



# **GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**

Formación para madres, padres y profesorado

#### **AUTORES:**

**Batirtze Artaraz Ocerinjaúregui.** Especialista en Psiquiatría.  
Centro de Salud Mental de niños y adolescentes de Uribe. Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

**Elsa Sierra García.** Especialista en Psicooncología y en Psicología Escolar.  
Autora de documentales psicoeducativos sobre el Acompañamiento al Final de la Vida y el Duelo.

**Fernando González Serrano.** Especialista en Psiquiatría.  
Jefe del Servicio de niños y adolescentes de la Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

**Jesús Ángel García García.** Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.  
Centro de Salud de Kuetto-Sestao.

**Verónica Blanco Rubio.** Especialista en Psiquiatría.  
Centro de Salud Mental de niños y adolescentes de Uribe. Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

**Víctor Landa Petralanda.** Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.  
Centro de Salud de Basauri-Ariz.

Material creado para la **Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo»**

#### **EDICIÓN Y PUBLICACIÓN:**

Colegio de Médicos de Bizkaia 2017

## ÍNDICE

<b>I. El porqué de esta guía</b> .....	5
<b>II. El duelo en la infancia y en la adolescencia</b>	
1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia .....	7
2. La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo .....	9
3. Diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y adolescencia .....	12
4. Expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar .....	13
5. Otras pérdidas, otros duelos .....	15
6. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia	17
7. Conductas que nos pueden alertar sobre un duelo complicado	22
8. Materiales de ayuda .....	26
<b>III. Conclusiones</b> .....	32
<b>IV. Bibliografía consultada</b> .....	33
<b>V. Anexos</b>	
1. <b>Información sobre el duelo adulto</b>	
A. Información para las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido .....	35
B. Información para familiares y entorno social próximo de la persona que ha sufrido una pérdida .....	41
2. <b>Información para adolescentes</b>	
Las pérdidas y el duelo en la adolescencia .....	46





## I. El porqué de esta guía

El propósito de esta guía es el de proporcionar información que pueda ayudar a entender mejor la experiencia del duelo en nuestros hijos e hijas y en nuestro alumnado.

Creemos que la experiencia de pérdidas y duelo tiene una gran importancia, además de la evidente en el sistema educativo y socio familiar, también en lo referente a la salud, puesto que sabemos que muchos trastornos, sobre todo relacionados con la salud mental tales como la ansiedad, depresión, duelos complicados, somatizaciones y un largo etcétera, están claramente relacionados.

Quizá debamos partir de la premisa de que vivimos en una sociedad que se posiciona de espaldas a la muerte, en la que la muerte es un tabú, un tema incómodo, difícil, una realidad que se oculta, que se niega.

El duelo es un proceso de adaptación, es un camino que debemos recorrer, tanto la población infantil como la adulta, siempre que perdemos a alguien o algo importante en nuestras vidas, y en este camino tenemos que aprender a vivir sin esa persona o sin aquello que hayamos perdido.

El duelo es un proceso natural, activo y que compromete la vida de la persona en su integridad con sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Habitualmente cuando hablamos de duelo estamos pensando en la pérdida de un ser querido, pero puede haber muchas pérdidas importantes de otro tipo, sobre todo en el mundo infantil y adolescente, que ocasionen

procesos de duelo semejantes a los sufridos por el fallecimiento de una persona querida.

Es importante tener en cuenta que el propio proceso de crecimiento del ser humano conlleva un duelo, lo que desde la psicología de los niños y niñas entendemos como duelo de la infancia, necesario para su evolución y desarrollo psíquico. También a lo largo de su vida se van a presentar diversas experiencias de pérdida, por desamores, divorcio de padres, pérdida de amistades, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños...

La educación que recibe la población infantil sobre la muerte comienza en su familia y sigue en el entorno de la escuela-instituto-colegio. Por eso nos ha parecido importante incorporar a la guía una parte que contiene información sobre el duelo en las personas adultas. Pensamos que nuestra experiencia, como adultas y adultos, del dolor que hemos podido sufrir por la muerte de una persona cercana o el miedo a que algo así nos suceda, nos lleva a tratar de evitar ese dolor a las y los más pequeños. Además, las niñas y los niños preguntan desde muy pequeños por la muerte, son muy curiosos, tienen interés por todo lo que les rodea, pero poco a poco van percibiendo que sus mayores se ponen nerviosos con este tema, que lo eluden o dan explicaciones que no entienden. En definitiva, se dan cuenta de que es un tema que es mejor no tocar, con lo cual van dejando de hacer preguntas.

