

Recomendaciones para abordar

EL DUELO Y LA MUERTE

con niñas, niños y adolescentes

Guía de trabajo



SEGUROS
MONTERREY

80
AÑOS





Guía Breve de Duelo y Pérdida

Debido a la situación de confinamiento que estamos enfrentando, muchos aspectos de nuestra vida han cambiado, así como nuestra percepción y formas de experimentar y estar en el mundo; incluso cómo morimos y acompañamos a quien está experimentado alguna pérdida de un ser querido.

El tema de la muerte siempre ha sido considerado un tabú; es importante que se perciba como parte de la vida. Hoy en día, en la situación que vivimos con la presente pandemia, todas y todos estamos expuestos a información como:

- Conocer las cifras de mortandad provocadas por COVID-19 que día a día se anuncian a nivel nacional.
- Conocer a alguien cercano que contrae este virus y fallece por complicaciones.

Es importante tomar en cuenta que las pérdidas de seres queridos en estas condiciones son aún más complicadas. Actualmente, las prevenciones sanitarias no nos permiten realizar funerales, actos religiosos, ceremonias o cualquier ritual de despedida de acuerdo a nuestra cultura y/o creencias. De esta forma podemos ayudar a prevenir un mayor número de contagios.

A la pérdida de ese ser querido, hay que añadir las circunstancias especiales antes de su muerte; no poder cuidarle, acompañarle y despedirle como te hubiera gustado en sus últimos momentos¹. Si la muerte es por causa del COVID-19, los cuerpos pasan directamente a los centros crematorios haciendo que la despedida sea más difícil, por lo tanto, la frustración, el enojo y la culpa son emociones que pueden estar presentes estos días y tal vez durante algún tiempo, este es el periodo del duelo.

El duelo en los niños y niñas

Hay muchos mitos que envuelven el tema del duelo² en niños y niñas o adolescentes, además de que es un campo que ha sido poco explorado. La sociedad en general tiende a considerar que no entienden, no sienten o no les afecta enfrentar una pérdida, cuando en realidad las formas que tienen de expresar sus emociones difieren según la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Constantemente, escuchamos algunos de los siguientes comentarios basados en la idea de que el niño, niña o adolescente va a sufrir mucho al pasar por un duelo: "está muy pequeño o pequeña para entender", "si me ve llorando, va a sufrir más", "si va a un funeral se va a traumar", "los niños y niñas sufren más cuando alguien muere". En ocasiones, estos conceptos nos llevan a ocultar la realidad de los hechos, negarles información que les concierne hasta relatar historias fantásticas en las que se les cuenta que el ser querido está de viaje para justificar su ausencia. Así es como socialmente nos vamos familiarizando con la idea de que los duelos son procesos negativos, dolorosos, que deben esconderse para impedir que duelan o lastimen y que lo mejor es ignorarlos.

La realidad es que los niños, niñas y adolescentes tienen la misma capacidad que el adulto para afrontar un duelo. Ellas y ellos siempre se dan cuenta de que algo no está bien, y el

¹ Vega, N. et al. Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19)

² Duelo y pérdida están directamente relacionados. El duelo es el proceso natural que se sigue después de una pérdida significativa, bien sea una persona, una relación, un objeto, una situación.

no enfrentarlo les puede llevar a presentar malestares, afectaciones, alteraciones de sueño o regresiones a etapas previas de desarrollo; de esta forma, pudieran buscar y encontrar un apoyo o forma de evadir la realidad que puede parecerles dolorosa.

Para que niñas, niños y adolescentes logren afrontar un duelo, mucho dependerá de cómo los padres, madres y/o cuidadores les apoyan y acompañan.

Aquí te compartimos algunos puntos clave que debes considerar.

- Ser claros con los niños, niñas y adolescentes, decirles la verdad sin dar demasiados detalles (esto no es necesario sobre todo si la muerte fue violenta) y explicar de una manera apropiada, utilizando un lenguaje adecuado para su edad.
- Es importante que podamos partir de cuatro principios básicos: 1) la muerte es universal, todo lo que está vivo muere finalmente; 2) es irreversible, es decir, que no es temporal; 3) todas las funciones vitales, como lo son la nutrición, respiración, interacción, crecimiento o reproducción, terminan por completo en el momento de la muerte; 4) hay razones físicas por la que una persona muere.
- La comprensión del suceso también tiene que ver con el desarrollo cognitivo por el que niños, niñas y adolescentes estén atravesando.

