



# MANUAL DE DUELO

---

en la comunidad  
EDUCATIVA



# MANUAL DE DUELO

---

## en la comunidad EDUCATIVA





## Índice

<b>1. ¿Por qué es importante abordar la muerte y el duelo en las comunidades escolares?</b> .....	1
● <b>Objetivos de este manual</b>	
● <b>¿A quiénes va dirigido este manual?</b>	
<b>2. ¿Qué es el duelo?</b> .....	4
● <b>Proceso de duelo ¿Vivimos el duelo por etapas?</b>	
● <b>Mitos y falsas creencias respecto al duelo</b>	
● <b>Mitos y falsas creencias respecto al duelo en niñ@s y adolescentes</b>	
● <b>¿Cómo se manifiesta el duelo?</b>	
<b>3. Duelo en niñ@s</b> .....	9
● <b>¿Cómo viven el duelo los niñ@s? ¿En qué se diferencia con el duelo en adult@s?</b>	
● <b>Duelo entre los 3 y 6 años</b>	
- ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?	
- ¿Cómo explicarles la muerte?	
- ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?	
- Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?	
● <b>Duelo entre los 6 y 10 años</b>	
- ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?	
- ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?	
- Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?	
<b>4. Duelo en preadolescentes y adolescentes</b> .....	17
● <b>¿Cómo viven el duelo los jóvenes?</b>	
● <b>Duelo entre los 10 y 13 años</b>	
- ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?	
- ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?	
- ¿Cómo apoyarlos?	
- Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?	
● <b>Duelo entre los 13 y 18 años</b>	
- ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?	
- ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?	
- ¿Cómo apoyarlos?	
- Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?	



<b>5. Duelo en la comunidad escolar</b> .....	27
• Antes: ¿Qué rol cumple la comunidad escolar antes de que se produzca un fallecimiento?	
• Durante el duelo de un alumno: ¿cómo lo podemos apoyar si somos parte de la comunidad escolar?	
• ¿Cómo lo podemos apoyar si somos profesores jefes o cercanos?	
• Durante: ¿Cómo se puede manifestar el duelo en la sala de clases? Y ¿cómo lidiamos con sus manifestaciones?	
1. Rabia	
2. Aislamiento	
3. Miedo	
4. Problemas de rendimiento académico	
5. Molestias y sintomatología física	
6. Dolor y pena	
• Cuando fallece un miembro de la comunidad escolar (profesor, auxiliar, directivo): ¿qué hacer como institución?	
• Cuando fallece un alumno: ¿Cómo abordarlo en la sala de clases?	
• ¿En qué puede ayudar el centro de padres o los apoderados del colegio?	
• En ocasiones especiales: ¿Cómo enfrentar eventos y/o fechas significativas cuando algún familiar ha fallecido?	
• ¿Cómo abordar el día del padre/madre cuando alguno de ellos ha fallecido?	
<b>6. Actividades</b> .....	43
• Actividades para realizar con niñ@s	
• Actividades para realizar con jóvenes	
<b>7. En caso de suicidio: la importancia de hablarlo y desestigmatizarlo</b> .....	45
• Principales mitos en torno al suicidio	
• Como parte de la comunidad escolar puedes	
• Al hablar de suicidio no debes	
• Atento a las señales de alarma	
• Después del suicidio: El importante rol del establecimiento educacional	
<b>Anexo 1: Material de apoyo sugerido</b> .....	50
<b>Anexo 2: Teléfonos y contactos de emergencia</b>	



## 1. ¿Por qué es importante abordar la muerte y el duelo en las comunidades escolares?

Históricamente la muerte ha sido tratada como un tema tabú. De manera paradójica, esta nos acompaña desde el inicio de nuestra vida, ya que todos sabemos que, en algún momento, tendremos que morir o enfrentarnos a la pérdida de un ser querido. La importancia de hablar, tanto de la muerte, como del duelo, radica en que nos permite prepararnos para vivirlo, encontrar estrategias para abordar la situación, entender los procesos que ocurren y por qué nos sentimos como nos sentimos cuando perdemos a alguien cercano.

Tendemos a creer que los niñ@s no entienden la muerte, que no tienen la edad suficiente para hablar del tema o que podemos evitarles sufrimiento si no la abordamos. La verdad es que, como veremos en este manual, gran parte del abordaje de la muerte y el duelo con los niñ@s y jóvenes radica justamente en que puedan comprender este proceso, para lo cual debemos estar abiertos a escuchar sus dudas, esclarecerlas de acuerdo a su edad y contenerlos emocionalmente.

En este sentido, la comunidad escolar es un espacio de recreación, aprendizaje y crecimiento para las niñas/os/es y adolescentes, siendo en esta donde pasan la mayor parte de su tiempo y donde debieran encontrar no sólo conocimientos técnicos, sino que también una formación integral que incorpore temáticas cotidianas como el duelo





---

De esta forma, cuando la comunidad escolar enfrenta un proceso de muerte y duelo en alguno de sus miembros (directivos, profesores, alumnos, familiares, etcétera.), el acompañamiento de las personas implicadas pasa a ser una tarea compartida entre su círculo social y entorno educativo. En suma, los académicos, directivos y cada integrante de la institución cobra gran importancia y puede impactar positivamente a un estudiante en duelo si posee las herramientas y conocimientos necesarios para apoyarlo. Por ello, tener preparación básica en duelo para apoyar a quienes pasan por este proceso puede marcar grandes diferencias y generar un espacio de aprendizaje, crecimiento y conexión, tanto para el alumno, como para la propia comunidad escolar.

La construcción de este manual está hecha sobre la base de nuestra experiencia en el Plan de Acompañamiento Familiar del programa Contigo en el Recuerdo, así como también de información recopilada por fundaciones e instituciones especializadas en materia de duelo, a quienes queremos agradecer inmensamente por su aporte, sin los cuales la realización de este manual no hubiese sido posible. De esta forma, agradecemos al Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE), Child Mind Institute, Fundación Mario Losantos del Campo, al Canadian Mental Health Association (Nova Scotia Division), a la Asociación de apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada (BIDEGIN) y al Colegio de Médicos de Bizkaia.



## Objetivos de este manual

Este manual pretende contribuir en la psicoeducación de la comunidad escolar en torno al entendimiento de la muerte y del proceso de duelo. Así como también, busca poder entregar ciertas pautas y orientaciones generales que permitan que las entidades educativas sepan responder de la mejor manera posible ante el fallecimiento de alguno de sus miembros (directivos, profesores, alumnado, familiares, etcétera.).

## ¿A quiénes va dirigido este manual?

Este manual está dirigido a la comunidad educativa. Específicamente, ha sido elaborado para los equipos directivos, profesores, personal administrativo, orientadores y psicólogos de la institución.





## 2. ¿Qué es el duelo?

Desde pequeños, la forma que buscamos para conseguir protección, seguridad, afecto y apego es la generación de relaciones. En un inicio con los cuidadores principales y posteriormente con otros familiares, parejas, amigos. Los vínculos que se crean a lo largo de la vida pueden ser profundamente potentes, y al momento de quebrarse, pueden generarnos inmenso dolor. Es en el quiebre de las relaciones en donde se produce el duelo, en respuesta a la pérdida de una figura cercana (Bowlby, 2012).

La falta de relación echa a andar un proceso complejo y multidimensional que tiene por objetivo la adaptación a la vida en ausencia física de la persona que murió. En este sentido es completamente normal, ya que nos permite reconstruir nuestra identidad, transformarnos y seguir viviendo con nuevas herramientas, aprendizajes y una nueva perspectiva frente al mundo, los demás y uno mismo (Payás, 2011).

Lo que caracteriza a este proceso es que es multidimensional, único, dinámico, activo y normal.

Primero, el duelo es multidimensional porque impacta en varios niveles a las personas, manifestándose en diversos síntomas tanto físicos como cognitivos, espirituales y emocionales (Martínez, 2010). En este sentido, el duelo puede afectar a un individuo en su totalidad, repercutiendo en todos sus niveles, afectando de diversas maneras al cuerpo, la mente y el espíritu de las personas que lo viven (Serret & Asencio, 2013).

Segundo, el duelo es único, dinámico y activo, es cambiante tanto en intensidad como en presentación de los síntomas (Martínez, 2007). Su duración y nivel de intensidad son variables y están determinadas por diferentes factores tales como el tipo de relación con la persona que ha fallecido, la propia estructura de personalidad, las circunstancias que rodearon la pérdida, el apoyo social que se tiene o las experiencias previas de pérdida (Martínez, 2007). Es por esto que siempre se debe tener en cuenta que el proceso de duelo se vive de forma única por cada persona que lo experimenta.

Tercero, es importante comprender que afrontar un proceso de duelo es un hito normal y no constituye un hecho patológico en sí mismo. Para Alba Payás (2014), el duelo es una respuesta normal a un acontecimiento natural que nos afecta y se manifiesta en síntomas a diferentes niveles. Estos síntomas son naturales y esperables y debemos concebirlos como señales de temas o tareas que debemos elaborar, atender y observar con detenimiento.

En este sentido, por una parte, existirán personas que podrán elaborar la pérdida sin necesidad de un acompañamiento psicológico, mientras que, por otra, habrá individuos que se verán invadidos por pensamientos dañinos o síntomas que



pasarán a ser protagonistas de su rutina, para los cuales, el apoyo psicológico sí será necesario (Martínez, 2010).

## Desde una mirada relacional...

Vivir un proceso de duelo no debe ser entendido como sinónimo de olvidar a ese ser querido que hemos perdido. Por el contrario, la elaboración de la pérdida tiene que ver justamente con el descubrimiento de nuevas formas de poder sentirse conectado con aquella persona que ha fallecido.

De esta forma, la importancia de vivir el proceso de duelo acompañado radica en que nos permite poner en palabras la experiencia, situándola en un lugar donde nos haga cada vez menos daño (Payás, 2014). Por ello, es importante que existan instancias en donde el dolor pueda ser expresado más allá de la propia intimidad, ya que el duelo es una herida provocada por la falta de una relación, que sólo se puede curar dentro de otras relaciones (Payás, 2014).

## Proceso de duelo: ¿Vivimos el duelo por etapas?

Con respecto a las etapas del proceso de duelo, Elizabeth Kubler-Ross (1969) fue la primera experta en teorizar las distintas etapas de este. Realiza un gran aporte al proponer que una persona que enfrenta un duelo transita por cinco etapas: negación, ira, pacto/negociación, depresión y finalmente aceptación.

Sin embargo, actualmente se ha visto que, si bien una persona en duelo transita por ciertas etapas, estas no deben ser concebidas como comportamientos específicos que todos los individuos viven secuencialmente de la misma manera. En respuesta a esto, la psicóloga Alba Payás (2014) propone ciertas dimensiones del duelo:

**1. Dimensión Traumática:** La conmoción causada por la noticia de la muerte de un ser querido amenaza la capacidad reactiva de la persona, poniendo en marcha reacciones como descreimiento, confusión, aturdimiento, disociación, etcétera. Suelen darse reacciones agudas de llanto, desesperación, angustia o miedo.

**2. Dimensión Relacional:** En esta encontramos una oscilación entre dos estados, dependientes de la tolerancia de dolor que pueda asumir el doliente. Por una parte, la negación y evitación del dolor, y por otra la conexión e integración de los recuerdos del fallecido.

**Negación o protección del dolor:** Actúan como una barrera protectora ante el dolor, apartando de la conciencia recuerdos o pensamientos incómodos, sensaciones dolorosas, necesidades frustradas y el malestar general producido por la muerte del ser querido.

**Conexión e integración:** Se ponen en marcha respuestas de afrontamiento orientadas a conectar con la realidad de la muerte del ser querido. El dolor, la tristeza o la culpa, hablar de la relación, abandonarse al dolor, sentir la ausencia a



través del recuerdo, aceptar la realidad de lo ocurrido mediante rumiaciones productivas, utilizar rituales de conexión, visitar los lugares asociados al ser querido son algunos ejemplos de estas respuestas de conexión que permiten llevar a la conciencia aspectos de la relación con el ser fallecido y explorarlos con el objetivo de asimilar la vivencia de pérdida y dotarla de significación emocional y cognitiva.

**3. Dimensión de Crecimiento y Transformación:** De forma progresiva va produciéndose la reorganización del mundo interno con relación al ser querido perdido, a uno mismo y a la vida en general. Algunas de estas creencias deberán ser sustituidas por nuevos esquemas mentales que incorporen todo el peso y la significación emocional de la pérdida: ésta es la tarea principal en esta etapa del duelo. El resultado final es un nuevo edificio o constructo multidimensional que incluye cambios en las creencias, metas, conductas e identidad personal; es decir, un crecimiento postraumático.

Volvemos a hacer hincapié en que estas dimensiones deben ser comprendidas como descripciones que nos pueden servir de guía en la experiencia del duelo que parece ser común a todos los individuos, pero que no debemos olvidar que estos se **desarrollan de una manera específica en cada persona** (Payás, 2014).

## Mitos y falsas creencias respecto al duelo



### “Todas las personas en duelo tienen sintomatología intensa”

Falso, tal como fue explicado previamente, la duración y nivel de intensidad de los síntomas que cada persona pueda presentar en un duelo son variables y están determinados por diferentes factores. De esta forma, la ausencia de sintomatología intensa no es necesariamente un indicador de duelo patológico.



### “El duelo se hace de una forma y si la persona no sigue esa manera está desarrollando un duelo inadecuado”

Falso, cada persona experimenta el proceso de duelo de manera única y personal. No existe una forma correcta, ideal o un modelo de cómo debe transitarse.