Para terminar, hemos añadido a la guía dos anexos que consisten en el folleto informativo que entregamos en las consultas de Atención Primaria a personas adultas en duelo, así como a familiares y a personas cercanas a las que sufren una pérdida (Anexo 1) y el folleto que entregamos al alumnado en las sesiones que realizamos en los centros educativos (Anexo 2).

## II. El duelo en la infancia y en la adolescencia

### 1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia

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

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

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

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

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

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

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

No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida significativa. Cuando se los excluye de esta experiencia pensando que así

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

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

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

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

## 2. La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo

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

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

### Hasta los seis años

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



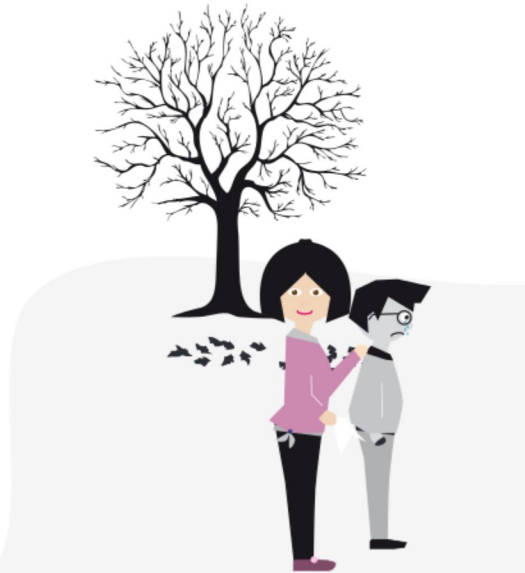
hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.

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

### A partir de los seis años

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

- El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades les vean como diferentes.



### En la adolescencia

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

- Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- Este tipo de situaciones pueden suponer que el o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de una crítica intensa.
- Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas.

### 3. Diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y la adolescencia

Evidentemente, las diferencias tienen mucho que ver con su edad, como ya hemos ido viendo, pero hay una serie de características generales al margen de esta consideración:

- En la infancia la pérdida de un ser querido no supone una ruptura con la realidad, especialmente si se mantienen las rutinas, tanto académicas como sociales, las actividades diarias y de ocio.
- El duelo varía según su desarrollo evolutivo, los lazos afectivos con la persona fallecida, las reacciones de las personas de referencia y los cambios en su entorno más próximo.
- La duración del proceso es más corta.



- La expresión emocional dependerá del espacio y legitimidad que le den las personas adultas. Además, se expresan más con juegos o actividades que con palabras o conductas específicas.
- Como no pueden mantener la pena y el dolor durante mucho tiempo, es frecuente que la expresión emocional fluctúe, como si hubiese periodos de olvido. El enfado y la conducta agresiva es quizá lo más frecuente.
- Las expresiones emocionales puede que no se manifiesten y no tienen por qué estar ligadas al sufrimiento, sobre todo si se mantiene la estabilidad en su mundo.
- Otros duelos importantes son la pérdida de mascotas o sentir cambios emocionales fuertes en las personas cercanas y que afecten en sus condiciones habituales de vida.
- En la adolescencia, el duelo por la pérdida de seres queridos se parece bastante al del adulto. También son importantes en esta etapa otras pérdidas como los fracasos amorosos, de amistad, académicos... y, además, se suelen presentar con una alta carga emocional.

#### 4. Expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar

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

- Ansiedad e insomnio persistentes por el miedo a que se produzcan otras pérdidas.
- Dificultad para separarse del entorno familiar (ansiedad de separación) por miedo a que sucedan otras muertes.
- Rumiar fantasías de reunión con el ser querido fallecido. Incluso pueden aparecer ideas de suicidio.
- Durante un tiempo pueden aparecer sentimientos de culpa ya sea propia o culpar a alguien de lo ocurrido.

- Quejas somáticas: dolor de cabeza, de tripa, vómitos, dolores musculares, poco apetito...