Los niños, niñas y adolescentes tienen la misma capacidad que el adulto para afrontar un duelo, y evitar un peso con el que carguen durante toda su vida.

Algunas características comunes del duelo por etapa de desarrollo.



De los 0 a 2 años

- Es importante destacar que, durante esta etapa, pueden sentir ansiedad ante la separación de la madre o cuidador primario, por lo que hay que procurar que estén presentes el más tiempo posible; de no ser posible, pedirle a otro adulto que intervenga.
- En esta edad no se tiene una comprensión racional de la muerte, sin embargo, notan cuando esa persona significativa para él o ella ya no está cerca. Es importante no modificar sus rutinas, tener momentos significativos de juego y darles constante atención de calidad.



3 a 5 años

- Ya existe mayor comprensión del concepto de la muerte. Aún así, pudiera existir la idea de que morir es sólo temporal o reversible; dicho pensamiento es característico en esta etapa de desarrollo.
- Pueden llegar a ver la muerte como un castigo o cumplimiento de deseo, dando creencias a que ellos mismos provocaron la muerte del ser querido. Es fundamental encontrar espacios y momentos en los que escuchemos atentamente

cómo se sienten y las preguntas o cuestionamientos que tengan; se parte de la información que los niños o niñas conozcan, de esta forma podemos dar una respuesta más asertiva.

- Si han estado expuestos o expuestas a información que no se les ha explicado, es posible que sientan miedo o angustia de que una persona significativa pueda morir.



6 a 10 años

- Ya hay comprensión de que la muerte es irreversible pero no llegan a pensar en su propia muerte. Es una etapa de alta frustración porque ya miran de forma distinta al mundo, son más conscientes de la violencia, de las diferencias y dificultades que se pueden presentar.



Adolescencia

- Ya hay comprensión de su propia muerte, interés en aspectos biológicos y cuestionamientos de temas existenciales. Por lo tanto, tienen mayor necesidad de comprender los detalles a través de generar muchas preguntas que no siempre se atreven a realizar, así sugerimos buscar cercanía con la o el adolescente para poder escuchar sus dudas.

Hay ciertos cambios que niños, niñas y adolescentes pueden experimentar al vivir en un duelo, estos cambios son comunes y pueden impactar varias áreas de su vida como:

1. Alimentación: ruptura de rutinas, comer poco, demasiado o desordenadamente.

2. Sueño: puede presentar dificultad para dormirse y despertar; pudieran presentarse pesadillas o miedos nocturnos nuevos o regresar a miedo antiguos.

3. Evacuaciones: pueden atravesar desórdenes gastrointestinales como diarrea o estreñimiento.

4. Regresiones: conductas que corresponden a etapas anteriores de desarrollo como: chuparse el dedo, hablar como un niño o niña más pequeño, no querer separarse de alguno de los cuidadores primarios, hacer siestas, hacerse pipí en la cama, etc.

5. Emociones: comportamientos inadecuados por no saber expresar o manejar lo que sienten, tales como cambios de humor constantes, irritabilidad, apatía, intolerancia, impaciencia, tristeza o ansiedad (morderse las uñas).

6. Aprendizaje: se muestra incapaz de concentrarse, falta de memoria, disminución en el interés por aprender y descubrir, etc.

7. Escenarios de riesgo. los adolescentes pueden recurrir como falso consuelo al consumo de sustancias como drogas, alcohol, auto-prescripción de ciertos medicamentos o tener impulsos autodestructivos.

Es importante reconocer de qué manera nos afecta la pérdida de un ser querido y buscar las mejores formas para convivir con ello. Expresar tristeza, enojo, o cualquier otra emoción frente a los niños, niñas y adolescentes que están bajo nuestro cuidado, nos permite mostrarnos humanos. Al mismo tiempo, nos abre la posibilidad para que validen sus propias

emociones y sientan comodidad al expresarlas.

También es importante poder reconocer cuando requerimos de apoyo adicional y buscar algún profesional para recibir ayuda oportuna, así como identificar si requerimos contención de nuestras redes de apoyo.

Los rituales de despedida son actos simbólicos a los que podemos recurrir, nos pueden ayudar a identificar, nombrar y expresar nuestras emociones ante una pérdida.

