro de la familia**; pueden ser animales o personajes de alguna película o cuento. Representen un día o alguna actividad que no pudieron realizar con la persona fallecida y que les hubiera gustado hacer; también pueden representar una actividad que les gustó compartir con esa persona y recrearla.

Asignar un color a cada emoción, y dibujar un símbolo que represente cada emoción (por ejemplo: alegría = un sol). Dibuja también una silueta del cuerpo humano e identifica y dibuja cada símbolo en la parte del cuerpo en el que la estás sintiendo la emoción (por ejemplo: la tristeza en el pecho, aprieta).

Publicar en tu red social; escribe a modo de homenaje el legado de vida que la persona que murió ha dejado. Así, las personas que sean sus contactos tendrán la oportunidad de expresar sus condolencias y apoyo, acompañarlos a través de palabras, música e imágenes.

Dibujar a la persona que ha fallecido y alrededor colocar los objetos o representar las actividades que le gustaba realizar.

Realizar una actividad simbólica conjunta y coordinada: suelta globos (biodegradables) a la misma hora con tus seres querido que quieran honrarle, compartiendo este momento desde las ventanas, balcones, azoteas, etc. En su interior pueden ir papelitos con mensajes.

Leer cuentos como una actividad relajante y entretenida, y puede servir para la reflexión y mayor conciencia del proceso que se vive. Algunos textos que sugeridos son:

- Caracoles, pendientes y mariposas – Alvarez A. – Ed. Edelvives, Madrid 2002
- Los niños y la muerte – Kübler-Ross E. Ed. Luciérnaga, Barcelona 1992.
- Osito y su abuelo – Gray N. Ed. Timun Mas, Barcelona 1999.
- Recuerda el secreto – Kübler-Ross Ed. Luciérnaga, Barcelona 1992.
- Te echo de menos – Paul Verrept, Ed. Juventud. Barcelona 2000.
- Consejos para niños antes el significado de la muerte – Wolfelt A. Ed. Diagonal, Barcelona 2001.
- Mamá, ¿qué es el cielo? – Shriver M. Ed. Salamandra, Barcelona 2000.
- Se ha muerto el abuelo – Saint Mars D. Bloch S. Ed. Galera, Barcelona 1998.
- Nana vieja- Margaret Wild, Ediciones Ekaré, 2001
- ¿Dónde está el abuelo? - Mar Cortina. Tandem Ediciones, S.L. 2005

Videos

- Vacío. Anna Llenas Serra- https://www.youtube.com/watch?v=bBVF3iZsyL4
- Jack y la muerte. Tim Bowley y Natalie Pudalov https://www.youtube.com/watch?v=GSYc52yE0UQ

No hay que olvidar que, la presencia de una persona adulta cerca de las niñas, niños y adolescentes puede servir de apoyo en caso de que tengan alguna pregunta. Al concluir la actividad pueden buscarse espacios para poder platicar acerca de estas dudas, así como sobre cómo se sintieron.

El duelo no es un proceso rápido. Podemos sentir la ausencia de la persona que falleció durante mucho tiempo a lo largo de nuestra vida, pero conocer sobre el tema nos da la posibilidad de contar con el apoyo que necesitamos para transitarlo: desde identificar nuestras redes de apoyo más cercanas, hasta conocernos mejor y saber cuándo una emoción nos está sobrepasando. Te invitamos a consultar "La Guía cómo hacer de casa un espacio seguro" y el complemento de "Autocuidado" en las que encontrarás actividades que te permitirán fortalecer tus habilidades de resiliencia. Ambas guías se encuentran disponibles en **www.enduelo.org**

11 Derechos de niñas, niños y adolescentes en duelo

Foto: Save the Children.

Los Derechos Humanos no desaparecen durante la cuarentena; todos los gobiernos locales y nacionales continúan obligados a cumplirlos y hacerlos valer, sea cual sea la situación del país.

Frente a situaciones de muerte de personas cercanas y durante el proceso del duelo, es primordial tener presente que, en la Convención sobre los derechos del niño se especifican acciones que pueden asegurar que se cumplan sus derechos durante y a pesar de la cuarentena.

Por ejemplo, a lo largo de esta guía se ha mencionado el derecho a la información: todas las personas tienen derecho a saber la verdad. Todas y todos tienen la capacidad innata de lidiar con el dolor; la mentira, omisión o secretos entorpecen la capacidad innata del ser humano de resiliencia (capacidad para superar adversidades).