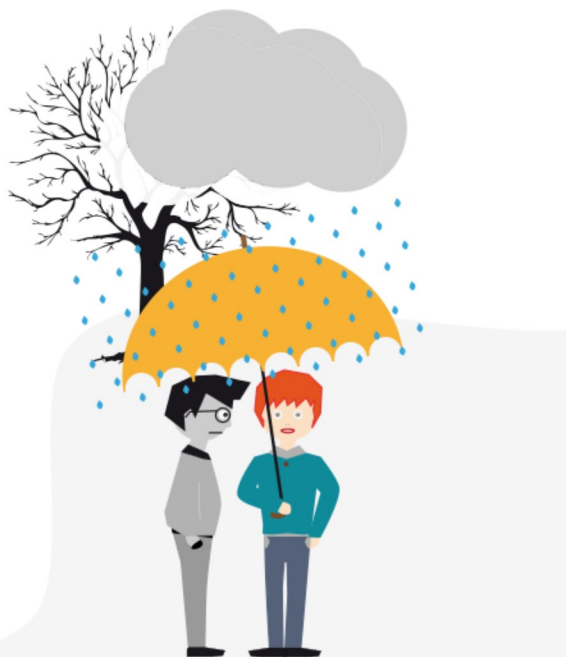
Es incuestionable destacar el papel tan importante que tiene el centro educativo en la evolución de sus duelos, ya que después de la familia, es el ambiente donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en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

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

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

- Mantener la normalidad en el aula pero con flexibilidad.
- Mantener comunicación continuada con los padres y madres o tutores.
- Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere.
- Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
- Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.

- Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo.



## 5. Otras pérdidas... otros duelos

Cuando nos referimos a duelos estamos aludiendo a todo el proceso que ocurre después de una pérdida de alguien o algo significativo. La muerte de un ser querido es el duelo más conocido e impactante, pero hay otras muchas pérdidas que se viven con igual intensidad, porque son importantes para la vida de las personas.

En la infancia, la muerte de una mascota supone un gran duelo. En el caso de las y los adolescentes, sienten mucho la pérdida de las amistades, los fracasos escolares, los desencuentros amorosos, sentirse excluidos de un grupo de iguales, la situación de inmigración... La separación de los padres produce en la infancia y en la adolescencia duelos que comparten muchos aspectos comunes con el duelo por la muerte de un ser querido.

### Aspectos comunes que tiene el duelo ante pérdidas significativas:

- El duelo es un proceso:
  - **Activo.** Podemos hacer para cambiar la situación de dolor. No podemos hacer nada con lo que nos sucede, pero sí con lo que sentimos.
  - **Normal.** Es una reacción ante una pérdida. No es ninguna enfermedad.
  - **Dinámico.** Va cambiando. Se producen muchos cambios emocionales
  - **Dependiente del reconocimiento social.** Cuando se puede compartir las emociones con otros, ayuda en su recuperación. Los duelos silenciados agudizan el dolor.
  - **Íntimo.** Cada uno lo vive de forma única.
- Se experimenta la sensación de falta de control:
  - Mi mundo se viene abajo
- Las reacciones emocionales son intensas:
  - Culpabilidad
  - Enfado
  - Indefensión
  - Tristeza
- Se producen cambios importantes en la vida.

Desde el mundo de la persona adulta, muchas veces no se comprende lo que es importante para la población infantil y adolescente y las reacciones de duelo que lo acompañan. La actitud de escuchar y ver en nosotros el niño o adolescente que fuimos, puede servir de gran ayuda.

## 6. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia.

### 6.1. Cómo comunicar la pérdida: información, primeros auxilios psicológicos.

Cuando nos planteamos comunicar a un niño o niña la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan (Poch y Herrero, 2003):

#### **Quién:**

- Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano.
- Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.

#### **Cuándo:**

- Inmediatamente o lo antes posible.

#### **Dónde:**

- Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible para la o el niño)

#### **Cómo:**

- Utilizando un contacto físico apropiado.
- Evitando eufemismos, metáforas: "se fue a un sitio mejor", "se fue a otro mundo"...
- De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas.
- Tono de voz cálido.
- Compartiendo sus emociones.
- Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido.
- Preguntando por sus dudas.