A continuación, te proponemos algunas alternativas para que puedas crear o realizar un ritual de despedida desde casa, adicional o independientemente de los rituales o ceremonias que en tu familia se acostumbran:



- Brinden oportunidades a niños, niñas y adolescentes para poder jugar, bailar, pintar o realizar alguna otra actividad artística que les permita honrar a su ser querido.



- Inviten a los niños, niñas y adolescentes a realizar un dibujo, ya sea de esa persona que falleció o bien, de la emoción que representa cómo se siente en este momento. Un punto importante es no interpretar ni emitir ningún juicio sobre éste, si observas algo que te llama la atención pide que te cuenten qué dibujaron y si consideras que hay algo que no sabes cómo abordar, apóyate de algún profesional para ello.



- Realicen en colectivo un álbum de los recuerdos, en éste podrán incluir sus dibujos, algunas fotos que tengan con esa persona, así como alguna anécdota, su canción favorita o alguna historia creada.



- Elaboren una carta para la persona que ha fallecido en la que puedan contarle cómo se sienten y las mejores anécdotas que pasaron con él o ella.



- También le pueden escribir directamente a la emoción que están sintiendo, por ejemplo: intenta escribirle a tu tristeza identificando qué necesitas para que te sientas cómodo o cómoda con esa emoción, esto te permitirá validarla y reconocer la intensidad con la que la estás sintiendo; recuerden que, las emociones, al igual que las nubes pasan, observarlas te permitirá transitarlas de una manera más consciente y amorosa contigo mismo o misma.



- Utilicen las redes sociales como un apoyo para conectarse con personas con las que les gustaría compartir un ritual a distancia; plataformas como Google Meet, Skype, WhatsApp, etc., son ideales para estas reuniones. Uno puede compartir una breve anécdota o algún objeto o fotografía de la persona que falleció y dedicar algunas palabras; ofrezcan la oportunidad de que niños, niñas y adolescentes decidan si desean o no participar en esta reunión y cómo les gustaría participar en ella. La participación de una persona adulta cerca de los niños, niñas y adolescentes durante la sesión podrá servir de apoyo en caso de que tengan alguna pregunta; sugerimos buscar un espacio al finalizar para poder platicar acerca de estas dudas, así como los sentimientos que enfrentaron durante este proceso.

Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestras emociones.



- Diseñen un rincón en el interior de la casa donde puedan ir cuando necesiten sentir calma, no se requiere de un espacio amplio y es una opción para cuando alguien siente necesidad de expresar de alguna forma cómo se está sintiendo. Dentro de este espacio puedes incluir algunos mandalas para colorear, un reloj de arena o una botella de la calma³, periódico para romper, hojas recicladas, crayolas, plumones, cuentos (ver recomendaciones al final de documentos).



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,

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 tu casa un espacio seguro para niñas, niños y adolescentes?" y el complemento de "Autocuidado" en las que también encontrarás actividades que te permitirán identificar los recursos con los que cuentas para fortalecer tus habilidades de resiliencia.

Sugerencias de cuentos que hablan sobre el tema de duelo y pérdida.



Jeffers, Oliver. (2010), "El corazón y la botella", Ed. Fondo de Cultura Económica.



Malpica, Toño. (2015), "El bondadoso Rey", Ed. Fondo de Cultura Económica.



Ramón, Elisa. (2011), "No es fácil pequeña ardilla", Ed. Kalandraka Editora.



Teckentrup, Britta (2018), "El árbol de los recuerdos", Ed. Nubeocho



Sassafra de Bruyn (2017) "En todas partes y en cualquier lugar", Ed. Urano

³ "¿Cómo hacer una botella de la calma?" recuperado 21 de abril de 2020 <https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>

Recomendaciones para abordar el duelo y la muerte con niñas, niños y adolescentes

Protegernos del COVID-19 ha cambiado la forma en que experimentamos el mundo. Esto incluye cómo lidiamos con la muerte y acompañamos a quien ha perdido a un ser querido.

Sabemos que este tema puede ser difícil, especialmente cuando debemos abordarlo con niñas, niños y adolescentes. En este sentido, el diálogo y la comunicación honesta y sincera son de gran apoyo, tanto para adultos como para niñas, niños y adolescentes que enfrentan una situación de duelo y pérdida.

A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para acompañar de una manera amorosa y consciente a niños, niñas y adolescentes durante el duelo y la pérdida.