### “Los niñ@s pequeños no perciben cuando alguien muere”

Falso, se dan cuenta que algo distinto ha sucedido en su entorno, identificando una emocionalidad diferente en sus cuidadores principales y cambios en sus rutinas, por lo que no hablar con ellos al respecto sólo generará mayor confusión y angustia. Se le debe explicar en todo momento aunque no sepamos cuánto es lo que pueden estar entendiendo. Ellos necesitan de un adult@ que los guíe y contenga.



## Mitos y falsas creencias respecto al duelo en niñ@s y adolescentes



### **“Los niñ@s y adolescentes no entienden la muerte”**

Falso, desde temprano los niñ@s se familiarizan con el concepto de muerte el cual está incluido en cuentos y películas infantiles. La forma en que comprenden la muerte depende de su edad y se complejiza con el paso del tiempo. Esto lo abordaremos más adelante.



### **“Los niñ@s y adolescentes no realizan procesos de duelo”**

Falso, ellos también atraviesan un proceso de duelo en el cual deben elaborar aquella pérdida. Las manifestaciones frente al duelo que presentan, tanto niñ@s como adolescentes, pueden ser diversas y a veces difíciles de entender o abordar por parte de los adult@s.



### **“Los adult@s debemos proteger a los niñ@s y a los adolescentes del dolor y el sufrimiento, por lo que es mejor no incorporarles en los rituales”**

Falso, la mejor manera de ayudarlos es haciéndoles partícipes de los procesos familiares y grupales, intentando que estos se adecuen a la edad de ellos y ayudándoles a comprenderlos. Siempre es importante preguntarles a los niñ@s si desean participar, si no quieren hacerlo puedes ayudarlo a hacer sus propios rituales y símbolos.



### **“No hay que contarles a los niñ@s pequeños, eso les hará daño, es mejor hacer como si nada”**

Falso, es inevitable que comunicar la muerte de un ser querido traiga sufrimiento, también es así para los niñ@s, pero, por más que haya deseos naturales de evitarles el dolor de la pérdida, si ocultamos lo sucedido les negamos la posibilidad de elaborarlo. No demostrar emociones puede dar cabida a que el niñ@ no externalicen lo que siente y crear una falsa ilusión de bienestar. La clave aquí es expresar y contener.



### **“No llores porque pondrás triste a quien falleció”**

Falso, lo único que haremos diciendo esto será confundir al niñ@ porque pensará que la persona fallecida lo puede ver, y además, no podrá expresar libremente lo que siente porque no querrá poner triste a su entorno. Esto puede producir mucho estrés, problemas comportamentales o dificultades en torno al procesamiento del duelo.

Fuentes: Díaz, 2016 y Poch & Herrero, 2003.



## ¿Cómo se manifiesta el duelo?

En el duelo pueden aparecer una serie de síntomas que son expresiones del intento de la persona por adaptarse a la nueva realidad sin el ser querido. Estos síntomas son normales, transitorios y ocurren en respuesta al impacto de la experiencia vivida.

Tabla 1

### RESUMEN DE PRINCIPALES SÍNTOMAS EN RESPUESTA AL DUELO

PSICOLÓGICOS	Tristeza intensa, pena, rabia, sensación de despersonalización, falta de energía vital, confusión, sentimientos de soledad e incompreensión, hipersensibilidad al ruido o a otros estímulos. Irritabilidad, culpa, impacto, sensación de soledad y abandono.
COGNITIVOS	Confusión, preocupación, sentido de presencia (escucharlo, sentirlo, olerlo, etcétera.), alucinaciones visuales o auditivas fugaces y breves, dificultad en la atención, concentración y memoria, pensamientos e imágenes recurrentes, obsesión por recuperar la pérdida, distorsiones cognitivas. Dificultad para recordar, retener y/o atender a estímulos del ambiente.
AFECTIVOS	Tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ira, frustración, enfado, culpa y autorreproche, ansiedad, soledad, sentimiento de abandono, impotencia e indefensión, shock, anhelo, insensibilidad frente a las necesidades/emociones de otros.
CONDUCTUALES	Trastornos del sueño y la alimentación, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordar a quien murió, llanto, buscar y llamar en voz alta al ser querido que ya no está, llevar y atesorar objetos, hiper/hipo actividad.
FISIOLÓGICOS	Palpitaciones, dolor de cabeza, sequedad en la boca, opresión en el pecho y garganta, fatiga. Dificultad para respirar, sensación de extrañeza frente a uno mismo y el mundo, sensibilidad al sonido, sensación de vacío en el estómago.

Fuente: Llácer, Campos, Martín & Marín, 2019.



### 3. Duelo en niñ@s

#### ¿Cómo viven el duelo los niñ@s? ¿En qué se diferencia con el duelo en adult@s?

La forma en que experimentan el duelo los niñ@s es también única y diferente de la vivencia que pueden tener los adult@s. Sí, les afecta la pérdida de un ser querido, pero esto se expresa distinto que en las personas mayores. A continuación presentaremos algunas diferencias entre adult@s y niñ@s frente al proceso del duelo.

1. Los niñ@s, a diferencia de los adult@s, probablemente no interrumpirán su rutina. Esto no quiere decir que no estén sufriendo o no se sientan tristes por la pérdida, más bien tiene que ver con que, al ser pequeños, tienen que cumplir con las exigencias del ambiente, lo que hace que rápidamente retomen sus actividades y no se vea un quiebre evidente en su vida cotidiana, como sí se puede percibir en los adult@s. Por ejemplo, probablemente van a seguir jugando con sus amigos, haciendo deportes o actividades extraprogramáticas.
2. Como no interrumpen su rutina, siguen conectándose con otros significativos y vuelven a tomar responsabilidades de inmediato, generan mayor conexión con el momento presente y puede que se adapten más rápido a la vida sin el ser querido. Mantener la estabilidad y hacerse cargo de sus deberes los ayuda a transitar con mayor facilidad el proceso.
3. En niñ@s, las consecuencias del duelo probablemente no van a permear toda su experiencia, puede que sólo afecte a algunas áreas de su vida. Por ejemplo, puede que baje su rendimiento académico, pero sus relaciones sociales se mantengan intactas. En adult@s podemos percibir alteración de varias áreas de manera más generalizada.
4. Los niñ@s tienden a expresar sus emociones distinto que los adult@s. Los adult@s tendemos a verbalizar lo que nos sucede, podemos identificar y comunicar a amigos o familia por lo que estamos pasando, en cambio, los niñ@s expresan a través de sus actos, más que de sus palabras. Esto podría hacernos pensar que no están afectados, pero la verdad es que simplemente lo demuestran de otra forma que puede no ser tan familiar para nosotros. Aquí es clave ofrecer un espacio donde puedan hablar en su propio idioma: podemos ofrecerles actividades con plastilina, creación de collages, poemas, canciones, juegos con títeres, entre otros. Cualquier manualidad de su gusto puede ayudarlos a conectarse y elaborar el duelo.
5. Los niñ@s entienden la muerte con menor complejidad que los adult@s (dependiendo de la edad que tengan). En este sentido, puede que sean más imaginativos al momento de procesar de lo que pasó y, por ende, necesitan



explicaciones claras, precisas, concretas y de acuerdo a su edad.

6. A pesar de que a veces nos cueste percibir que están afectados por la pérdida es importante que sientan que hay personas disponibles para cuidarlo, apoyarlo y contenerlo en caso de que lo necesite. Los adult@s, debido a nuestro mayor desarrollo, podemos evocar figuras significativas que nos infundan consuelo, pero los niñ@s necesitan la presencia física y concreta de sus seres queridos.

7. Los niñ@s, a diferencia de los adult@s, muchas veces reciben la información de la muerte un poco "alterada". Esto se debe evitar, es importante que quien comunique lo sucedido sea confiable, preciso, claro y sincero en torno a lo sucedido (dependiendo de la edad del niñ@s). Si ocultamos información o distorsionamos lo sucedido podemos generar angustia en el niñ@s o puede sentirse traicionado, solo y, perder la confianza.

Los niñ@s, al igual que los adult@s, tienen percepciones válidas del mundo, y sí, quizás no comprenden a cabalidad, pero sí sienten y perciben los cambios, la incomodidad y/o la tristeza cuando se produce una pérdida en su entorno. Dejarlos aparte, no es hacerles un favor, por el contrario, pueden creer que no hay cabida para ellos en estos temas, que no tendrán un espacio para hablar de lo sucedido ni de sus emociones y que no confían en ellos como para integrarlos o validar lo que tienen para decir, preguntar u opinar.

***Darles un espacio de contención, seguro, de confianza, donde puedan preguntar, expresarse libremente y apoyarse en sus compañeros, profesores y otros funcionarios de la comunidad educativa, puede ser un núcleo para el aprendizaje y crecimiento sano.***

Fuente: Díaz, 2016.





## Duelo entre los 3 y 6 años

### ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?

Entre más pequeños son, más básica va a ser la comprensión que tienen y debemos entonces ajustar nuestro discurso de acuerdo a su entendimiento.

En el caso de los niñ@s/as/es entre los 3 a los 6 años:

**Aún van a ver la muerte como algo reversible, ya que no entienden el concepto de irreversibilidad.**

**Piensan de manera mágica, pudiendo sacar conclusiones fantásticas de lo sucedido. Pueden creer que morir es como dormir o viajar y que quien falleció puede aún comer, sentir, oír, ver y escuchar, tal como una persona viva.**

**Es por esto que puede que tengan muchas preguntas concretas como: ¿Qué es la muerte?, ¿qué va a pasar ahora?, ¿dónde está mi papá/mamá/abuelo?**

Fuente: Diaz, 2016.

### ¿Cómo explicarles la muerte?

Debemos ser claros y concretos. Evitar rodeos, mentiras o sobre explicación de detalles. La mejor manera es decirles la verdad: cuando la gente muere deja de oír, ver, sentir, escuchar y oler, su cuerpo deja de funcionar y no vuelven. Esto les puede causar tristeza, por ende, **la forma de ayudarlos es animándolos a expresar sus sentimientos a través de diversos medios** (físicos, juegos simbólicos, dibujos, historias), **así como también hablando con ellos sobre la persona que murió** (si lo desean) y respondiendo a sus preguntas ocupando un lenguaje que sea acorde a su entendimiento de las cosas.

Si no sabes cómo responder puedes decirle que hay preguntas para las que no tenemos una respuesta, pero que entiendes por qué la hace.

Evita a toda costa decir que quien fallece se duerme, está en la luna o que siempre lo estará mirando. A pesar de que creamos que es mejor evitar el dolor, decirles ese tipo de cosas los confunde y hasta puede generar angustia por sentir que el ser querido los estará siempre observando.

Fuente: Child Mind Institute, 2020.



## ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?

Antes de comenzar a abordar las reacciones, es importante recalcar que estas van a  **depender tanto de la edad del niñ@, de su comprensión, como de las características propias de la muerte**, dentro de las cuales están: la forma en que falleció el ser querido, la manera en que se le da la noticia al niñ@, la calidad de la relación con la persona, la red de apoyo existente, las dinámicas y relaciones dentro de la familia tanto antes, como durante y después del fallecimiento. Por último, hay que considerar **estar atentos a las necesidades de los niñ@s en torno a la participación en rituales para ver cómo nos adaptamos a sus deseos**.

Debido a la falta de desarrollo cerebral en los niñ@s, a esta edad se puede encontrar **confusión en torno a lo que significa la muerte, por lo que las reacciones que tienen frente a esta van acorde a su comprensión de lo que es morir**.

- Como aún no entienden completamente la irreversibilidad de la muerte puede que intenten hacer que el fallecido vuelva. Por ejemplo, a través de mala conducta, pataletas o actos que saben que podrían generar una respuesta en ese ser querido que ya no está.

- Como a esta edad creen que la muerte puede ser “contagiosa”, podemos encontrarnos con que el niñ@ se pone **muy ansioso al momento de separarse de figuras cercanas e intenta evitar que se vayan**. Lo anterior, se explica porque, producto de su pensamiento mágico, tienen **miedo de que alguien más pueda morir**. El miedo es, de hecho, una de las emociones más frecuentes en los niñ@s durante el duelo, ya que aumenta el temor de perder a sus seres queridos, el cuidado que estos les proporcionan o su propia vida.

- **Pueden presentar regresiones a estadios previos del desarrollo, mostrándose más dependientes, asustadizos y/o apegados a sus cuidadores**. Esto se puede ver, por ejemplo, cuando vuelven a usar osos de peluche para dormir o consolarse, mantas u objetos que usaban para calmarse, manifiestan deseos de dormir en la cama de los padres frecuentemente, vuelven a mojar la cama o piden ayuda para hacer cosas que ya sabían hacer.

- Su sueño **se podría ver alterado, podrían aparecer pesadillas, dificultad para conciliar el sueño y para mantenerse dormido**.

Fuentes: Díaz, 2016 y Apezetxea, 2015.



## Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?

- El niñ@ no puede volver a su rutina anterior debido a que el miedo de perder a alguien más lo incapacita.
- El miedo no le permite retomar su vida cotidiana.
- Tienen pesadillas de contenido atemorizante y estas son frecuentes.
- Cambia abruptamente su personalidad.
- Aparecen síntomas depresivos (pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba, mucha tristeza, fatiga, apatía, irritabilidad).
- Se niega a comer y producto de eso baja significativamente de peso.

Fuente: Díaz, 2016.





## Duelo entre los 6 y 10 años

### ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?

Entre los **6 y 10 años** podemos encontrar un espectro de comprensión de la muerte que se complejiza con el paso del tiempo.