- Recordando a la persona fallecida.

#### **Qué comunicar:**

- Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo), qué es lo que la ha producido, y asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida. También es importante aclarar, que la muerte supone que nada funciona en el cuerpo.
- El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar de la socialización que se hace mediante los rituales.
- Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.

#### **Expresiones del lenguaje que no ayudan:**

- El término "se ha quedado dormido" en lugar de "se ha muerto" puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
- Del mismo modo "nos ha dejado" o "se ha ido", puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar...) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.

## **6.2. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar**

### **6.2.1. Ayudarle a "darse cuenta de la pérdida", a constatar la ausencia, a "echarle de menos"**

- El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños



y las niñas deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren ver el cuerpo y asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace.

- La constatación es progresiva, a veces parece como si no hubiera sucedido nada y otras veces la ausencia se experimenta con mucha fuerza. La falta en casa, en ciertas actividades compartidas, lugares, días señalados... va haciendo patente la pérdida.
- Es interesante separar el cuerpo y la persona fallecida, darse cuenta de que la persona no continúa experimentando las transformaciones del cuerpo, no está en la tumba... Ceremonias o alegorías como la del capullo y la mariposa cumplen con esta función.
- En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los y las niñas en los cuidados de la persona enferma.

### 6.2.2. Mantener, dentro de lo posible, la cotidianidad

Los ámbitos principales en la infancia son la familia y la escuela. En la adolescencia también las amistades tienen una especial importancia.

- Desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir, en lo posible, con sus rutinas y tiempos de ocio y amistades.

### 6.2.3. Apoyarle emocionalmente

Como dice un proverbio sueco: la alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad. El apoyo emotivo permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

- Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a las y los niños poder expresarse y normalizar lo que sienten.
- Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido y el niño o la niña pueda expresar sus dudas y emociones.
- Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
- Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y amigas y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

#### 6.2.4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones

Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos temible y peligroso.

- Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
- También en el caso de adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
- Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
- Así mismo aparece el miedo, pensando en "qué va a ser de ellos", al considerar su mundo inestable.



- Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten. Ser atendidos, comprendidos y aceptados.
- En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos.



### 6.3. Reacomodación emocional ante la persona fallecida

- El juego es la principal actividad de aprendizaje y desarrollo en la infancia y también para la elaboración del duelo. Mediante el juego trasladan todo su mundo interno y hacen sus acomodaciones emocionales e intelectuales.
- Puede servir como base construir un entramado de recuerdos positivos y valorar todo lo bueno que nos ha dejado.
- Los sueños pueden revelar las cosas aun no integradas y también puede darse la resolución de conflictos con el difunto en sueños.
- Ayuda la relocalización de la persona fallecida, encontrar un lugar significativo dentro o fuera, en el corazón, un árbol, cementerio o estrella... que le ayude a sentirle y recordarle.

## 7. Conductas que nos pueden alertar sobre un duelo complicado

En principio se debe tener una especial vigilancia ante entornos de muerte que son de riesgo para el desarrollo normal del duelo en la infancia: enfermedad mental en algún miembro cercano de su familia, escaso soporte familiar y/o de amistades, muerte del familiar tras una enfermedad larga o repentina, muertes por accidente...

Hay una serie de conductas que nos deben alertar y pueden hacer necesario consultar con la o el pediatra, pero debemos evitar la etiqueta de "patológico", hasta que no se cumplan criterios diagnósticos estrictos, para no "patologizar" aquello que puede ser un proceso normal de duelo y que se puede superar sin intervención especializada.

A pesar de ser manifestaciones "normales" de duelo, estas son algunas de las conductas que nos deben alertar si se vuelven excesivas en cuanto a intensidad y/o a duración:

### Hasta los seis años

- Incapacidad para realizar aquellas cosas que ya realizaban de forma autónoma: no vuelven a su cama, dejan la luz encendida, no quieren dejar el chupete...
- Llantos constantes que no cesan, exagerados.
- Ansiedad de separación que no cesa.
- Miedos incapacitantes, terror ante cosas cotidianas que antes no existían.
- Insomnio prolongado o pesadillas recurrentes que antes no tenía.
- Síntomas depresivos como apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables.
- Negativa a comer, pérdida significativa de peso.