- 1 Practica el autocuidado.** Recuerda que tú también estás atravesando por un proceso de duelo; **reconoce y valida amorosamente tus emociones** para que puedas compartirlas sanamente con niñas, niños y adolescentes. Explícales que es natural, incluso para los adultos, experimentar en diferente intensidad y tiempos varias emociones como la tristeza, la negación, el enojo y la aceptación, entre otras.
- 2 Habla amorosamente y con honestidad.** Al hablar de la muerte con niñas, niños y adolescentes, es importante hacerlo con honestidad. **Utiliza como punto de partida lo que niñas, niños y adolescentes ya saben sobre la muerte.** Evita utilizar frases como "se fue" o "ya no está", ya que pueden resultarles confusas; no temas utilizar palabras y expresiones más sencillas como "murió" o "falleció".
- 3 Mantén presente y escucha genuinamente.** Presta **atención** a lo que niñas, niños y adolescentes quieren compartir.
- 4 Brinda espacio a niñas, niños y adolescentes.** Es importante que puedan jugar, bailar, pintar o realizar cualquier otra actividad artística que les permita honrar a su ser querido y expresar cómo se sienten.
- 5 Comprende y respeta cómo niñas, niños y adolescentes procesan el duelo.** Si bien algunos pueden ser muy expresivos y otros no tanto, hay que entender que es un proceso que se digiere poco a poco y que puede mantenerse presente a lo largo de nuestra vida. Es importante **respetar los ritmos de cada integrante de la familia** para procesar su duelo.
- 6 Promueve la participación de niñas, niños y adolescentes en actividades colectivas.** Promueve la participación de niñas, niños y adolescentes en actividades colectivas. **Invita a familiares, vecinos, amigas y amigos para actividades que puedan hacer juntos.** En situaciones como éstas, las plataformas virtuales son grandes aliadas para la socialización, ¡aprovéchalas!.
- 7 Reflexiona sobre tus redes de apoyo.** Ponlas a disposición de niñas, niños y adolescentes e identifica cuales son sus redes propias. Hazles saber que **compartir recuerdos tristes y felices de nuestros seres queridos con amigas y amigos** puede hacerles sentir acompañados.
- 8 Pide apoyo.** Pide apoyo a otros adultos, amigas, amigos y familiares de confianza. Si es necesario busca un espacio para recibir ayuda profesional.

A continuación, sugerimos seis actividades que puedes realizar con niñas, niños y adolescentes. Te recomendamos que hagas estas actividades tú primero, para que así sepas cómo guiarles y acompañarles.

Actividad 1 Pastel de los sentimientos



Dirigido a:

Niñas y niños a partir de 3 años. Puede ser realizada también por jóvenes y adultos.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento. Identificación de emociones.



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca y material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



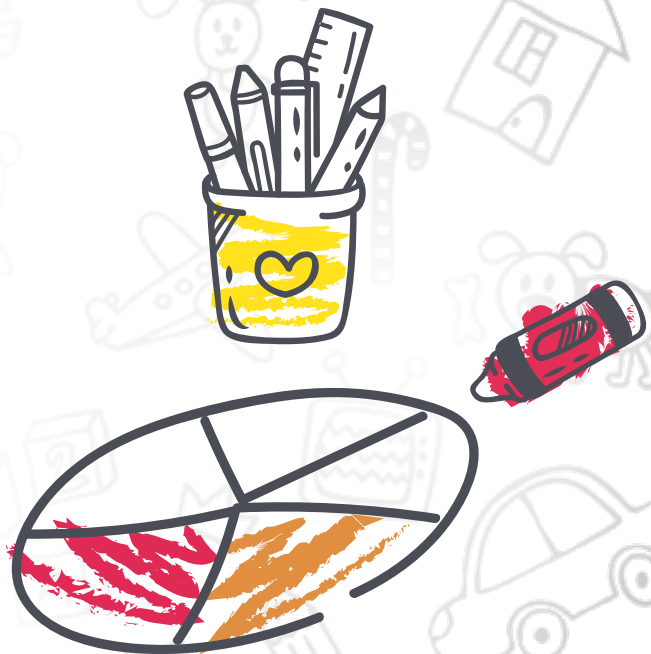
Tiempo estimado:

30 minutos.