- Disminuye la fantasía en torno a la muerte y empiezan a entender que el fallecer implica cese de las funciones vitales, a diferencia de lo que pensaban antes.
- Comienzan a caer en cuenta de que su ser querido no los ve, no los escucha, no siente, debido a que su cuerpo dejó de funcionar.

#### **A los 7 años:**

- Entienden que todos van a morir, pero tienden a pensar que les pasa comúnmente a las personas mayores.

#### **A los 9 años:**

- Se aclaran en torno a la universalidad de la muerte, se dan cuenta de que todos moriremos algún día y esto lleva a más miedo y preocupación por sus familiares y por sí mismos.
- Empieza a haber una noción más clara de que la muerte es universal y, por ende, aparece el miedo y la preocupación en torno a la muerte de sus familiares y la propia.
- Al poseer un pensamiento más egocéntrico pueden creer que las pérdidas a su alrededor se dan porque hizo algo para generarlas.

Se pueden mostrar más cautos frente a amenazas percibidas y es probable que empiecen a alertar a quienes creen que quizás está en peligro. Por ejemplo, se verán más preocupados por sus hermanos pequeños al cruzar la calle, o por sus padres al manejar.

***Mientras aumenta la complejidad de su comprensión de la muerte, también aumenta la cantidad y diversidad de sentimientos que existen frente a esta.*** Los niños suelen tener un pensamiento egocéntrico debido a que su cerebro aún no se encuentra totalmente desarrollado. Este pensamiento les puede llevar a sentir culpa de las pérdidas en su vida ya que se las atribuyen a ellos mismos. Es decir, si alguien a su alrededor muere pueden creer que fue por algo que dijeron o hicieron. Es necesario aclararle al niño que este no es culpable de la muerte de manera directa, y estar abierto a contener.



## ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?

Es normal que, frente a una pérdida:

- **Los niñ@s estén más alerta a amenazas percibidas porque tienen miedo de perder a otras personas significativas.** Pueden estar más preocupados por seres queridos que sientan que están en riesgo.
- **Hagan preguntas consideradas “morbosas”** y/o quieran saber detalles de lo sucedido.
- **Pueden sentir enojo dirigido hacia la propia muerte y/o la persona que murió.** Pueden estar confundidos y/o enojados con lo sucedido porque ya no recibirán los cuidados de su ser querido. Se mostrarán más malhumorados o hiperreactivos frente a pequeñas molestias.
- **Puede haber negación frente a lo sucedido:** Los niñ@s pueden hacer “como si nada”, es decir, volver a la rutina sin cambios aparentes o evitar hablar de la muerte.
- También pueden hacer algunas pruebas para ver si vuelve la persona fallecida.
- **Pueden estar confundidos y enojados,** además de resentidos contra lo sucedido, porque ya no tendrán el cuidado de la persona querida. Esto puede dar lugar a que **se vuelvan más malhumorados o, que en ocasiones, demuestren su enojo más agresivamente.**
- **Los problemas para dormir también pueden aparecer** en forma de insomnio de conciliación, dificultad para mantenerse dormidos o pesadillas.
- Como estarán más cansados también tendrán menos energía mental para concentrarse y poner atención, lo que puede afectar su rendimiento académico.

Fuente: Díaz, 2016.



## Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?

Debemos estar atentos *si es que algunos aspectos naturales del duelo se agravan en frecuencia o en intensidad.*

-  Si le duele el cuerpo, la cabeza o los músculos frecuentemente y sin una causa reconocible.
-  Si se vuelve muy ansioso frente a estresores pequeños y no puede retomar su rutina.
-  Si presenta problemas severos de concentración.
-  Si come mucho o muy poco (y sube o baja notablemente de peso).
-  Si se comporta de manera agresiva dañándose a sí mismo o a otros.
-  Si presenta sintomatología depresiva frecuente e intensa (insomnio recurrente que no permite el descanso, pérdida del disfrute, apatía o pérdida del interés por relacionarse con sus pares).
-  Si realiza conductas que presentaba en etapas anteriores del desarrollo.
-  Miedo intenso y prolongado.
-  Si demuestra gran dificultad de separarse de sus cuidadores por miedo a que mueran.

Fuente: Díaz, 2016.



## 4. Duelo en preadolescentes y adolescentes

### ¿Cómo viven el duelo los jóvenes?

En el caso de los jóvenes, es importante tener en cuenta que ellos ya logran una comprensión de la muerte y elaboración del duelo similar a la de una persona adulta. Sus reacciones frente al duelo también son similares, sin embargo, es necesario tener en cuenta ciertas particularidades de su proceso:

**1. Los preadolescentes y adolescentes están atravesando un proceso del desarrollo sumamente desafiante, el cual está acompañado de una serie de cambios tanto físicos como psicológicos y sociales.** Todos estos cambios suponen mucho aprendizaje y transformaciones que traen consigo nuevos modos de sentir lo que viven, es decir, aparecen diferentes y más intensas emociones. Comprender esto es fundamental ya que podría influir en que afrontar un proceso de duelo en esta etapa sea experimentado con una carga emocional aún más intensa que en otros momentos de la vida.

**2. La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto.** Esto, muchas veces genera que puedan existir más conflictos en





la relación con los padres y madres y con los adultos en general. Es importante tenerlo en cuenta ya que podría influir en que aparezcan en mayor medida sentimientos de culpabilidad si ocurre el fallecimiento de alguno de los progenitores o de otras personas mayores cercanas.

3. **Los adolescentes pueden mostrarse más resistentes a compartir con personas adultas las emociones y sensaciones** derivadas de la pérdida de algún ser querido por intentar demostrar que no necesitan de los demás o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.

4. **Los grupos de pares cobran gran relevancia para los adolescentes y pre-adolescentes:** Esto, por una parte, podría generar que sea con ellos con quien se sientan más cómodos compartiendo su vivencia de duelo, y por otra, que, al no querer sentirse diferente a sus pares, eviten conectarse con la pérdida y por ende se resistan a conectar con su propio proceso.

5. **Como los adolescentes y pre-adolescentes están “dejando de ser niñ@s”,** vivir un duelo significativo en esta etapa podría generar que el adolescente se sienta presionado a comportarse como un adulto y/o comience a adoptar roles que no le corresponden.

Fuente: Colegio de Médicos de Bizkaia, 2017.



## Duelo entre los 10 y 13 años

### ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?

En la pre-adolescencia,

- **El pensamiento de los niñ@s ya ha madurado y ahora es más lógico.** Es posible que a los 10 años aún puedan pensar que la muerte es reversible, pero probablemente están empezando a incorporar la idea de que morir es algo definitivo, van enraizando poco a poco los conceptos de **causalidad y universalidad**.
- Además, a esta edad es normal que quieran hacer preguntas específicas y conocer los detalles. **A pesar de que su pensamiento es más lógico, aún no entienden totalmente los mecanismos por los cuales las personas mueren, lo cual los puede llevar a temer demasiado a las enfermedades y posibles lesiones o accidentes.**
- Podemos esperar que comiencen a cuestionar las creencias religiosas bajo las que se han criado, o las normas culturales sobre las que crecieron. Ven la muerte como un evento que da lugar a cambios y transformaciones en la vida.
- Es normal que se muestren más reservados a esta edad, por ende, no los persigas, que sepan que estás ahí y que pueden compartir contigo, pero no los fuerces a hacerlo.

### ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?

- Tienden a guardar sus emociones porque no quieren mostrarse vulnerables o perturbar a las personas de su entorno. En ocasiones, no desean que los vean tristes sobre todo porque no quieren entristecer a los demás o molestar.
- Es posible que guarden sus emociones porque puede que sean confusas, diversas e intensas, en respuesta al proceso del duelo. Lo ideal es mantenerse emocionalmente disponible para cuando sí necesiten hablar.
- Pueden tener ciertos comportamientos que se asocian a edades anteriores.
- **Alteraciones en su rendimiento académico, dificultades para poner atención y/o pocos deseos de participar en actividades con sus pares.** Esto sucede debido a que parte de su energía se invierte en la elaboración del duelo y de las experiencias en torno a la muerte de su ser querido, por ende, no es extraño encontrarnos con que están desganados.
- Pueden comenzar a comer un poco menos o de más.



- Su sueño se puede ver alterado por pesadillas, interrupciones o dificultad de conciliación.
- Pueden empezar a preocuparse debido al temor a su propia mortalidad (o a la de los demás).
- ***Puede haber ciertas dificultades para aceptar la pérdida, a pesar de que entienden mejor la muerte, se aferran al deseo de que esta no hubiese ocurrido.*** De hecho, pueden chequear si efectivamente sucedió, buscar señales de quien falleció en redes sociales, hablar con él/ella en su imaginación, volver a leer mensajes o conversaciones que tuvo con él/ella, entre otros.
- Si bien es normal encontrar a esta edad del desarrollo cuestionamiento del sentido de la vida, como por ejemplo si vale la pena vivir o la toma de conciencia del sufrimiento, en preadolescentes que han sufrido una pérdida cercana estas interrogantes pueden manifestarse más tempranamente.

Fuente: Child Mind Institute, 2020 y Díaz, 2016.

## ¿Cómo apoyarlos?

### Entre 10 y 13 años:

- Acoger las preguntas que tengan y abordarlas en un espacio de confianza. Responder y explorar sus pensamientos nos da la oportunidad de ayudarlos a esclarecer sus vivencias, emociones y creencias en torno a lo que está pasando.
- Otorgarles un espacio seguro, libre de juicios y donde puedan expresar sus emociones sin que estas sean reprimidas. Como vimos anteriormente, muchas emociones pueden derivar del proceso, por ende, debemos ayudar a identificar y alentar su expresión.
- No hostigarlo o presionarlo para que hable de lo que sucedió. Lo anterior puede incomodarlo, el enfoque correcto consiste en expresarle tu apoyo en palabras y en actos, pero dejando que el preadolescente determine los tiempos para hablar o reflexionar en silencio.
- Ayúdale a entender que la muerte es parte del ciclo de la vida, aunque ahora duele, en el futuro puede que aquellos recuerdos que hoy lo hacen llorar sean los mismos que le traigan una sonrisa. Muéstrale lo afortunado que fue al tener a esa persona y ayúdalo a encontrar maneras de honrarlo y recordarlo.
- Evita a toda costa frases como: “deberás ser fuerte para tu madre, hermanos”, “ahora estás grande y debes hacerte cargo”, “no estés triste, eso pone triste a tu



familia". Al contrario, anima la expresión de emociones y normaliza lo que siente con frases empáticas como: "es un momento difícil por el que estás pasando", "es normal que te sientas así", "todos lo extrañamos", "está bien llorar si quieres hacerlo".

- **No refuerces la limitación emocional, no lo fuerces a "ser fuerte", a hacerse responsable del sufrimiento de otros, a ser el modelo para los más pequeños o a sentirse culpable por lo que siente.**

Fuente: Díaz, 2016.

## **Banderas rojas: ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?**

En general, *las señales de alarma se asocian a la adaptación y vuelta a la rutina.*

**Mantente atento a:**

-  Dificultad extrema para vincularse con sus pares o volver a clases.
-  Incapacidad para retomar un ritmo académico que lleva a repetir cursos o a suspensiones.
-  Dolores de cabeza, abdomen o musculares fuertes y/o de alta frecuencia (sin explicación médica).
-  Problemas severos para dormir o mantenerse dormido.
-  Aislamiento y retraimiento muy intenso.
-  Incapacidad de demostrar emociones en torno a lo sucedido.
-  Tristeza profunda que impide involucrarse en actividades cotidianas y que afecta su desarrollo en diversas áreas vitales.
-  Sobre involucramiento en responsabilidades que no forman parte de su rol (posterior a la pérdida).

Fuente: Díaz, 2016.



## Duelo entre los 13 y 18 años

### ¿Cómo comprenden la muerte a esta edad?

Los adolescentes son capaces de tener un pensamiento abstracto en torno a la realidad. Por ende,

- Manejan un concepto de muerte más elaborado y completo, logrando entender el por qué y cómo de lo sucedido.
- Es probable que con el tiempo la comprensión que tienen en torno a la muerte aumente y se vuelva más compleja, similar a la adulta.
- Podrán empezar a generar cuestionamientos asociados a su capacidad de abstracción, por ejemplo, preguntarse qué hay después de la muerte.
- El desafío a las creencias sobre las que crecieron puede aparecer con la visión más madura de la muerte. Puede que se expresen de forma que interpele nuestras creencias culturales o religiosas, pero, es importante respetar su visión del mundo y ofrecerles perspectivas más amigables que puedan aportar a su comprensión y elaboración de la muerte.
- Si creen que “ya no importa nada” o que a ellos no les pasará es importante abordarlo, sin retarlos, explorando qué hay detrás de estos pensamientos, explicando que todo acto trae consecuencias e incitando al autocuidado y búsqueda de ayuda de manera transversal.

Fuente: Díaz, 2016.

### ¿Qué reacciones podemos esperar a esta edad?

La adolescencia es, de por sí, una época de cambios y reestructuraciones, en la que se está en constante búsqueda de autonomía e identidad.

- Pueden empezar a cuestionar valores fundamentales de la familia. Debido a que están formando su identidad y que el duelo también apela a reconstruir la misma, pueden aparecer interrogantes que afecten directamente los cimientos de las creencias familiares. En este sentido, abrir espacio al diálogo con respeto puede ser de gran apoyo.
- El adolescente puede creer que podría haber hecho algo, que le ha fallado al fallecido o, si tuvieron una relación ambivalente, que debió haber intentado mejorarla. La culpa es la emoción predominante cuando aparecen estos pensamientos.