## A partir de los seis años

- Aislamiento familiar, se cierra a la comunicación.
- Aislamiento social extremo elegido: no quiere juntarse con los demás porque cree que no le van a entender.
- Aparente anestesia emocional: apenas es capaz de expresar las emociones asociadas a la muerte.
- Excesiva responsabilidad o colaboración tras el fallecimiento. Tendencia exagerada a cuidar a otras personas.
- Síntomas persistentes de ansiedad, nerviosismo en sus actividades cotidianas.
- Malhumor y agresividad constante, incluso agresiones a sus iguales.
- Síntomas depresivos que se mantienen: insomnio, regresión a etapas anteriores, apatía, pérdida de interés por cosas que antes le interesaban.
- Bajada drástica de actividad: no le apetece participar en nada.
- Incapacidad para reintegrarse al ámbito académico.
- Problemas de concentración que se prolongan.
- Bajada drástica del rendimiento escolar, que se mantiene en el tiempo.
- Miedos prolongados e impropios de su edad.
- Ansiedad de separación que no cesa.
- Somatizaciones persistentes que no tienen una explicación médica: dolores de cabeza, de tripa, vómitos, dolores musculares...

## En la adolescencia

- Irritabilidad extrema o cambios de humor constantes que no se normalizan.
- Agresividad extrema o impulsividad que no puede controlar.

- Ira hacia quienes le dieron la noticia o hacia el personal sanitario que no pudo hacer más, llegándoles a hacer responsables directos de la muerte.
- Pensamientos negativos recurrentes sobre la muerte que no cesan.
- Pone en práctica conductas de riesgo porque la vida ha dejado de preocuparle o de tener valor para él o ella.
- Ideación suicida que llega incluso a la elaboración de un plan suicida.
- Sintomatología depresiva mantenida.
- Culpa que no cesa.
- Reacciones mantenidas de entusiasmo o alegría inadecuados.
- Consumo de sustancias que antes no consumía y/o aumento de las que ya consumía.
- Incapacidad para retornar a sus rutinas habituales.
- Bajada significativa del rendimiento académico.
- Aislamiento extremo: no quiere participar en eventos sociales en los que antes sí participaba.
- Asunción de responsabilidades que antes no asumía, que influyen en su vida social.
- No quiere tocar las cosas del fallecido, prefiere dejarlo todo como si la persona fuera a volver.
- Quejas somáticas relacionadas con la enfermedad de la persona fallecida.
- Aparición de otros trastornos somáticos, obsesivos, de ansiedad, de separación, que anteriormente no se habían manifestado o no eran significativos

Hasta un 35% de niños y niñas menores de 12 años presentan criterios de depresión un año después de una pérdida parental.

No está muy clara la utilidad a medio y largo plazo de los psicofármacos en el duelo complicado, sobre todo los antidepresivos, aunque sí hay indicios

de que alteran el desarrollo emocional y relacional si son usados de forma crónica.

Antes de plantearse que un duelo se puede estar complicando, conviene darse un tiempo, tanto el niño o niña como la familia, para iniciar el proceso de duelo aceptando la nueva realidad, con las dificultades que inevitablemente aparecerán. Conviene permitirle que vaya encontrando su modo y momento de integrar la pérdida y la relación con la persona fallecida en su historia, con la ayuda de su entorno familiar y educativo.





## 8. Materiales de ayuda

### 8.1. Materiales para madres y padres

En la infancia cuesta expresar las emociones con palabras, lo hacen especialmente mediante el juego y otras actividades que también facilitan su expresión y la elaboración del duelo.

En el acompañamiento al duelo en la infancia y en la adolescencia, hay que tener en cuenta que son ellas y ellos los que marcan el ritmo sobre lo que están dispuestos a hacer y lo que les gusta. Las posibilidades son muchas, de modo que se pueden encontrar las que más se ajusten a cada uno e ir variando. Exponemos algunas que nos parecen interesantes por su sencillez, facilidad y beneficios que aportan.