Este derecho a saber la verdad abre la posibilidad a preguntas, cuestionamientos y dudas normales del ser humano, y si sabemos atenderlas se abre la confianza en sí mismos para poder atender nuestras emociones y entender quiénes somos, cómo sentimos, cómo expresamos y, lo más importante, saber qué necesitamos. Los derechos no son exclusivos de la niñez, al hacerlos valer las y los adultos de su entorno verán beneficios para sus propios procesos que les ayudarán a salir de ese dolor juntos y con menos complicaciones.

Hablar desde los derechos de la niñez es hablar de amor, de comprensión, de acompañamiento antes, durante y después de un duelo. Es establecer las bases para una transformación social que priorice el bienestar de todas las personas que la compongan. Nosotros mismos en algún momento fuimos niñas, niños y adolescentes y sabemos lo que nos gustó vivir, lo que nos hubiese gustado y lo que no. En consideración a esto podemos enlistar algunas acciones que ayudarán a vivir un duelo con pleno respeto a los derechos de las niñas, los niños y adolescentes:

- Tener información verdadera y explicaciones sobre la enfermedad y muerte de sus seres queridos.
- Tener atención por parte de personas adultas que les sepan consolar y cuidar
- Tener sus propias emociones y sentimientos sobre la muerte sin ser juzgados.
- Hablar de su duelo cuando quiera y con quien quiera.
- Mostrar sus sentimientos a su manera, y validar y normalizar sus emociones.
- Contar con la ayuda de otros en su duelo, especialmente de las personas que les cuidan.
- Compartir su duelo con sus pares y encontrar comprensión al hablar con sus amistades.
- Manifestar su molestia y protestar.
- Tener explosiones emocionales
- Entender los motivos que han provocado la muerte de su ser querido.
- Hablar de sus recuerdos con la persona fallecida.
- Avanzar en su duelo hasta sentirse mejor.
- Perdonarse y perdonar a quienes le lastimaron.
- Ser consolados en su escuela.
- Seguir jugando, cantando o bailando y divertirse a pesar de sus momentos de llanto y tristeza.

Incluimos un directorio de espacios en los que puedes ser atendido y escuchado en caso de que requieras de apoyo.

Línea de apoyo de Save the Children
800 600 6565 válida hasta diciembre de 2020

Línea de la vida: **800 911 2000**
LOCATEL: **55 56 58 11 11/ 55 54 84 04 43**

Atención psicológica a distancia
UNAM: **55 50 25 08 55**

Centros de Integración Juvenil:
55 45 55 12 12

12 Referencias

- Ali, A.-H. (2002). Facetas de la unidad (Primera en español ed.). Barcelona, España: La liebre de marzo.
- Ali, A.-H. (2003). La esencia (Primera en español ed.). Madrid: Equipo difusor del libro, S. L.
- Artraz Ocerinjauregui, Batirtze; Sierra García, Elsa; González Serrano, Fernando; García García, Jesús Ángel; Blanco Rubio Verónica; Landa Petralanda, Victor. (2017)
- Guía Sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado. Colegio de Médicos de Bizcaia. Pp.1-50.
- Esquerda Aresté, Montserrat; Gilart Brunet Clàudia. (2015). El duelo en los niños. Bioética y debate. 21(76). Biodebate. Pp.17-21.
- Guillén Guillén, Elena; Gordillo Montaño, Ma. José; Gordillo, Ma Dolores; Ruiz Fernández, Isabel; Gordillo Solanes, Teresa. (2013). Crecer con la pérdida: El duelo en la infancia y adolescencia. International Journal of Development and Educational Psychology, vol.2, num.1. Pp493-498.
- Kubler-Ross Elisabeth. Kessler, David (2015). Sobre el duelo y el dolor. Ediciones Luciérnaga. Pp.23-39.
- Ordoñez Gallego, Amalio y Reverte, Ma. Antonieta. El duelo en los niños (La pérdida del padre/madre). Servicio de Oncología Médica. Psicología Clínica. Hospital Universitario La Paz. Madrid. Pp. 121-136
- Villaseñor, Sergio J.; Aceves Pulido, Martha P. (2013). El concepto de la muerte en el imaginario mexicano. Revista Neuropsiquiatrica 76 (1). Pp.13-18.
- Montoya Carrasquilla, Jorge. Aflicción, pérdida y luto. Duelo Infantil. Editorial Trillas.
- Worden, William. Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Un manual para adultos. Editorial Oniro.
- Schaeffer, Dan Cómo contárselo a los niños. Respuestas adecuadas cuando alguien fallece. Editorial Medici. 2001

Página WEB

Guía de duelo en la infancia. Edukame Sitio web.
https://edukame.com/guia-educativa-el-duelo-en-la-infancia

Foto: Save the Children.

www.enduelo.org