- Comenzarán a intelectualizar y racionalizar lo sucedido, quizá pondrán sobre la mesa temas profundos en torno a la muerte y la vida, sus significados, el sentido que tienen, la universalidad de la muerte, el ser humano y su finitud, entre otros. Pueden además fantasear con ciertas ideas que pueden llamar nuestra atención, como que la vida no tiene sentido o no vale la pena.
- Puede aparecer el **desgano frente a actividades que antes disfrutaban o la búsqueda de disfrute en otras acciones.**
- Los adolescentes tienden a expresar su malestar y dolor con signos de tristeza, rabia, estar malhumorados o no hacer caso, tener problemas de conducta, pero también puede pasar que nieguen lo sucedido, mostrando una aparente normalidad para no asustar, cargar o entristecer a los demás, o para intentar lidiar con su propio dolor.
- En respuesta a sus deseos de “no sentir” o afrontar su dolor, pueden empezar a hacerse cargo de otros miembros de la familia o tomar roles que anteriormente correspondían al fallecido. Hay que estar alertas ya que pueden verse “duros y compuestos”, pero también puede ser un mecanismo de defensa por la profunda tristeza que sienten.
- Algunos adolescentes pueden adoptar una postura distinta, mostrando indiferencia e indolencia, haciendo “como si nada”.





- Se encuentran en la paradoja, desean conectar con sus pares, pero a la vez, quieren aislarse.
- Pueden ponerse más ansiosos, verborreicos y/o empezar a abarcar muchas responsabilidades y actividades, dando cierta sensación de agitación.
- El insomnio también puede presentarse, acompañado o no de cambios en las conductas alimentarias.
- Su rendimiento puede verse afectado por el proceso de adaptación que viven y la energía que este requiere.
- En cuanto a la conducta frente al consumo de sustancias como alcohol y drogas, el proceso de duelo puede dar paso, por un lado, al miedo a explorar sustancias dañinas o, por otro, generar vulnerabilidad para el desarrollo de conductas de consumo problemáticas. El apoyo y la comunicación de la red familiar, de los educadores y de los pares es fundamental a la hora de evitar este tipo de dificultades.
- Finalmente, uno de los grandes miedos, sobre todo de los más jóvenes, es que puedan olvidar al fallecido. Al ser alguien importante en su vida pueden desesperarse al sentir que están olvidando su voz, sus gestos, su forma de ser, lo que aprendieron juntos, las cosas que le gustaban, entre otros. Es por esto que a veces se produce resentimiento o recelo frente a otras figuras que puedan incorporarse a la familia. El adolescente no desea que nadie “sustituya” a su ser querido, que nadie ocupe su puesto, quiere recordar a quién falleció y puede percibir que los demás lo “olvidan” o lo cambian. En respuesta a esas percepciones puede aparecer mucha rabia y rencor, llegando a canalizar sus emociones a través de conductas y/o verbalizaciones agresivas.

Fuente: Díaz, 2016.



## ¿Cómo apoyarlos?

### Entre 13 y 18 años:

A esta edad, es importante **estimularlos a comunicar y hablar sobre lo que sienten, si no es con algún adulto, con amigos, profesores o con el psicólogo u orientador del colegio.**

- Es necesario permitirles llorar y hacerles saber que existen adultos que lo apoyan.
- El adolescente, si lo desea, debe ser un sujeto activo y participar en conversaciones importantes.
- Si la persona fallecida fue cercana, deben ser de los primeros en saberlo o se sentirán desplazados.
- Podemos ayudarles haciéndoles parte de lo sucedido: contándoles qué ocurrió, cómo, cuándo y dónde.
- Si alguien en su entorno está grave o pronto a morir no lo ocultes, más bien abórdalo para que pueda prepararse.
- En caso de muertes repentinas asociadas a violencia o suicidio, lo adecuado es decirles la verdad, sin detalles innecesarios, sin culpar o responsabilizar y dejando abierto a preguntas.
- La claridad y la honestidad son de suma importancia al tratar con la muerte.
- **Estar físicamente cerca puede resultar molesto para algunos adolescentes, por lo que mantente a una distancia prudente, que sepan que estás ahí cuando lo necesiten. No los dejes de lado.**
- **No lo impulses a hacerse cargo de responsabilidades que no le competen.** Lo mejor es que vuelvan a su rutina lo antes posible y que no abandonen su etapa vital por la pérdida de su ser querido. Frases como “tendrás que crecer más rápido” o “debes ser fuerte por tu familia” solo lo harán sentir sin cabida para desarrollar su duelo o sufrir por lo sucedido, agregándole carga y estrés.

Fuente: Díaz, 2016.



## **Banderas rojas ¿Cuándo debemos solicitar ayuda?**

A pesar de que hay infinidad de reacciones que son naturales y responden al proceso, también hay aspectos a los que hay que poner especial atención ya que pueden constituir banderas rojas. Atento a:

-  **Irritabilidad de alta frecuencia e intensidad**
-  **Aislamiento de amigos y familia**
-  **Inicio de consumo de drogas y alcohol en edades prematuras o abuso de sustancias**
-  **Culpa insuperable por sentir que le falló al fallecido**
-  **Conductas de riesgo por sentir que la vida no tiene valor**
-  **Tristeza que le impide retomar sus relaciones, su rutina o el cuidado de sí mismo**
-  **Rabia dirigida a quienes considera culpables de la muerte (familia, personal de salud)**
-  **Pensamientos constantes y prolongados en torno a la muerte, ideas de morir, sensación de desvalorización de la propia vida**
-  **Síntomas depresivos**
-  **Síntomas asociados a trastornos mentales no cotejados anteriormente, por ejemplo, pensamiento y conducta obsesiva, ansiosa o dependiente.**
-  **Deseos de momificar las pertenencias del fallecido, incapacidad de aceptar cambios que reflejen su muerte, respondiendo con cólera ante la posibilidad de alteraciones.**

Fuente: Díaz, 2016.



## 5. Duelo en la comunidad escolar

### Antes: ¿Qué rol cumple la comunidad escolar previo a que se produzca un fallecimiento?

Como establecimiento, resulta de suma importancia que puedan aportar desde la educación a los miembros que componen el colegio. Aunque, como dijimos antes, puede considerarse un tabú o puede haber rencillas en torno a tocar el tema con los alumnos o en la comunidad en general, su abordaje puede ser un aporte fundamental para la comprensión, la sensación de cierto control y la generación de herramientas que ayuden a enfrentar y elaborar la muerte cuando esta se haga presente.

El establecimiento, en su rol educativo, puede entregar información contenida en este manual u otros textos recientes y actualizados de muerte y duelo. Al poner este tema sobre la mesa le quitamos la estigmatización, abrimos espacio al diálogo, a la resolución de dudas y construimos en conjunto un futuro en el que podamos entender la muerte como un proceso natural que no se vive en silencio, una parte del ciclo de la vida que podemos integrar a nuestra visión de mundo desde una perspectiva menos sombría.

Para hacer más amigable la introducción del tema al ámbito escolar podemos realizar una serie de actividades que permitan la reflexión crítica de los alumnos y la comunidad. Además, se puede abrir un espacio para que, junto a la reflexión, se expongan voluntariamente emociones que pueda causar el hablar de la muerte en un espacio de contención, respeto y libre de juicio.





### **Algunas actividades que puede realizar el establecimiento para comenzar a acercarse y dialogar en torno a la muerte son:**

- Organizar paseos virtuales o presenciales a cementerios y/o emplazamientos históricos conmemorativos donde haya estatuas de personajes importantes que ya han fallecido. Es importante expresar el sentido de la actividad y de que se plasme el recuerdo de quienes han sido importantes para la historia.
- Incorporar en clases fotografías de cementerios, esculturas o conmemoraciones a gente que ha fallecido y reflejarles cómo, a pesar del tiempo, aun recordamos a quienes han partido.
- Incorporar esta temática en los consejos de curso, por ejemplo, a través de herramientas como el "cuenta cuentos", películas que sean de gusto de los espectadores, canciones actuales, poemas, escritos y arte visual.
- Si existe la posibilidad pueden generar un comité que se capacite en torno a temáticas de muerte y duelo, para que así puedan psicoeducar, crear talleres, jornadas de discusión y dar apoyo a todo quien se vea afectado por una pérdida y/o se encuentre viviendo este proceso.
- Crear una alianza entre el colegio y los apoderados de forma que haya una red de apoyo que se pueda activar en caso de necesitarlo. Además, que la comunicación entre familia y establecimiento sea bidireccional en función de mantener un canal de comunicación expedito y vigente en caso de que alguien fallezca.

Todo lo anterior puede ayudar a que nos acerquemos a la muerte y al duelo desde un lugar familiar, conocido y en un contexto donde podamos conversar y ser contenidos.

Debido a que es en el colegio donde los niñ@s y adolescentes pasan la mayor cantidad de tiempo, este tiene un rol imperativo al momento de apoyar, educar y dar respuesta a las necesidades de los niñ@s y sus dudas en torno a la muerte y el duelo. Lamentablemente, se han difundido ideas que han impedido llevar el tema de la muerte a las salas de clases. Se cree que no es un tema adecuado para los establecimientos educacionales o que podría generar malestar en los estudiantes, además de incomodidad en los educadores.

**La realidad es que, dentro del rol educativo, también existe espacio para tocar temas tan cotidianos como lo es la muerte.** Dar información clara, concreta y adecuada a la edad de los estudiantes puede ser sumamente valioso para que se empoderen y generen herramientas de afrontamiento para duelos futuros.

**La muerte no debe ser un tabú,** es necesario tratarla como cualquier otro proceso de la vida. Permitir la expresión de opiniones, emociones y dar lugar a reflexiones puede aportar a que los niñ@s tengan una base sobre la cual sostenerse al momento de enfrentar sus (inevitables) pérdidas.

Fuente: Díaz, 2016.



## Durante el duelo de un alumno: ¿cómo lo podemos apoyar si somos parte de la comunidad escolar?

**La sinceridad y la contención son claves para que los niñ@s puedan sobrellevar el proceso y adaptarse a sus nuevas circunstancias.** En edades más tempranas, es importante no confundirlos con explicaciones de la muerte que no puedan entender, darles la atención necesaria y proporcionarles un espacio donde se sientan seguros para hablar respecto a lo que les ocurre.

Los adultos de la comunidad escolar que sean más cercanos al niñ@ que se esté viendo afectado por un duelo, deben tomarse el tiempo de preguntarle respecto a cómo se siente, o si tienen dudas en torno a lo ocurrido, estando dispuestos a responder asertivamente a estas. Además, **es importante mostrarle y expresarle que no está solo y que en la comunidad escolar podrá encontrar apoyo y contención siempre que lo necesite.**

Es necesario **normalizar la aparición de emociones más intensas y, a su vez, generar espacios en donde los niñ@s sientan que pueden ser expresadas.** Es importante recalcar que ellos no tienen ninguna responsabilidad en torno a lo sucedido. **Y estar atentos a que estos no estén asumiendo algún rol que no corresponda a su edad.**

Como comunidad escolar, se debe **transmitir explícitamente la disponibilidad y el respeto hacia el proceso que vive aquel niñ@, animándoles a recibir la ayuda y el apoyo que necesiten.**

## ¿Cómo lo podemos apoyar si somos profesores jefes o cercanos?

En la sala de clases el abordaje del niñ@ en duelo puede ser complejo si es que no estamos enterados de cómo podemos ayudarlo, es por esto que daremos algunas recomendaciones e incorporaremos algunas que hemos ido dando anteriormente en el manual. Todas las recomendaciones que incluiremos deben ir de acuerdo a las necesidades del estudiante.

- **Si se siente agobiado por sus responsabilidades** o siente que lo inundan sus emociones, ofrecerle salir a tomar aire, a dar un paseo o ir a tomar un té a la enfermería, ir al baño a lavar su cara; siempre tomando en cuenta si desea que lo acompañen o prefiere ir solo. En caso de que vaya sólo mantener monitoreo de su vuelta a la sala y si es que necesita apoyo extra.

- **Lo apoyaremos en sus deberes.** Revisaremos que anote sus tareas, que tenga su horario y calendario al día, le ofreceremos alargar el tiempo de entrega para sus deberes si es necesario, lo ayudaremos a revisar sus trabajos y también veremos si se ha llevado sus cosas en la mochila. En caso de olvidos es importante entender, pero también ir retomando el ritmo poco a poco, para que comience a tomar responsabilidad. Esto aplica a todas las medidas anteriores, iremos espaciando la



ayuda con el paso del tiempo.

- **Validaremos sus decisiones y preguntaremos** si desea abordar el tema con sus compañeros y qué quiere compartir. Si desea hablar de lo sucedido podemos darle el espacio, proporcionando siempre el respeto de sus compañeros y de profesores, además de generar un ambiente de confianza donde no se sienta juzgado. No interrumpir su relato y ofrecerle algunas de las cosas del punto uno si lo necesita. Si se siente capaz puede también abordar su vista frente a la temática de la muerte y abrir el debate al curso, siempre con tacto y respeto, atendiendo a las necesidades emocionales y psicológicas del niñ@.

- En caso de comentarios agresivos, insultantes u ofensivos hacia la pérdida del niñ@, su duelo o su persona, detener la interacción y monitorear los sentimientos del niñ@.

- Las rutinas son algo importante en los niñ@s y adolescentes ya que proporcionan seguridad y estabilidad. En este sentido la idea es que se reincorporen lo antes posible, pero sin forzarlos o reprimirlos si no logran hacerlo y/o si les cuesta volver al ritmo anterior.