#### 8.1.1. Mirar fotos del álbum familiar

Ver fotos del álbum familiar ofrece la posibilidad de reconstruir situaciones, vivencias compartidas y la historia de la persona fallecida, de la familia e incluso de la sociedad. Recordar los mejores y peores momentos que tuvo contribuye a ver los cambios que se van dando a lo largo de la vida, aspectos positivos y negativos de la persona y una mirada más ajustada a cómo era.

#### 8.1.2. Hacer una caja de recuerdos

Se trata de encontrar un lugar físico donde depositar los recuerdos que tenga, que más valore e identifique con el ser querido o con vivencias compartidas. Confeccionar una caja hace que tenga más significado para el niño o niña. Pueden ser fotos, dibujos, objetos de regalo... todo lo que quiera. La elaboración y el llenado de esta caja también le darán la oportu-

tunidad de expresar sentimientos, de recordar experiencias y de hablar de la persona que ya no está.

### **8.1.3. Dibujar con pintura de dedos u otros materiales, sus sentimientos**

El dibujo es un gran medio de expresión emocional en la infancia y en la adolescencia. No existen buenos o malos dibujos, no se trata de valorarlos, sino más bien de que nos puedan ayudar a comunicarnos con él o ella y que se sienta entendida.

El uso de materiales como plastilina y también los dibujos, ayudan a que se vea cómo se pueden transformar los elementos, dependiendo de lo que ellos vayan haciendo y esto se puede trasladar a las emociones.

### **8.1.4. Visitar el cementerio o un lugar donde estén las cenizas**

Debido a que tienen sus propios modos de plantearse el tema de acudir a un cementerio, hay que contarles qué se van a encontrar.

Pueden llevar algo preparado, dibujos, poesías, cuentos, manualidades hecho por ellos... a modo de ofrenda y hacer un pequeño homenaje.

Es importante porque a través de la preparación ya se está recordando al ser querido.

### **8.1.5. Leer cuentos que aborden este tema**

Se trata de leerlos junto con la niña o el niño y hablar de cómo se siente una vez acabado el cuento. Existen en la literatura infantil numerosas obras que tratan del duelo en la infancia. Hay cuentos específicamente para cada

duelo y también los hay que tratan las pérdidas en general. Ofrecen además un espacio de comunicación y formas de elaborar el duelo.

Ver más en: Concepción Poch y Olga Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós; 2003. p 142-151.

Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 161-165.

<https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>

## 8.2. Materiales para el profesorado

A los materiales para el profesorado se les suman también los indicados para los padres y madres. En la actualidad hay muchos y variados. Debido al aumento en la atención a estos temas, se están creando muchos materiales nuevos: tanto cuentos como películas que tratan la muerte y otras pérdidas.

En un principio seguimos principalmente el trabajo pionero de Concepción Poch y Olga Herrero en su libro *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Estas autoras plantean una serie de actividades con el objetivo de incorporar una pedagogía de la muerte y el duelo dentro del proyecto educativo del centro y que se incluya como materia curricular. Desarrollan dos tipos de propuestas siempre adaptadas a las aulas y a las niñas y niños y adolescentes a las que van dirigidas: unas de carácter general, sin un contenido concreto, con pautas genéricas y otras de carácter específico.

En ambos casos se tendría en cuenta las siguientes categorías: edad, ob-



jetivo, descripción y materiales necesarios y, finalmente, desarrollo y explicación de cómo llevarlo a cabo.

## 8.2.1. Actividades didácticas de carácter general

### 8.2.1.1. Objetivo

- Generar un proceso de reflexión que invite al diálogo sobre el duelo y contribuya a una normalización de la cuestión entre poblaciones de distintas edades.
- La forma de llevarse a cabo será individual o grupal.
- Los últimos minutos es conveniente recoger todas las intervenciones y formular los aprendizajes que se han logrado a partir del diálogo.

### 8.2.1.2. Actividades

- Brainstorming o “lluvia de ideas”
- Técnicas narrativas (lo desarrollamos como ejemplo)  
Edad aconsejada: a partir de 12 años.

#### **Objetivos de la actividad:**

- a) Permitir la expresión de sentimientos y pensamientos acerca de la persona fallecida, incluidos los asuntos inconclusos.
- b) Fomentar la clarificación y ordenación de las ideas dentro de la confusión.

#### **Descripción de la actividad:**

Es individual. Varios tipos de escritos:

- a) **Carta de despedida.**