Descripción:

- 1 Revisa cómo te sientes hoy: para ello puedes preguntarte ¿qué emociones estoy experimentando?
- 2 Una vez que identifiques tus emociones, dibuja un círculo, simulando un gran pastel. Divide el pastel en rebanadas.
- 3 Cada rebanada debe representar una emoción, por lo que pueden haber rebanadas más grandes que otras, dependiendo de cuál es esa emoción que sientes más o menos. **Ejemplo: Si has sentido mucha tristeza, puedes colorear la mitad de tu pastel del color que desees; si has sentido un poco de miedo, puedes colorear una rebanada más pequeña.**
- 4 Al finalizar, te invitamos a colocar a un lado de cada rebanada el nombre de la emoción que representa.



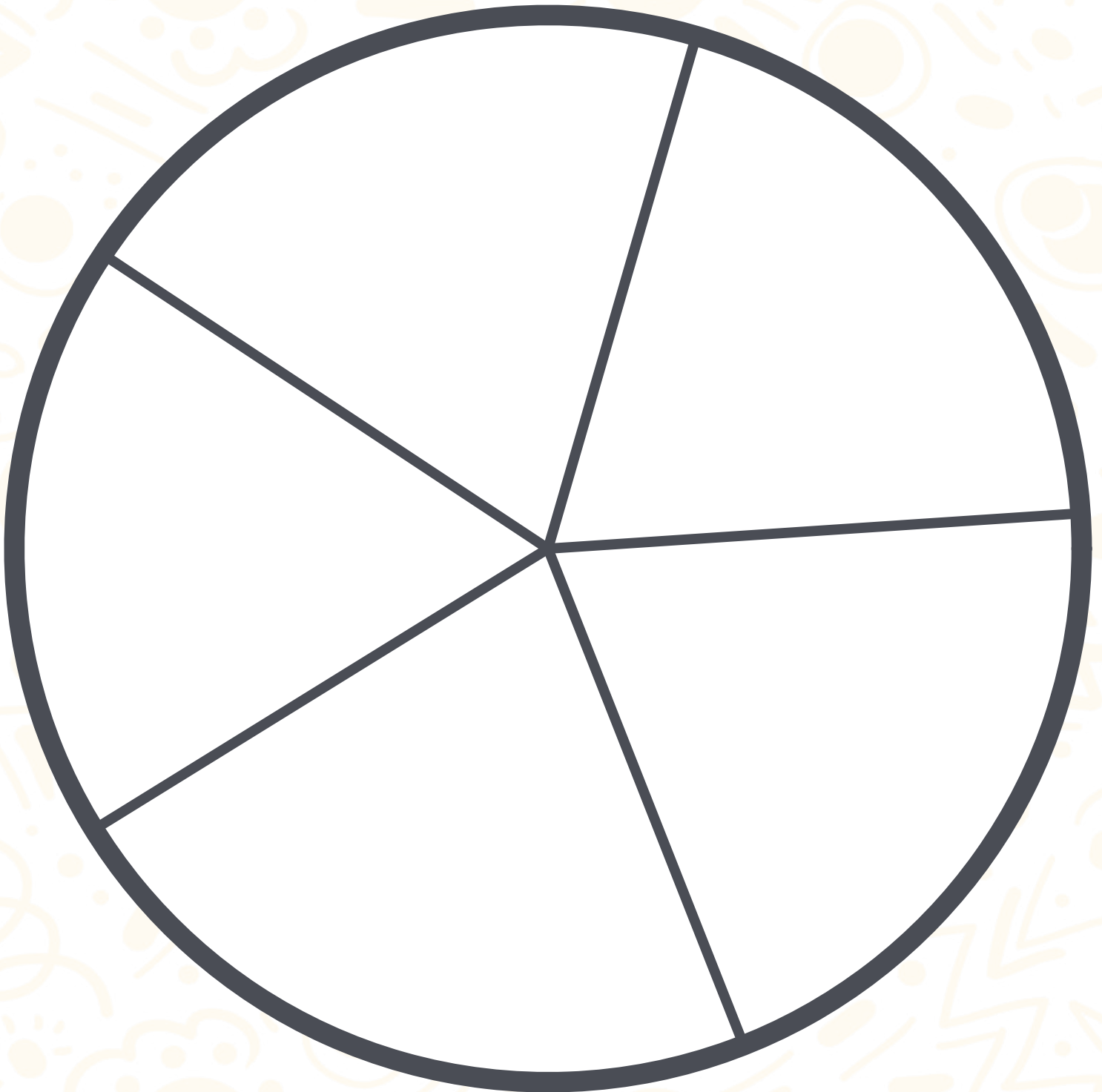
Con esta actividad podrás:

Ayudar a niñas y niños a identificar qué tipo de emoción están sintiendo. Así podrán reconocerlas, validarlas y transitarlas de la manera más amorosa posible.