- Puede que no haya deseos de abordar el tema, pero es importante hablar con el niñ@ para que sienta que tiene apoyo de los adultos a su alrededor. Además, para él/ella/elle, sí sucedió y hacer como si nada puede dolerle.

- Expresar que es normal que se sienta triste frente a una situación así y que pueden aparecer otras emociones también puede darle tranquilidad ya que verá que no está viviendo algo patológico o que no tendrá fin.

- Si somos nosotros quienes nos sentimos afectados por la pérdida debemos decirle que puede que también nosotros nos encontremos más sensibles y que es normal para ambos.

- No ocultes lo que sientes ya que eso envía un mensaje de que se deberían ocultar los sentimientos, pero, como sabemos luego de haber leído el protocolo, la expresión emocional es necesaria para transitar el duelo.

- Lo ideal es que todos los que trabajan en el colegio estén enterados de lo sucedido y que sepan qué apoyo se le ha dado al niñ@, esto debido a que a veces puede que todos deseen ayudar, pero terminen agobiando al estudiante sin intención. Ojalá el profesor más cercano al estudiante se encargue de la comunicación directa con él/ella y de que los demás sepan cómo sigue.

- Evitar a toda costa las frases típicas que dice la gente frente al duelo. Primero, porque muchas de ellas se basan en mitos de la muerte y el duelo y segundo y más importante, podrían herir al niñ@. No le digas que debe ser fuerte, que debe hacerse "hombre/mujer", que le llegó la hora de crecer, que debe ser el ejemplo, que su familia necesita verlo fuerte, que ahora tendrá que hacerse cargo de sus hermanos, que ahora es "el hombre/mujer de la casa", que deje de llorar, entre muchas otras frases que conocemos.



- Ese tipo de afirmaciones pueden hacer que el niñ@ deje de expresar su emoción, se sienta débil por demostrar su tristeza y/o sienta culpa o responsabilidad por los demás, siendo que sólo debería tener que hacerse cargo de sí mismo y su propio duelo.
- Si no sabemos qué decir podemos comentarle exactamente eso y mencionar que aun así los acompañaremos e intentaremos ayudar en lo que necesiten. Con eso basta para demostrarles nuestro cariño y preocupación. Finalmente, a pesar de que puedes haber pasado por un duelo no comiences a hablar de tu vida personal o de tu proceso, esto puede hacer que se sientan invalidados.
- Asegúrate de que siempre habrá un adulto de confianza a quien pueda acudir en momentos difíciles, esto les ayudará a sobrellevar la sensación de soledad y puede darles un espacio para expresarse libremente.

Fuente: Díaz, 2016.

## **Durante: ¿Cómo se puede manifestar el duelo en la sala de clases? Y ¿cómo lidiamos con sus manifestaciones?**

A pesar de que sabemos que el duelo es único para cada individuo, al igual que para cada niñ@, hay ciertas manifestaciones de este que se presentarán más claramente dentro de la misma sala de clases. El hecho de tener a la mano esta información permite entender un poco mejor la vivencia del alumno y así también ayudarlo.

### **1. Rabia**

La rabia es uno de los sentimientos predominantes que se presentan en torno a la muerte. Esta rabia puede estar dirigida a la vida, a la persona fallecida, a sí mismo (por sentir que no hizo lo suficiente), hacia los demás (por sentir que no hicieron lo suficiente), hacia el personal de salud o hacia el mundo. Esto puede observarse en conductas tales como: irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, conductas violentas hacia sus pares o hacia los adultos. Concretamente, frente a pequeños errores pueden romper su trabajo, gritar, patear o expresar que lo que ha sucedido le parece injusto.

#### **¿Cómo lidiar con la rabia como educador?**

- Muestra compasión (no condescendencia), comprensión y empatía.
- Valídala como una emoción natural en respuesta a su vivencia.
- No valides agresiones o violencia hacia sí mismo o los demás.
- Ayúdalo a reparar lo que pudo haber arruinado en su momento de rabia.
- Aliéntalo a pedir disculpas si dañó a alguien.
- Enséñale técnicas de regulación emocional, como por ejemplo el ejercicio del globo.



El ejercicio del globo consiste en que se anima al niñ@ a respirar lenta y profundamente intentando llenar su estómago como si fuera un globo, después se le pide que exhale también lentamente y comience a relajar cada parte de su cuerpo mientras bota el aire, imaginando cómo el globo se va desinflando. Esto se puede ir repitiendo, con cuidado y supervisión de que se haga de manera pausada para que no se maree el niñ@ y sea completamente seguro. Unos 3 minutos pueden ayudarlo a cambiar el foco de su atención, calmar su mente y, por ende, aliviar la carga emocional.

## 2. Aislamiento

Vivir un duelo en el colegio puede ser bastante difícil tanto para niñ@s, como para adolescentes. Es por esto que pueden sentirse extraños, ajenos o diferentes de sus compañeros y comenzar a aislarse de sus pares. Quizá dejan de compartir en actividades o juegos porque no tienen deseos de responder preguntas o dar explicaciones, pero también porque se dan cuenta de que están tristes y no quieren molestar a los otros con sus emociones o problemas.

### ¿Cómo lidiar con el aislamiento como educador?

Debido a que relacionarse con los pares es muy importante para que desarrollen habilidades sociales que les servirán por el resto de sus vidas hay que estar atentos a este tipo de conductas. Estar pendientes cuando:

- Se quedan solos en la sala en el recreo.
- Se quedan solos en la biblioteca.

Explora las razones de su aislamiento y si ves que el niñ@ está aislándose:

- Acércate, pregúntale si necesita algo, si desea ir a ver a sus amigos y si no es así, explora sus razones.
- Puedes apoyarlo explicándole a sus compañeros cómo se siente y preguntándole cómo se sentiría más cómodo.

Con esas intervenciones puedes facilitar que el ambiente permita su integración.

## 3. Miedo

Otro aspecto a tomar en cuenta es que pueden estar más **alertas, asustados o preocupados por la salud de su familia**. En este sentido, puede que pregunten constantemente si sus padres están bien, si llegarán a recogerlos al colegio, o queden angustiados luego de que los dejan en el establecimiento. Quizá intenten retener a su cuidador o irse de vuelta a casa con él/ella. Esto es natural y es porque tienen miedo de perder a otro ser querido.



En cuanto a los adolescentes, puede que les cueste reintegrarse por miedo a sentirse diferentes, a las preguntas, a llorar, a mostrarse vulnerables frente a sus pares.

### ¿Cómo lidiar con el miedo como educador?

- Aporta a generar regularidad y estabilidad en torno a sus cuidadores y de quienes estén a cargo de él en el establecimiento.
- Dile quién lo irá a buscar y a qué hora.
- Si hay cambios, avísale.
- Coméntales a los otros miembros de la comunidad escolar lo que le sucede, sobre todo puedes incluir a las figuras de confianza en el colegio para que el alumno sienta que puede recurrir a alguien en caso de desbordarse.
- Comenta con sus compañeros los sentimientos que puede estar teniendo el alumno y alientalos a mantenerse cerca.
- Razona con él, pregúntale ¿qué pensaría él/ella si fuera un compañero suyo en esta situación? ¿qué haría para ayudarlo? ¿cómo cree que podría ayudarlo a sentirse mejor?
- Anda a recibir al niñ@ en un inicio si es necesario.





- Permítele una llamada o mensaje al cuidador para que se sienta más seguro, pero monitorea y anda espaciando esos permisos.
- Hazle ver que siempre habrá alguien para cuidarlo, que no se quedará sólo.

#### 4. Problemas de rendimiento académico

Como comentamos en apartados anteriores, el duelo toma tiempo y energía, es por esto que los niñ@s y adolescentes pueden mostrarse más **distraídos, cansados y distantes de la actividad académica**. La capacidad para concentrarse hasta en tareas sencillas se dificulta cuando se vive un duelo, es por esto que aquí puede necesitar mucho apoyo docente, ya que su **rendimiento académico puede decaer**. Se puede ver esto cuando hacen preguntas sobre algo que ya se dijo en la clase, miran por la ventana y les cuesta entender lo que explica el profesor. La paciencia es clave en este caso, el niñ@ o adolescente está pasando por un momento difícil y necesita comprensión y apoyo, no reprimendas. Además, puede haber algunas fallas en la memoria, producto de la energía que está dirigida a lidiar con el proceso de duelo. Sé empático y busca formas de apoyar al estudiante.

##### ¿Cómo lidiar con los problemas de rendimiento académico como educador?

Involúcrate directamente en su proceso de aprendizaje. Es natural que sea difícil poner atención extra a un estudiante cuando hay muchos más, pero en este caso puede ser de gran valor hacerlo.

- Chequea constantemente si entendió, si le queda alguna duda o necesita una explicación extra.
- Disminuye las distracciones lo más que puedas.
- Acompáñalo en la revisión de sus tareas, felicítalo cuando lo haga bien y si se equivoca ayúdalo a encontrar las respuestas.
- Dale retroalimentación positiva de cómo está realizando sus labores
- Invítalo a que busque ayuda si lo considera necesario.
- Involucra a la familia si ves que sus problemas necesitan más apoyo.
- Enséñale a realizar y usar listas de tareas para que recuerde qué tiene pendiente.
- Alienta a sus compañeros a apoyarlo con notas o apuntes.
- Dale instrucciones claras y concretas.
- Comunícale explícitamente qué esperas de él/ella en cada tarea y ajusta tus expectativas a sus capacidades.
- Usa material didáctico para ayudarlo a recordar o repasar (post-it, cartulinas).
- Pregúntale si prefiere terminar sus actividades o tareas en la sala de clases, quizá necesita más apoyo o instrucción.
- Dale estructura, comunícale cosas concretas, claras y confirmadas, no des lugar a la incertidumbre.
- Si es necesario, ajusta su carga académica para que pueda cumplir y tener mejores resultados. Como va a estar invirtiendo mucha energía en su duelo, bajar su carga puede ayudarlo a cumplir y sentirse competente, a pesar de lo que está viviendo.
- Instaura una forma de comunicación directa a través de la cual el estudiante



pueda resolver dudas de manera contingente y certera (puede ser email, por ejemplo).

- No lo sobrecargues con tareas, pruebas o deberes, es importante que tenga tiempo para dedicarse a sí mismo.
- Refuerza sus logros y muéstrale sus recursos, es decir, cuando lo consiga realizar una tarea verbaliza lo bien que lo hizo y también ayúdalo a potenciar aquellas áreas en las que se siente bien y cómodo.
- Si quien falleció era el que cumplía el rol de ayudarlo en sus tareas escolares, sé comprensivo y mantente atento, puede que necesite apoyo de un profesor particular o tutor que lo vaya guiando hasta que pueda retomar su propio ritmo.

Es normal que los niñ@s y adolescentes pasen por un periodo donde su rendimiento académico no será el mismo, es por esto que hay que apoyarlo y validar su dificultad, no retarlo o atribuirlo a que está siendo flojo o malintencionado, ya que esto, primero, no es verdad y segundo podría aumentar su malestar, su frustración y disminuir aún más su rendimiento.

## 5. Molestias y sintomatología física

Después de la muerte de su ser querido, el niñ@ puede empezar a presentar quejas por molestias físicas, por ejemplo, dolor de cabeza, de estómago, dolor corporal, sensación de que le falta el aire, entre otros síntomas. En adolescentes, pueden presentarse síntomas similares a los que tuvo el fallecido antes de morir y/o también adoptar una actitud hipocondríaca.

### ¿Cómo lidiar con los malestares físicos como educador?

- No invalidez lo que le sucede o le bajes el perfil, pero tampoco alimentes su miedo. Por ejemplo, si se queja de dolores puedes decirle que se tome un momento para parar, identificar el malestar y preguntarse qué necesita para aliviarlo.
- Hay dolores que se expresan de manera corporal, pero que están asociados a un malestar psicológico latente, como puede ser el duelo. Es importante darle un espacio seguro para que se exprese, preguntarle si cree que se debe a algo en particular, consultarle qué siente, dónde lo siente y darle un momento para que se tranquilice, tome aire o hable contigo si necesita hacerlo.
- Informa a los padres de las quejas de su hijo y fíjate si el malestar lo incapacita.

## 6. Dolor y pena

El dolor que produce la pérdida puede llevar a que el estudiante llore a veces. En este sentido es importante no reprimir el llanto, no retarlo o intentar que no lo haga, al contrario, la expresión emocional puede ser fuente de sanación en el proceso del duelo. En adolescentes, puede suceder que les cuesta llorar frente a sus pares, les da vergüenza y pudor, no quieren que los miren distinto o que los perciban "sensibles" y vulnerables.



## ¿Cómo lidiar con la pena como educador?

- Puedes darle un espacio para que salga a tomar aire, dar un paseo por el patio, vaya al baño a beber agua o a tomarse un momento.
- Pregúntale si desea compañía o si prefiere ir solo y chequea cómo sigue.
- Normaliza su tristeza con frases como: “entiendo que estés triste o frustrado, es normal que te sientas así”.
- Refuerza la fortaleza que reside en la expresión emocional y la valentía que demuestra que esté conectado con sus sentimientos.
- No alientes la represión emocional o le digas que debe dejar de llorar, que debe ser fuerte, o que sus compañeros se van a asustar o a poner tristes. Ya tiene sentimientos con que lidiar y no se debe hacer responsable por las de los otros, simplemente debe sentir que puede expresarse con tranquilidad.

Genera un clima de calidez, humildad, contención y no juicio, así será más fácil que pueda expresar sinceramente lo que siente sin que se le diga qué debe hacer o cómo debe sentirse.