Actividad 1

Hoja de ejercicios

Pastel de los sentimientos



Actividad 2

Gráfica de las emociones



Dirigido a:

Niñas y niños a partir de los 6 años en adelante. Puede ser realizada también por jóvenes y adultos.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento. Identificación de emociones.



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca y material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



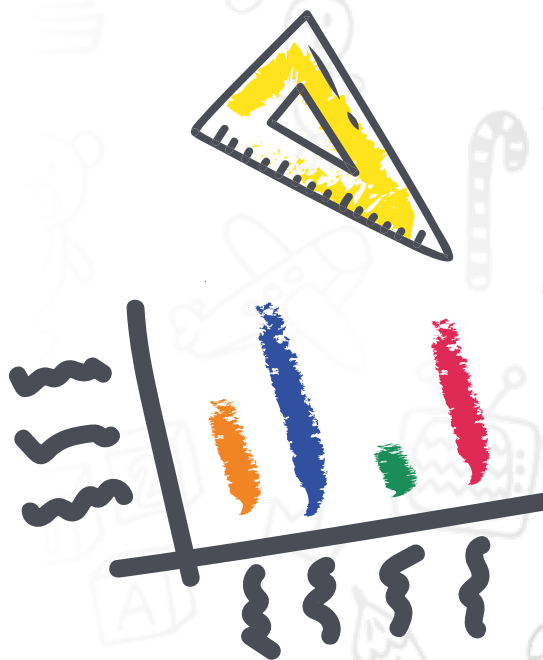
Tiempo estimado:

30 minutos.



Descripción:

- 1 Revisa cómo te sientes hoy: para ello puedes preguntarte ¿qué emociones estoy experimentando?
- 2 Una vez que identifiques esas emociones, dibuja una línea horizontal y una vertical como en el ejemplo; también puedes usar la hoja de esta actividad que ya tiene las dos líneas dibujadas.
- 3 En la recta horizontal, escribe las emociones que has sentido (tristeza, enojo, soledad, tranquilidad, desesperación, paz, angustia, alegría, culpa); en la recta vertical indica la intensidad con las que has sentido estas emociones (nada, muy poco, poco, regular, mucho, muchísimo).
- 4 Utiliza un color para cada emoción y une con dos líneas la emoción y el nivel de intensidad con el que has sentido cada emoción.



Con esta actividad podrás:

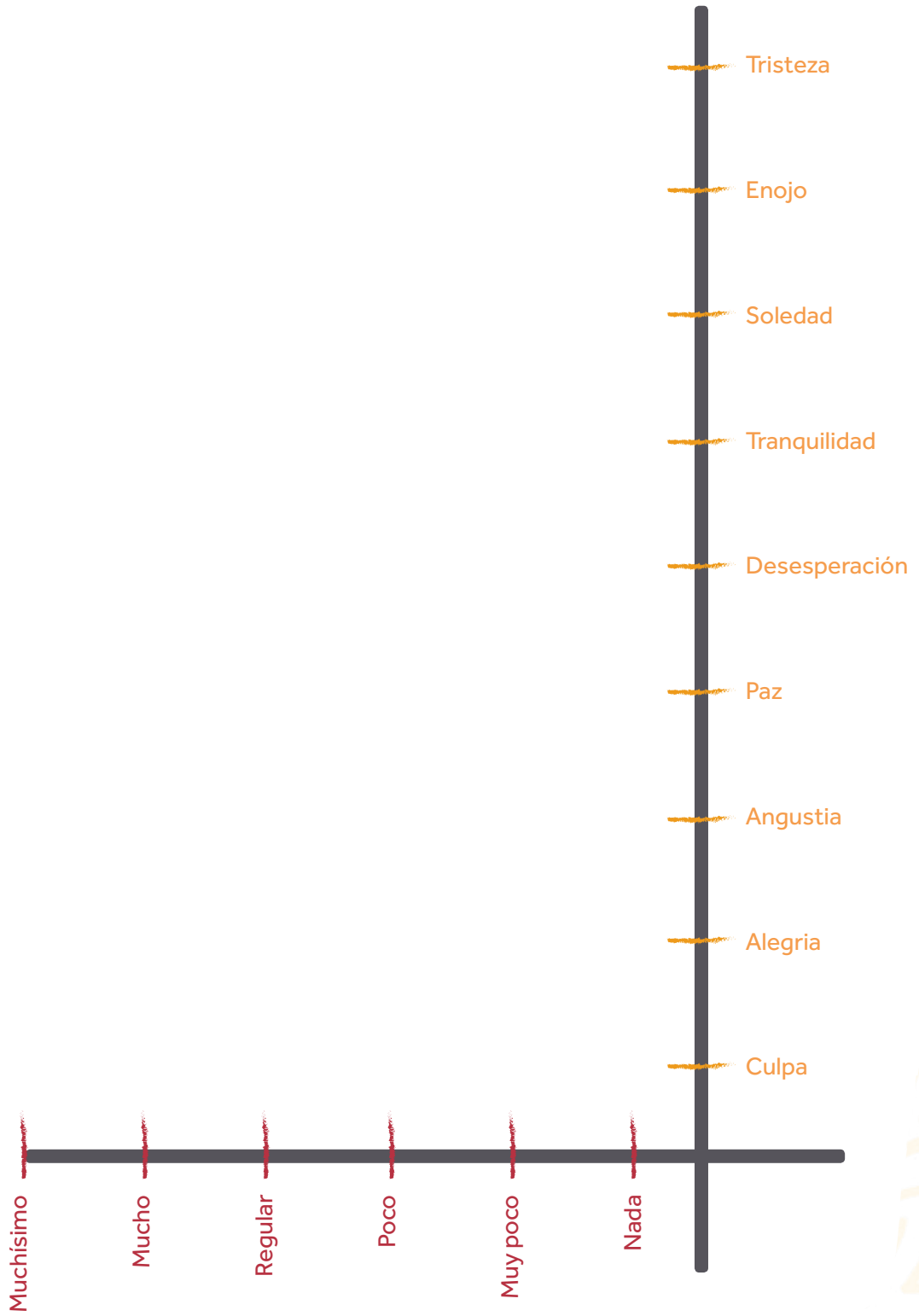
Ayudarles a identificar todas esas emociones que se experimentan al mismo tiempo cuando hemos perdido a un ser querido y, a reconocer qué tipo de emociones están sintiendo sin juzgarse, buscando una manera sana de expresarlas y transitar por el duelo.



Actividad 2

Hoja de ejercicios Gráfica de las emociones

Gráfica de las emociones.



Actividad 3

Cosas en común



Dirigido a:

Niñas y niños o partir de los 3 años, con el apoyo de madres, padres y cuidadores.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento.
Identificación de emociones:
Empatía.
Autoconfianza.



Materiales:

Imprime lo hoja que preparamos para esta actividad o utiliza uno hoja blanca y material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



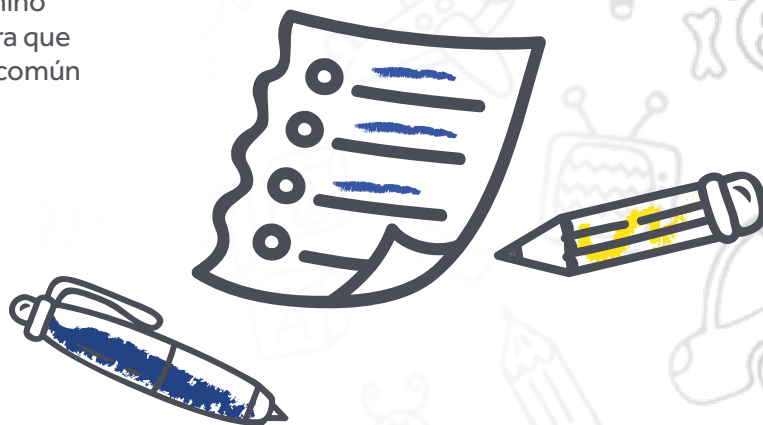
Tiempo estimado:

30 minutos.