Fuente: Díaz, 2016.

## Cuando fallece un miembro de la comunidad escolar (profesor, auxiliar, directivo): ¿qué hacer como institución?

En el caso de que fallezca un miembro que forme parte de la comunidad escolar, **se produce un duelo compartido** entre los integrantes. Esto implica que las emociones y reacciones que aparecen pueden estar presentes en varias personas a pesar de que cada uno vivirá la pérdida de manera diferente.

En este sentido **es completamente necesario abordar la temática, no ocultar lo sucedido ni dejarlo como un secreto a voces, sino que más bien, abrir el diálogo en un ambiente seguro** para que los niños, adolescentes, profesores/as, directivos, auxiliares y funcionarios, puedan expresar lo que sienten frente a lo sucedido. Esto siempre en un espacio contenedor, de confianza y con encargados que sepan abordar la temática y apoyar a los asistentes en caso de ser necesario.

Al ser un duelo compartido los rituales y símbolos también pueden serlo. Es por esto que es importante que el colegio organice ciertos eventos y actividades que apunten a homenajear a él o los fallecidos. Esto puede ayudar a la comunidad a **elaborar la pérdida en conjunto, conteniéndose unos a otros y compartiendo experiencias que tuvieron con esa persona que ya no está a quien muchos conocían y valoraban.**



## Cuando fallece un alumno: ¿Cómo abordarlo en la sala de clases?

Cuando estamos frente al fallecimiento de un niñ@ o un adolescente, sin duda nos enfrentamos a una situación que no es habitual y que vivimos como desgarradora ya que se aleja de los razonamientos naturales para tratar la muerte. Bajo estas circunstancias, puede resultar sumamente difícil para el profesor/a, el poder dar una explicación a sus compañeros de clase y abordar junto a ellos la situación.

Para prepararse frente a la llegada de un menor que se encuentra en un proceso de duelo, el profesor jefe debe **hablar con los niñ@s o adolescentes**, de acuerdo a su edad, de lo que está viviendo el compañero y de las emociones y/o reacciones que puede tener. Explicarles que quizá necesite más ayuda, que tal vez no quiera hablar o tal vez sí. Y que debemos estar atentos a darle espacio o mantenernos más cerca. Podemos también comentarles que, debido a lo que está pasando, puede que tenga más apoyo en sus tareas o flexibilidad. Esto, ya que a veces, los demás estudiantes pueden sentir que es injusto para ellos.





### **A continuación, se darán algunas recomendaciones para abordar el fallecimiento:**

- Es necesario notificar a los padres de los alumnos del curso sobre el fallecimiento del menor (por más que probablemente ya todos lo sepan), y además, comentarles sobre las actividades que se realizarán en la sala de clases.
- **Se debe dar la información en la sala de clases a todos los miembros del curso** de una manera sensible y empática, pero también entregando información clara y veraz. En esta instancia es importante que el profesor pueda recibir el apoyo del psicólogo y orientador del colegio, así como también de otros académicos que tengan cercanía con los alumnos, quienes idealmente deben estar presentes para así poder ayudar a contener a los niñ@s o adolescentes.
- Es importante que se genere una **instancia con el curso en donde se pueda hablar de las emociones y de lo que cada alumno está sintiendo** en torno a lo ocurrido. Para esto se pueden utilizar herramientas como el emocionario o la ruleta de las emociones (Anexo 1).
- También es necesario que **se aborden los miedos que puedan surgir en los alumnos** a raíz de esta situación, dándoles cabida y estando dispuesto a aclarar dudas o ideas confusas que puedan tener en torno a la muerte.
- Es recomendable **realizar algún homenaje en la sala de clases** que puede ser un mural con recuerdos y fotografías, un cuaderno de anécdotas que realicen en conjunto, un libro de historias vividas o un video conmemorativo, etcétera. Además, también se recomienda **preparar un homenaje por parte del colegio en el que participen todos los miembros de la comunidad educativa**, en el que se le dé una participación especial a los compañeros de curso: soltar globos, plantar un árbol, hacer un lienzo comunitario, etc.
- Los profesores deben estar **especialmente atentos al proceso de duelo de los alumnos que eran más cercanos al fallecido** (señales de alerta, cambios de humor, cambios en su personalidad, entre otros), ya que son ellos los que podrían necesitar más ayuda por parte del establecimiento.

Fuente: Díaz, s.f.



## ¿En qué puede ayudar el centro de padres o los apoderados del colegio?

Cuando hay un duelo compartido por la comunidad es probable que varios integrantes de esta quieran aportar a la familia de quien falleció o hacerse presentes en el proceso.

Algunas recomendaciones que podemos dar para el centro de padres son:

- Comunicar explícitamente el apoyo y expresar que están disponibles en caso de que la familia necesite algo. Si hay compromisos de ayuda estos deben ser cumplidos, si no, será percibido como algo que fue dicho sólo para quedar en buenos términos y podría hacer daño a quienes contaban con ese apoyo.
- Realizar colectas, bingos o actividades para beneficiar a la familia del fallecido (siempre y cuando ellos estén de acuerdo) puede ser de grandísima ayuda. Hay colegios que tienen subvenciones en estos casos, pero no siempre es así, por lo que aquí entra en juego el rol comunitario de los padres.
- Ofrecer apoyo en actividades cotidianas, por ejemplo, llevar o recoger al niño del colegio o cuidarlos por unas horas si los papás necesitan hacer trámites. Si es el cuidador principal quien falleció esto podría ser inmensamente valorado.
- En la misma línea, ofrece tu ayuda si necesitan capacitación para realizar algunos trámites, si necesitan apoyo para aprender a realizar actividades que antes no realizaban, si necesitan compañía para hacer algunas gestiones, entre otros.
- La pérdida de alguien puede ser sumamente desestabilizante para el sistema familiar. Dale el espacio para que planteen sus dudas, sus inquietudes económicas, si necesitan apoyo económico, si necesitan apoyo cotidiano, etc.
- Pueden también hacer un gesto colaborativo, por ejemplo, enviar algunas flores, dar un mensaje de apoyo, si lo desean, presentarse en el funeral.
- Lo más importante es que la familia perciba que tiene una red de apoyo a la cual recurrir y que está será fiable, segura y compasiva.

## En ocasiones especiales:

### ¿Cómo enfrentar eventos y/o fechas significativas cuando algún familiar ha fallecido?

Las instituciones suelen ponerse incómodas cuando se acerca el día de la madre o el padre, navidad, pascua o celebraciones especiales y ha habido un fallecimiento. También puede haber eventos donde siempre participaba él/la persona que falleció y eso puede causar dolor. Es normal que no sepamos bien cómo abordarlo porque no hay tanta guía al respecto, es por lo anterior que te



daremos algunos lineamientos para que el niñ@/adolescente se sienta cómodo esos días y la comunidad escolar también.

- Explícale que estas fechas y eventos serán recurrentes durante los próximos años y que es normal que puedan parecerle momentos difíciles.
- Pregúntale directamente si desea participar en el evento o actividad que se llevará a cabo, si no desea hacerlo pregúntale qué preferiría hacer en ese tiempo.
- Si desea ser parte de la actividad pueden hacer su manualidad a modo de ritual simbólico, un recuerdo de quien partió, pero no sugerir que sustituya a esa figura, el padre/madre/abuelo/abuela perdido/a no puede ser cambiado por otra persona.
- Acercarse de esta manera puede también aportar a que el niñ@/a exprese sus emociones desde un lugar menos amenazador.
- Si no quiere hacer las manualidades o proyectos acordados también puede ayudar a sus compañeros, ser el encargado de los materiales o hacer su propia tarea especial.
- Con la llegada de las fiestas mantente atento a las necesidades del niñ@ e intenta ser flexible. Es normal que se sienta más cansado, triste o irritable y puede demostrarlo en la sala de clases también, invítalo a tomar aire, acompañalo en el recreo si desea que lo hagas y pregunta en qué lo puedes ayudar.

Fuente: Díaz, 2016.

## **¿Cómo abordar el Día del Padre/Madre cuando alguno de ellos ha fallecido?**

Una pregunta que surge con regularidad por parte de los establecimientos educacionales es cómo se debe abordar el Día del Padre o la Madre cuando sabemos que uno de los alumnos ha perdido a alguno de ellos.

Días previos a estas festividades, en la mayoría de los establecimientos educacionales se preparan para dicha ocasión, organizando diversas actividades tales como: desayunos, preparación de un regalo, actos, etcétera. ¿Pero qué pasa con el o los niñ@s que han perdido a alguna de estas figuras?

¿Cuándo hay un niñ@ cuya madre o padre ha fallecido, es necesario dejar de hacer este tipo de preparaciones?, ¿se le debe incentivar a que lo realicen para otra persona?... Frente a estas interrogantes, los equipos educativos se inquietan por no generar un daño mayor a sus alumnos, esforzándose por no hacerlos sentir diferente. Pero entonces... ¿qué se debe hacer?



Es importante tener presente que la celebración del Día de la Madre y el Padre son homenajes que involucran no solo a la comunidad escolar, sino que son fechas que también se desarrollan desde un ámbito comercial. Es por esto que aquellos niñ@s estarán inundados de publicidad respecto a esta celebración por todas partes; en TV, afiches publicitarios en las calles y en los medios de comunicación que sin duda se encargan de difundirlo con gran énfasis.

Por ello, aunque nosotros intentemos evitar generar que en esos niñ@s aparezca un recuerdo que puede traerles dolor, ellos no son ajenos a la realidad. Por esto, el pensar que un niñ@ no se dará cuenta de la existencia de este día es una ilusión, que solo puede complicar las cosas si se intenta hacerlo pasar desapercibido. De esta forma, la recomendación es hacerse cargo de esta situación como comunidad escolar y no intentar hacer como que nada sucede.

Sin duda, la preparación con relación a esta fecha, así como el día mismo de celebración, les podrá hacer sentir como un niñ@ diferente y volverán a recordar las experiencias vividas en torno a esa celebración, reviviendo la pérdida, o causándoles sensación de soledad, abandono, tristeza o rabia. Sin embargo, **no debemos temer a afrontar la realidad con ellos.**

No es adecuado decirle al niñ@ que haga el obsequio para su abuela, tía o cualquier familiar que le cuide. Debemos tener presente que ese menor ha tenido una madre y/o un padre, que le ha querido y que desgraciadamente, por distintas circunstancias, ha partido. **Así que equiparar a la abuela o a otro pariente con su mamá y/o papá NO es lo más recomendable en estos casos.** Esto, ya que con eso se le entrega un doble mensaje: por un lado, le transmitimos que otra figura puede ocupar el lugar de mamá o papá y, en segundo lugar, hacemos como que no pasa nada y todo se mantiene, como si no fuera importante recordar a su mamá y/o papá fallecido.

### **¿Cómo puedo ayudarlo de manera concreta?**

- Se debe entregar la posibilidad de no realizar la actividad si es que así lo desea.
- Es favorable tener una conversación individual en donde se reflexione sobre qué considera que es lo mejor para él o ella, pudiendo expresar libremente a la profesora sus deseos y que por supuesto estos sean respetados. Hay que considerar que esta decisión puede ir cambiando durante el pasar de los días, ya que puede variar si el estado de ánimo se modifica.
- Es importante poder manejar la situación con el resto del curso, transparentando ciertos aspectos de lo que ocurre para que no surja un clima de incomodidad. En este sentido, la idea es que el niñ@ no se sienta diferente, que no lo aislen y que los otros niñ@s tampoco se sientan incómodos haciendo la actividad junto a él o ella.



- Se puede plantear la posibilidad de realizar la actividad y llevar el regalo al cementerio o dejarla en un lugar especial donde se posicionan los artículos importantes, como una manera de homenajear a esa persona, o como una forma de recordar esos días de la madre o del padre que tanta ilusión le hacían a su mamá o papá.
- Si se muestra reticente, podemos eximirle de la actividad y proponerle otra alternativa, como por ejemplo que mientras sus compañeros dedican tiempo a preparar el regalo del Día del Padre ellos sean los encargados de los materiales, de apoyar el trabajo de sus compañeros, etcétera.
- Si el niñ@ quiere realizar la actividad, y tiene intención de incluir a otra persona significativa, no se le debe prohibir. Padres también son quienes crían. Por lo que, si el niñ@ quiere ampliar ese vínculo a otro por supuesto que se le debe apoyar, en lo que se debe tener cuidado es de no imponer.
- Y, por último, se debe estar atento a contenerlos emocionalmente, entendiendo que es un periodo de muchos cambios y que necesitan apoyo, en especial cuando todo está girando alrededor de este tema.





## 6. Actividades

A continuación, dejaremos algunas actividades para realizar con niñ@s y adolescentes que puedan aportar en su proceso de duelo.