Descripción:

- ① Crea dos listas: en la primera escribe tus principales cualidades; en la segunda escribe aquellas de tu ser querido que falleció.
- ② ¿Qué características comunes encontraste? En el espacio final, anota esas cosas que encontraste. Si eres mamá, papá o cuidador y estás acompañando en la actividad a una niña o niño que aún se le dificulta escribir, motívale para que realice un dibujo de las cosas que tenía en común con la persona fallecida.



Con esta actividad podrás:

Identificar estas cualidades que pueden ayudar a niñas y niños a reconocer en ellos aquellas cosas que les permitirán recordar a esa persona querida que falleció.

Actividad 4

Mapa de las cosas que me gustan



Dirigido a:

Niñas y niños a partir de los 6 años en adelante. Puede ser realizada también por jóvenes y adultos.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento. Identificación de emociones.



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca y material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



Tiempo estimado:

30 minutos.



Descripción:

- 1 Escribe o dibuja las indicaciones de este mapa.
- 2 Comparte con tu familia las cosas que más te gustan y que hayas escrito o dibujado.



Con esta actividad podrás:

Ayudar a niñas y niños a conocerse mejor y saber con qué cuentan para enfrentar la situación de pérdida; de igual manera, identificar a sus amigas, amigos y familiares les permite saber con quién acudir cuando están tristes, necesitan ayuda, o simplemente quieren compartir esas cosas que les gustan.

Actividad 4

Hoja de ejercicios

Mapa de las cosas que me gustan

¿Qué te gusta



hacer?

¿Qué te gusta



comer?

¿Qué te gusta



pensar?

¿Qué es lo que



más disfrutas?

Haz algo de esto:
**¡ES UN BUEN
 COMIENZO!**

Actividad 5

Una carta para mí



Dirigido a:

Adolescentes y madres, padres y cuidadores.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento.
Autoconfianza.
Identificación de emociones y recursos.



Materiales:

Utiliza una hoja blanca y material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



Tiempo estimado:

30 minutos.



Descripción:

- ① Redacta una carta. Hazlo dirigiéndote a ti como si fueses una amiga o amigo a quien estás aconsejando, dándole apoyo o contándole algo.
- ② Identifica en la carta qué herramientas te han ayudado a enfrentar situaciones difíciles.
- ③ Al finalizar, puedes decorar tu carta utilizando el material que tengas en la casa.
- ④ Guarda tu carta, puede ser de gran ayuda en momentos difíciles.



Con esta actividad podrás:

Encontrar palabras de apoyo. Cuando te escribes a ti mismo como si fuese a una amiga o amigo, puedes encontrar más fácil decirte palabras de apoyo, así como identificar aquello que necesitas hacer para sentirte mejor y llevar sanamente tu duelo.

Actividad 6 Ritual simbólico

Los rituales relacionados con el fallecimiento de un ser querido son de gran utilidad para que adultos, niñas, niños y adolescentes puedan procesar su pérdida y hacer un cierre. Los rituales brindan un espacio de expresión y de apoyo por parte de nuestras amigas, amigos y familiares que nos acompañan.

Debido a que la cuarentena, a causa del COVID-19, no nos permite realizar rituales de despedida en los que se concentren grupos grandes de personas como los funerales, entierros o ceremonias religiosas; es importante llevar a cabo, con los niños y niñas que estamos acompañando en este proceso de duelo, un ritual o acto simbólico que permita brindar ese espacio compartido para poder despedirse.



Descripción:

- Te invitamos a realizar un ritual simbólico, para ello te damos algunas ideas de lo que puedes considerar:

Crea un altar

Incluye alguna foto de la persona que estás honrando, algún objeto que te recuerde a esa persona. Encender una vela puede ayudarte a sentir el recuerdo cercano, puedes usar este recurso hasta que ya no te haga falta.

Arma un anecdotario

Utiliza hojas de colores, del tamaño y forma que más te gusten, invita a quien desee escribir o dibujar alguna anécdota que compartieron con esa persona; puedes ir nutriéndola a lo largo del tiempo y puedes releerla cada que lo sientas necesario.



Directorio



Si necesitas más apoyo para pasar tu duelo, puedes llamar a los siguientes números:

- LÍNEA DE LA VIDA.
800 911 2000.
- LOCATEL
55 5658 1111/ 55 5484 0443
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA
A DISTANCIA UNAM
55 50 25 08 55



www.mnyl.com.mx



www.savethechildren.mx