### Actividades para realizar con niñ@s

- A modo psicoeducativo y preventivo, se puede trabajar el concepto de muerte con los niñ@s basándonos en el ciclo de vida de los animales o de otras especies del reino vegetal. Esto, ya que puede ser equiparado con cualquier ciclo vital y, por ende, nos permite trabajar en torno a la universalidad de las pérdidas, la irreversibilidad en la extinción de determinadas especies, así como también ahondar en el entendimiento de las causas físicas que producen la muerte de los animales.
- Hacer una despedida o rito que les permita expresar sus emociones, vivencias y recuerdos que puedan tener con el fallecido. Esto puede ser complementario al funeral o ceremonia que haga la familia, deberá ser pensado, creado y desarrollado por la comunidad escolar tomando en consideración a todos los integrantes de esta. Esto dará un sentido de integración, de compañía en el dolor, de unión.
- Pueden crear un **rincón especial en el colegio dedicado a la persona que falleció**, donde quien lo desee pueda ir a conectarse con sus emociones, a escribir condolencias, poner fotos, manualidades u objetos que le recuerden a esa persona. Puede ser una esquina, una muralla donde se expresen artísticamente los sentimientos, el cariño y los recuerdos, un lugar en la tabla de anuncios del colegio donde se puedan dejar mensajes o fotos, entre otros.
- Si fue un alumno quien falleció, su mesa debe permanecer por un tiempo para no negar lo sucedido, y en comunidad, tomar decisiones en torno a sus pertenencias, sin dejar de lado a quienes lo quieren. De hecho, posteriormente puede utilizarse de altar y agregarlo al rincón especial o hacer que ese sea el espacio de recuerdo.
- Pueden crear además contenido audiovisual. Actualmente podemos aprovechar la tecnología a nuestro favor y hacer videos que incluyan anécdotas con el fallecido, escritos, fotos, música y todo tipo de animaciones.
- Finalmente, se recomienda el trabajo de duelo con los niñ@s por medio de cuentos, los cuales dejaremos sugeridos en el Anexo I.

Fuente: Díaz, 2016.



## Actividades para realizar con jóvenes

En el caso de realizar una actividad para jóvenes, es importante que previamente se delimite con precisión cuál será la iniciativa para así evitar situaciones que puedan ser vividas como confusas o dispersas.

- A esta edad, los jóvenes ya manejan un entendimiento de la muerte más profundo y por ende, **lo aconsejable es facilitar dinámicas en la que ellos se sientan libres de mostrar las emociones y reflexiones que les surgen en torno al fallecimiento y/o al duelo.** Para lograr esto, es necesario que la actividad se de en un contexto de contención en el que exista un clima de respeto, libre de juicios y burlas, que permita la libre expresión de cada joven.
- En este sentido, **se recomienda el trabajo con grupos más bien pequeños en los que ya exista cierto grado de confianza (un curso, un grupo de amig@, la mitad de los alumnos, etcétera.).**
- Cuando la comunidad escolar enfrenta un duelo cercano a alguno o a muchos de los jóvenes, sin duda esto generará que ellos comiencen a reflexionar en torno a la muerte; ¿por qué ocurre?, ¿qué significa?, ¿qué pasa cuando alguien muere?, ¿cómo afrontarlo?, etc. Es por esto que **como comunidad educativa es sumamente necesario que se favorezcan los espacios de reflexión en donde aquellas interrogantes puedan ser planteadas y discutidas en conjunto, en un ambiente contenido y de respeto.**
- Se pueden facilitar dichas dinámicas de expresión y reflexión a través de diversos recursos: videos, películas, imágenes, role-playing y/o debates relacionados con el tema.
- **La recomendación es que el material escogido busque generar una conexión emocional con dichos jóvenes, ya que tal como hemos planteado previamente, la manera más saludable de abordar los procesos de duelo es por medio de la conexión y el reconocimiento de las emociones que aquella pérdida nos despierta.**



## 7. En caso de suicidio: la importancia de hablarlo y desestigmatizarlo

Hablar de suicidio con los niñ@s puede ser una tarea que genere recelo, dudas, inseguridades y miedos, pero la realidad es que los especialistas recomiendan abordar la temática con ell@s, no sólo al momento en que se presenta este suceso la comunidad escolar, sino que educar en torno al tema para aclarar dudas y generar estrategias de apoyo a quienes puedan encontrarse en riesgo.

Exponer esta temática en las comunidades escolares puede ser inmensamente favorable, porque si se habla atinentemente puede ayudar a visibilizar la existencia del suicidio y aportar a prevenir su ocurrencia. Un mito ampliamente difundido es que hablarlo puede generarlo, pero, al contrario, poner el tema correctamente sobre la mesa permite abrir una puerta a quienes necesitan ayuda y se sientan agobiados o saturados.

### Principales mitos en torno al suicidio



#### **“La persona que realmente quiere morir no lo dice”**

Falso, el criterio científico nos muestra que de cada 10 personas que cometen suicidio, 9 de ellas mostraron abiertamente su propósito antes de hacerlo. Creer en este mito conduce a no prestar atención ni brindarles la ayuda necesaria a quienes manifiestan sus intenciones suicidas.



#### **“Hablar del suicidio fomentará que las personas lo hagan”**

Falso, se ha comprobado que hablar directamente sobre las ideas suicidas con una persona en riesgo, reduce el peligro de cometerlo. Creer en este mito nos lleva a sentir temor por abordar la temática del suicidio en quienes están en riesgo, haciéndoles sentir que están solos y que no hay nadie que lo pueda ayudar a propiciar un entendimiento de lo que pasa.



#### **“Solo personas con alguna enfermedad o trastorno mental cometen suicidio”**

Es falso, si bien quienes tienen algún trastorno mental comenten suicidio con mayor frecuencia que la población en general, no necesariamente hay que padecer una enfermedad psiquiátrica para hacerlo. Creer en este mito invisibiliza al suicidio como una realidad que puede afectar a cualquier persona en nuestra sociedad y fomenta la discriminación.



#### **“Las personas que intentan suicidarse sólo quieren llamar la atención”**

Falso, toda persona con ideas suicidas es alguien que está sufriendo. Creer en este mito impide que reciban la ayuda que necesitan.

Fuente: Pérez, 2005.



## Como parte de la comunidad escolar puedes:

- Aportar con información veraz y objetiva del suicidio.
- Desmentir mitos en torno a quienes se suicidan y el suicidio.
- Ayudar a disminuir el estigma y prejuicios frente a este tipo de muerte mostrando que es un tema que puede y debe ser puesto sobre la mesa.
- Informar, guiar y apoyar a los estudiantes para que sepan qué hacer si presentan ideas suicidas o sienten que están en riesgo.
- Alentar a buscar ayuda en figuras de confianza de la comunidad escolar.
- Acompañar y educar a quienes deseen hablar del tema, desde el respeto, la objetividad y la contención.
- Reforzar la resiliencia, promover el autocuidado y la esperanza en tu discurso y en tus actos. Mostrar además los factores protectores y recursos que tienen los alumnos y ayudarlos a potenciarlos.
- Difundir números de emergencia en caso de peligro por ideas suicidas.
- Crear una red estudiantil capacitada en contener momentos de crisis.





## Al hablar de suicidio no debes:

Es importante que tengas en cuenta que para hablar de suicidio hay que considerar el impacto de tus palabras. Algunas recomendaciones para abordarlo con mayor seguridad son:

- Por ningún motivo “románticos” el suicidio. Relatar historias de suicidios consumados, dar detalles o idealizar a figuras conocidas que utilizaron este método para dar fin a su vida puede servir de ejemplo para algunos alumnos y generar un efecto de contagio.
- No relatar, mostrar videos o fotos que grafiquen un suicidio. Tampoco compartir historias personales de suicidio.
- No permitir, iniciar o alentar conversaciones en torno a métodos de suicidio.
- No abordar el suicidio como si fuera unicausal, este tiene muchos factores en juego, lo que hace que explicarlo sea complejo. Evita decir que alguien “se suicidó porque ...”.
- Tampoco debes mostrarlo como una alternativa para la solución de problemas.
- No exponerlo aisladamente, puedes incorporarlo en una actividad escolar, pero siempre dentro del marco del autocuidado y dando un énfasis a los factores protectores, la resiliencia y la búsqueda de ayuda.

## Atento a las señales de alarma:

Si alguien de la comunidad escolar presenta los siguientes síntomas acércate, habla y ofrécele ayuda, comunícate con su familia y mantén al tanto a la institución.

- Se aisló de su familia y amig@s.
- Habla de no tener esperanza, no poder hacer nada para estar mejor, sentirse inútil, incapaz, o ahogado, no ver un futuro, o desarrollar otras ideas en esa misma línea.
- Demuestra apatía, desgano, irritabilidad, angustia o cambios de ánimo bruscos.
- Incapacidad de sentir placer o pérdida del interés por actividades que antes disfrutaba.
- Deja de realizar actividades o tareas que antes disfrutaba.
- Disminuye significativamente su rendimiento académico.
- Dejar de comer, se alimenta en exceso, duerme en clases o deja de asistir



bruscamente o sin motivo aparente.

- Comienza a exponerse a situaciones de riesgo (consumo de alcohol, drogas, conductas sexuales sin protección, altercados y golpes).
- Está regalando o botando cosas valiosas.
- Comienza a despedirse implícita o explícitamente. Por ejemplo, dice cosas como “ya no seré una carga para nadie”, “pronto estaré en paz”, “pronto terminará mi sufrimiento” o, de manera más directa comienza a agradecer a personas importantes en su vida y a decirles lo mucho que las aprecia sistemáticamente.
- Retrata la muerte en tareas escolares.
- Dice que tiene deseos de morir, comienza a hablar de suicidio, habla de métodos, lo expone como algo positivo o una forma de solucionar sus problemas.
- Tiene un plan para suicidarse y un método para realizarlo.

Si crees que un alumno está en riesgo inmediato es IMPERANTE que no lo dejes solo por ningún motivo. Llama a sus padres, comunícate con el colegio y NO lo dejes sin supervisión adulta.

Fuente: Nova Scotia Division, 2019

## Después del suicidio:

### El importante rol del establecimiento educacional

El suicidio de un alumno es sin duda uno de los momentos más devastadores de enfrentar para una comunidad escolar. Lo primordial debe ser el apoyo a los compañeros directos de la persona que falleció.

### ¿Qué puede hacer la comunidad escolar?

- **Mantener contacto estrecho con los estudiantes:** Procesar un evento como el suicidio de un compañero requiere de tiempo y mucho apoyo. Pueden aparecer implicancias académicas, sociales y emocionales en los estudiantes y es importante que la comunidad escolar pueda adaptarse a ellas y solicitar ayuda para sobrellevarlas.
- **Apoyar muy de cerca a los estudiantes que se encuentren deprimidos:** Esto es imperativo, ya que un adolescente deprimido se encuentra en mayor riesgo de cometer suicidio después de que un compañero lo haya hecho (por el efecto de contagio).
- **Orientar a los padres:** Ciertos jóvenes recurren al alcohol y las drogas como



manera de encontrar refugio y hacer frente a las fuertes emociones que el suicidio de un compañero puede causarles. Se debe recomendar a los padres que estén atentos a comportamientos inusuales, y por su parte los profesores deben estar alerta a la aparición de conductas de riesgo y estar preparados para derivar al alumno al psicólogo del colegio.

- **Hablar sobre lo ocurrido:** Ocultar lo ocurrido sólo generará confusión y desconfianza en los jóvenes. La comunidad escolar debe estar preparada para hablar sobre lo que sucedió con claridad. Explicarlo de una manera clara y objetiva también contribuye a que los adolescentes no caigan en romantizar y sensacionalismos en torno al suicidio y a la muerte. En este sentido, es importante no dar detalles innecesarios sobre el suicidio, sino que brindar la información precisa y clara para el entendimiento de lo que pasó.

- **Abordar posibles culpas:** Después de un suicidio es esperable que aparezcan sentimientos de culpa o responsabilidad en los alumnos (sean estos cercanos o no a la persona que se suicidó) pensando en que pudieron hacer algo para evitarlo o haber percibido que la persona estaba mal. Para abordarlo, es importante explicarles que este tipo de reacción es común cuando ocurre una muerte difícil de aceptar, pero que no hay nada que pudieran haber hecho para cambiar la situación.

- **Generar instancias de expresión emocional:** Es importante que los estudiantes puedan conectar con sus emociones e idealmente compartirlas. Esto genera que se sientan acompañados y acogidos respecto a sus emociones y que además puedan poco a poco ir transformando su dolor.

- Recordar, pero no enaltecer al estudiante fallecido: Como es delicado conmemorar a quien ha fallecido por suicidio, debido a la facilidad con lo que esto se contagia, podemos recordarlo sin poner énfasis en lo que ocurrió, sin romantizarlo al usar expresiones como "fue valiente" o "era un héroe". Este punto es muy importante, porque si le damos una cualidad positiva o una excesiva atención, puede repercutir en que otros deseen hacerlo para obtener esa valoración, o, a su vez, puede dar la impresión de que el suicidio es una forma factible de dar término a la vida y que si alguien lo hace va a quedar como un "héroe" y será recordado por mucho tiempo con adoración.

Fuente: Child Mind Institute, s.f.



### Anexo 1: Material de apoyo sugerido

#### Películas

##### Películas acerca de la muerte para niñ@s

- **Up:** Muestra la importancia de anhelar las experiencias, recuerdos y aprendizajes que se tuvieron con el ser querido que falleció.
- **Coco:** Permite reflexionar en torno a la relación que seguimos teniendo con las personas que han fallecido y como estas tienen un lugar para siempre dentro de nosotros.
- **Soul:** Invita a pensar en la vida después de la muerte desde una mirada infantil y cercana, así como también en torno a la importancia de disfrutar al máximo cada momento.

##### Películas y series para reflexionar con jóvenes:

- **Harry Potter:** El protagonista queda huérfano tras la muerte de sus padres en circunstancias desconocidas. Busca posteriormente respuestas que lo hace sentir conectado con los familiares perdidos.
- **Violet y Finch:** Película que busca meditar sobre la depresión, el suicidio y su relación cercana con el amor en sus distintas formas. Así, Violet es una chica con un fuerte cuadro depresivo como consecuencia de la muerte de su hermana.
- **The fault in our stars:** Basada en el libro del mismo nombre, relata como Hazel y Gus, dos adolescentes con cáncer se conocen, enfrentan la vida y disfrutar de los momentos que ella les brinda, a pesar de las dificultades que ambos deben sortear debido a sus enfermedades.
- **The Bucket List:** Es la historia de dos enfermos terminales que se hacen amigos y comienzan a hacer las cosas que siempre desearon antes de morir. Se puede percibir el impacto de la pérdida en el resto del sistema.

##### Videos para reflexionar con jóvenes:

- **Moving On: Stop Motion** (<https://www.youtube.com/watch?v=72y553gxCy0>)  
Video que permite reflexionar en torno a la inevitabilidad de la muerte, la aceptación de la partida de nuestros seres queridos, así como también respecto a la conexión que existe entre todos los seres humanos.



- **“Todos tenemos familia, en la carretera, víctimas cero”**

(<https://www.youtube.com/watch?v=BMfWF7z6TCE>)

Video que permite fomentar la empatía en torno a las emociones y sentimientos que experimentan las personas que han perdido a un ser querido.

**Cuentos para niñ@s:**

- **El pato y la muerte (videocuento, cortometraje:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bujv9-70eZA>)

- La isla del abuelo (<https://www.youtube.com/watch?v=6OOyzOw6nBs>)

- El árbol de la memoria (<https://www.youtube.com/watch?v=1K-QFKANKhU>)

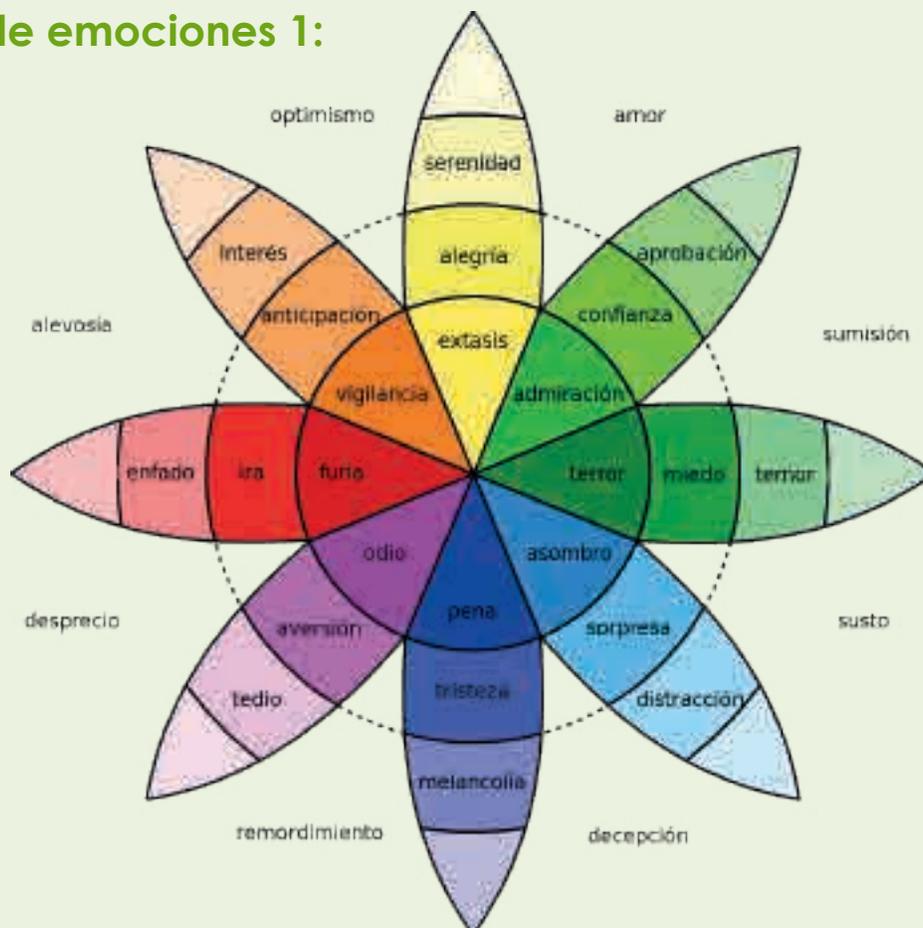
- Así es (<https://www.youtube.com/watch?v=hEm0PpXoB7s>)

- La abuelita de arriba y la abuelita de abajo  
(<https://www.youtube.com/watch?v=73pmt4wfCKY>)

- El vacío (<https://www.youtube.com/watch?v=bujv9-70eZA>)

- Para siempre (versión corta:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JDALgUu4LYs>) (versión completa  
<https://www.youtube.com/watch?v=TuJAFmlIxtE>)

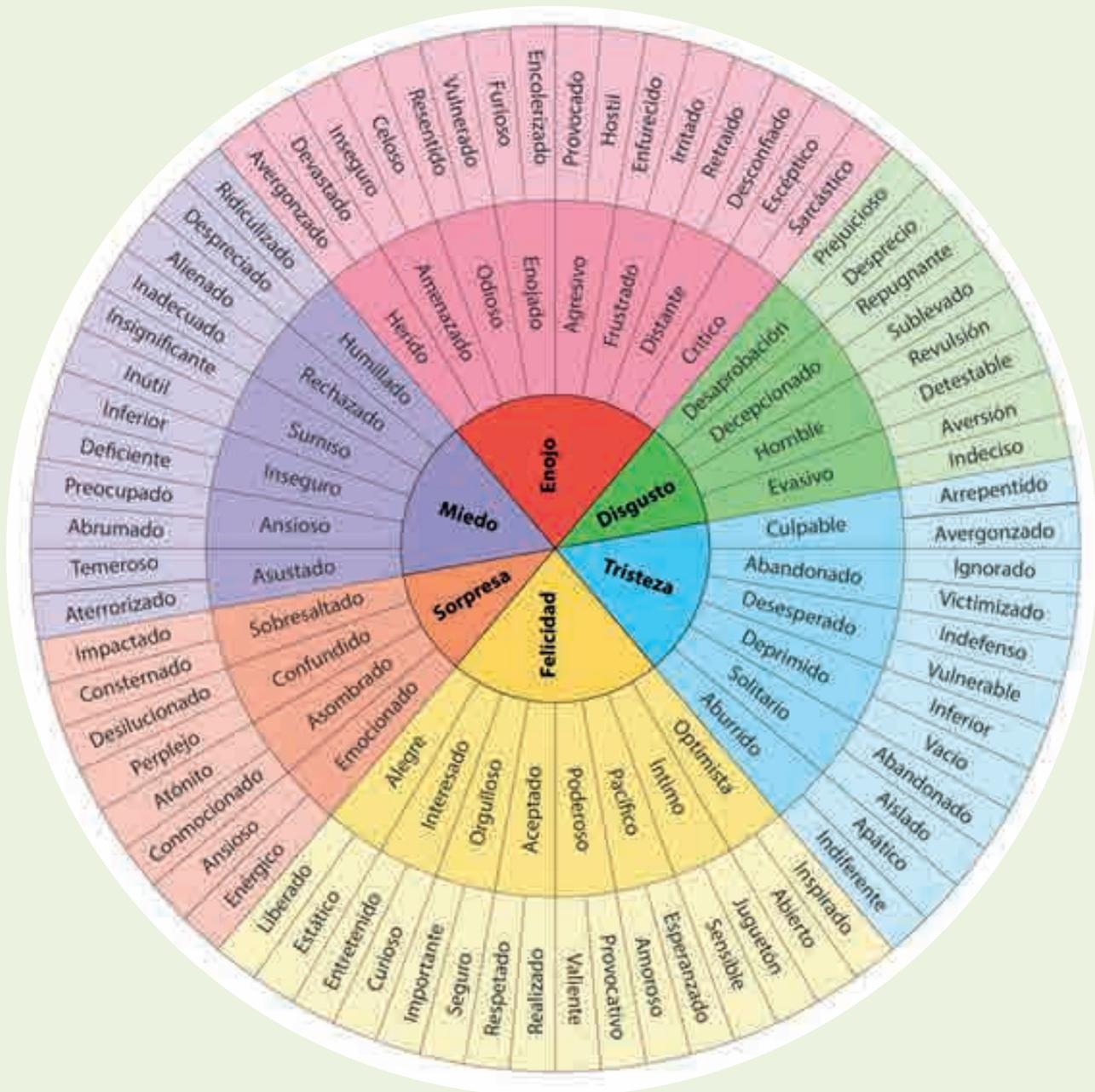
**Ruleta de emociones 1:**





# ANEXOS

## Ruleta de emociones 2:





## Material contigoenelrecuerdo.cl

Contigo en el recuerdo es una página web iniciativa de Parque del Recuerdo. En esta se comparte contenido audiovisual y escritos que apuntan a orientar, educar y dar herramientas a la comunidad en torno a la temática del duelo, además de aclarar ciertas dudas que pueden surgir al enfrentar el proceso. A continuación, dejamos material de apoyo para el abordaje del duelo en la infancia y adolescencia.

### **El desarrollo del concepto de la muerte en la infancia:**

<https://www.contigoenelrecuerdo.cl/nuevo-el-desarrollo-del-concepto-de-la-muerte-en-la-infancia/>

### **Celebración del día de la madre cuando un estudiante ha perdido a su madre:**

<https://www.contigoenelrecuerdo.cl/nuevo-celebracion-del-dia-de-la-madre-cuando-un-estudiante-ha-perdido-a-su-mama/>

### **Regresar a clases tras la pérdida de un ser querido:**

<https://www.contigoenelrecuerdo.cl/nuevo-regresar-a-clases-tras-la-perdida-de-un-ser-querido/>

### **Cómo apoyar a un escolar que ha perdido a un ser querido:**

<https://www.contigoenelrecuerdo.cl/nuevo-como-apoyar-a-un-escolar-que-ha-perdido-a-un-ser-querido/>

### **Cómo apoyar a un escolar en duelo - Tríptico:**

<https://www.contigoenelrecuerdo.cl/download/452/material-descargable/3445/como-apoyar-a-un-escolar-que-vive-un-duelo.pdf>

### **Cómo dar la noticia de fallecimiento:**

<https://www.contigoenelrecuerdo.cl/download/452/material-descargable/3447/como-hablar-con-los-ninos-sobre-la-perdida.pdf>

**Abrazos infinitos:** Libro de material psicoterapéutico para trabajar las pérdidas con niños <https://online.flippingbook.com/view/454163/>



### **Anexo 2:**

#### **Teléfonos y contactos de emergencia**

**Programa Salud Responde de Minsal:** 6003607777

**Línea libre:** 1515 (por fundación para confianza, línea gratuita de apoyo psicológico de emergencia)

**Fundación Todo Mejora** (apoyo psicológico online gratuito):  
<https://todomejora.org/apoyo/>

**Fundación José ignacio:** Facebook FundaciónJoseIgnacio



## Referencias

- Apezetxea, A. (2015). El duelo en educación primaria: Propuesta de intervención. Universidad Internacional De la Rioja. Bilbao, España.
- Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V. & Landa, V. (2017). Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Colegio de Médicos de Bizkaia.
- Bowlby, J. (2012). The making and breaking of affectional bonds Routledge.
- Child Mind Institute. (2020). Ayudar a los niños a enfrentar el duelo: Guía para padres, cuidadores y educadores.
- Child Mind Institute. (s.f). El papel de la escuela después del suicidio de un estudiante. Recopilado de: <https://childmind.org/guide/ayudar-a-los-ninos-a-lidiar-con-el-duelo/el-papel-de-la-escuela-despues-del-suicidio-de-un-estudiante/>
- Díaz, P. (2016). Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.
- Díaz, P. (s.f). Los profesores y el duelo infantil: ¿Qué hacer cuando fallece un alumno? Fundación Mario Losantos del Campo. Recuperado de: <https://www.fundacionmlc.org/los-profesores-y-el-duelo-infantil-que-hacer-cuando-fallece-un-alumno/>
- Kübler-Ross E. On Death and Dying. New York: Macmillan, 1969.
- Llácer, L. A., Campos, M. R., Martín, P. B., & Marín, M. P. (2019). Modelos psicológicos del duelo: una revisión teórica. *Calidad de vida y salud*, 12(1)
- Martínez, R. (2007). Focusing y elaboración de procesos de duelo. España, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Martínez, R. (2010). Cicatrices del corazón: Tras una pérdida significativa. España, Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Nova Scotia Division. (s. f.). Talking with Students about Suicide. INFO-SHEET Mental Health Literacy for Educators. Recuperado 25 de marzo de 2021, de [https://novascotia.cmha.ca/wp-content/uploads/2019/12/4\\_Talking-with-Students-about-Suicide-Info-Sheet.pdf](https://novascotia.cmha.ca/wp-content/uploads/2019/12/4_Talking-with-Students-about-Suicide-Info-Sheet.pdf)
- Payás, A. (2011). Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional.
- Payás, A. (2014). El mensaje de las lágrimas: una guía para superar la muerte de un ser querido. España, Barcelona: Ed. Paidós.
- Pérez, S. (2005). Los mitos sobre el suicidio: La importancia de conocerlos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 24 (3), 386-394.
- Poch, C., y Herrero, O. (2013). La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades. Ed. Paidós.
- Serret, C., & Asensio, J. (2013). La humanización del duelo: la experiencia de Ca n' Eva. España, Barcelona: Octaedro.
- Shear, K., Reynolds, C., Simon, N., & Zisook, S. (2017). Grief and bereavement in adults: Clinical features. Waltham, MA, Uptodate.

**Un proyecto realizado por:**

Ps. Magdalena López.

Ps. Ignacia González I.

Ps. Camila Rojas F.

Junto a:

Parque del Recuerdo



---

Una iniciativa de:

