

edad **0 a 12** años

# EL *duelo* EN LA INFANCIA

Cómo ayudar ante la muerte  
y otras **pérdidas**, como el cambio  
de hogar o colegio

Edukame.com

# El duelo en la infancia

Edukame.com



Redacción y dirección pedagógica

**Cristina García**

*Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.*

*Licenciada en Pedagogía, Técnica en Educación infantil, terapeuta Gestalt adultos y formada en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame.*

Dedicatoria

*Dedico esta guía a mi tío Román Sánchez que fallece en el momento de su publicación y a mi querida y extensa familia Sánchez por su naturalidad, amor incondicional y acompañamiento, que tan bien sienta en momentos de duelo. De vosotros he aprendido el valor de la familia. Román sé que tu alma ha ido a la luz y descansa en paz como bien te mereces. Os quiero.*

Agradecimientos a

*Julia, Edu, Nil y Elia por compartir con nosotros su duelo.*

Corrección

**Grace Sigüenza**

Diseño Gráfico y maquetación

**Rocío López y Artur Marfà**

**ISSN: 2339-854X**

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

# Índice

Cómo ayudar ante la muerte y otras pérdidas en la infancia .....	5
Mi propio bagaje con la muerte.....	7
Generando nuevos aprendizajes.....	11
1. La muerte forma parte de la vida .....	11
2. Llorar y expresar la tristeza es necesario .....	12
3. Hablar tiernamente de la muerte .....	13
Cómo comunicarles a los niños la muerte .....	14
Lo que nunca debes decir .....	16
¿Por qué ha muerto? .....	18
No es culpa tuya .....	18
Cómo perciben los niños la muerte .....	19
Los bebés de 0 a 10 meses .....	20
De 10 meses a 2 años .....	22
De 2 a 5 años.....	23
6 a 9 años .....	26
Los preadolescentes de 10 a 12 años .....	29
¿Cómo pueden despedirse los niños? .....	31
¿Deben acudir los niños al velatorio, funeral y entierro?.....	38
Como viví la muerte de mi abuelo con mis dos hijos pequeños.....	42
Cuánto tiempo dura el duelo.....	47
¿Cómo ayudarle desde el colegio? .....	49
La muerte de una mascota .....	57
Cambio de casa, cambio de colegio.....	64
Bibliografía.....	69



# Cómo ayudar ante la muerte y otras pérdidas en la infancia

Esta guía tiene como objetivo orientar a los adultos para que sepan con qué pérdidas se puede enfrentar un niño o niña, cómo las sienten, cómo pueden reaccionar y, sobre todo, cómo ayudarles en su expresión emocional para que puedan elaborar el duelo de esa pérdida.

Cualquier **final de relación** supone una pérdida; por lo tanto, los niños se pueden enfrentar con las siguientes pérdidas:

- Muerte de un animal de compañía.
- Pérdida de amigos y compañeros de colegio por el cambio de colegio o ciudad.
- Pérdida de la casa conocida tras la mudanza a otra casa o ciudad.
- Ausencias prolongadas o abandono de los padres.
- Muerte de un abuelo o abuela.
- Muerte de su padre o madre.
- Muerte de un familiar o amigo.
- El divorcio de sus padres.

Todas las situaciones de pérdida generan un sentimiento común: **la pena**. Cuanto más cercana es la relación que el niño o niña tenía con quién ha perdido, más intensa será esta pena. Pero, en todo caso, nunca debemos obviar este profundo sentimiento de tristeza ni tampoco compararlo.

Podemos entender la pena por la muerte de un ser querido; en cambio, no acoger la pena por la muerte de la mascota o por una mudanza, pero cada una de estas situaciones generan un profundo sentimiento de tristeza y dolor que necesita ser expresado y elaborado.

La pena emocional es la reacción normal y natural ante la pérdida. La pena no es un estado patológico ni un trastorno del carácter.

Aunque es cierto que la pena es una reacción normal y natural ante la pérdida, el problema es que la mayor parte de la información que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida sobre cómo hacer frente a la pena de una pérdida o de una muerte no es ni normal ni natural.

Por ello, considero importante que reflexionemos sobre cómo vivimos nosotros, los adultos de la familia, la muerte: ¿Cómo la vives tú? ¿Qué piensas y sientes sobre ella? La respuesta a estas preguntas determinará, en gran medida, tu intervención con los hijos, alumnos o nietos, ya que los adultos enseñamos lo que hemos aprendido en nuestro proceso de crecimiento; y muchos de estos aprendizajes no aceptan la pena y no permiten elaborar un duelo.



# Mi propio bagaje con la muerte

Durante una temporada larga de mi vida, la muerte fue un tema del que prefería no hablar, y si lo hacía, era de forma breve y buscando siempre un final feliz. Cuando me enteraba de que a alguien cercano a mí se le había muerto un ser querido, lo máximo que me atrevía a decirle era “lo siento” y, tras darle un beso o un abrazo afectuoso, **trataba de consolarle despistándolo de su tristeza:** “No te sientas mal; ella ha vivido una larga vida”, “no estés triste, ahora descansa en paz” o “no sufras, seguro que está en un lugar mejor”.

Años más tarde me di cuenta de que yo vivía la muerte y los sentimientos inherentes a ella como un tabú. Era un tema del que prefería no hablar y ni sabía cómo hacerlo, porque tampoco se había tratado en mi familia cuando yo era pequeña o adolescente.



Mis padres y demás familiares, con la intención de *protegerme*, habían evitado abordar este tema incluso cuando murió mi perrito (atropellado por un coche) a mis 10 años o cuando recibí la triste noticia de que mi primo paterno había fallecido por accidente de coche cuando yo tenía 16 años.

Viví estas muertes en silencio, tanto de palabras como de emociones. Lloraba en silencio y sola en mi habitación, sin apenas poder hablar del tema en mi casa, pues enseguida se cambiaba a otro tema más alegre para evitar así la tristeza y el dolor.

Todas **las muertes son tristes y generan dolor**; y mis padres, sin ser ellos conscientes, me transmitieron que ese dolor no es bueno y que es mejor no hablarlo.

Por todo ello, yo había crecido temiendo a la muerte y al dolor unido a ella. Había visto cómo personas queridas y cercanas a mí vivían con intenso dolor la muerte de sus seres queridos, y ese dolor a mí me asustaba y lo rehuía.

“Había visto cómo personas queridas y cercanas a mí vivían con intenso dolor la muerte de sus seres queridos, y ese dolor a mí me asustaba y lo rehuía”.

Que yo no aprendiera a aceptar las emociones dolorosas como la pena y la tristeza que provoca una pérdida no fue culpa de mis padres. Ellos me ofrecieron lo que a su vez habían aprendido de sus padres. El problema es que **la sociedad vive de espaldas a la muerte** y rechaza los sentimientos tristes y dolorosos, dando valor y aceptación únicamente a los sentimientos buenos.



Por eso la mayoría de nosotros delante de alguna pérdida hemos recibido mensajes del tipo:

“No te sientas mal”

Despreciando así la emoción.

“No estés triste”

Pero la verdad es que sin tristeza no hay alegría.

“El tiempo lo cura todo”

Lo cierto es que son las acciones las que ayudan a curar la herida; el tiempo por sí solo no.

“Debes ser fuerte”

Este mensaje invita a reprimir las emociones, haciendo que cueste aún más superar esa pérdida.

“No llores”

En cambio, llorar es la mejor manera de liberar una pena.

“No te preocupes, otra mascota te hará sentir bien”

Imposible, pues cada relación es única y mientras no se elabore una pérdida no se podrá establecer un nuevo vínculo.

La muerte de un ser importante para el niño implica una experiencia de pérdida y de duelo, con sentimientos de dolor y de tristeza, que necesita ser guiada y atendida por los adultos con quienes convive o trata.

Volviendo a mi presente, en mí hacer pedagógico-terapéutico con familias y niños he conocido historias muy parecidas a la mía. Adultos que han vivido de espaldas a la muerte y que, al convertirse en padres, han querido hacer lo mismo con sus hijos: apartarlos del dolor y del sufrimiento que provoca toda pérdida; no hablar el tema y, así, no acompañar ni permitir la pena emocional, impidiendo un duelo sano.

Mi propia reflexión, me hizo darme cuenta de que mis hijos también vivirían la muerte como un tabú si les trasmitía lo mismo que yo había vivido y aprendido.

Sinceramente, no quería que heredasen mi **negación a la muerte** para evitar las emociones que la acompañan como la rabia, la tristeza, el miedo o la confusión. Así que inicié nuevos aprendizajes.



# Generando nuevos aprendizajes

## 1. La muerte forma parte de la vida

Lo primero que debía hacer era aceptar que la muerte forma parte de la vida, y que es necesario **hablar sobre ella** y permitir el dolor y la tristeza que la acompañan. Esto permite convertirse en un ser humano emocionalmente sano, y eso es lo que yo quiero para mis hijos y para todos los niños del mundo.

Queremos proteger a nuestros hijos no hablándoles de la muerte, pero conseguimos el efecto contrario. Hacemos que se sientan más asustados y ansiosos. Si queremos protegerlos, debemos ayudarles a comprender esta realidad básica, reconocer las emociones de tristeza y dolor inherente a ella y resolver sus miedos de forma adecuada.



## 2. Llorar y expresar la tristeza es necesario

Descubrí que el intenso dolor que genera la pérdida poco a poco se va superando y transformando si se puede llorar en compañía, llorar muchas veces y en diferentes momentos; si se puede hablar y compartir la pena con alguien que desea escucharte sin dar soluciones ni mensajes de represión emocional, como “no llores”, “pronto te sentirás mejor”, “haz cosas que te gusten para evitar el dolor”, “muéstrate fuerte ante tus hijos”, etc.

Tanto para los adultos como para los niños, expresar las emociones de tristeza y dolor, y recibir consuelo y amor, genera el **alivio** que se necesita para curar heridas.





### 3. Hablar tiernamente de la muerte

También descubrí algo muy bonito, y es que se puede hablar tiernamente de la muerte y de las pérdidas, y que se puede escuchar con el corazón (escuchar sin hablar) a los niños, jóvenes o adultos que están afrontando una pérdida.

Escuchar con el corazón implica no querer aliviar, no querer decir *lo adecuado para evitar dolor*, no querer dar soluciones para acortar el duelo. Escuchar con el corazón implica **aceptar todas las emociones** que se van dando a lo largo de un proceso que dura meses (tristeza, rabia, dolor) y compartirlas.

“Escuchar con el corazón implica no querer aliviar, no querer decir lo adecuado para evitar dolor, no querer dar soluciones para acortar el duelo”.

Se puede hablar a los hijos tiernamente sobre la muerte y sobre el profundo dolor que provoca. Lo peor es no decirles la verdad o apartarlos de lo que está ocurriendo a su alrededor – muerte, velatorio, entierro, duelo–.

Ellos captan rápidamente los sentimientos y las emociones de quienes les rodean, y necesitan saber qué ocurre y compartir las emociones de tristeza y miedo para así poder recibir amor y protección.

# Cómo comunicarles a los niños la muerte

Ante una pérdida o muerte lo mejor es que los niños y niñas de cualquier edad puedan contar con mucho afecto y dulzura. Busca un lugar tranquilo para darle la noticia, pónelo en tu regazo o rodéalo con tus brazos y háblale sobre la muerte. Emplea palabras sencillas y sobre todo sinceras. **No evites decir la palabra muerte** o “ha muerto”, ni tampoco evites expresar tus propias emociones mientras hablas con él o ella; todo ello será para tu hijo bueno y además un buen aprendizaje. Puedes decirle lo siguiente:

*“Ha ocurrido algo muy muy triste.  
Papá (mamá, el abuelo, tu amigo, tu perro) ha muerto.  
Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir.  
Lo vamos a echar mucho, mucho de menos”.*



Explícales también con pocas palabras cómo ha muerto el ser querido. Por ejemplo:

“Ya sabéis que el abuelo ha estado muy, muy, muy enfermo durante mucho tiempo. La enfermedad que sufría le ha causado la muerte”.

“Papá ha tenido un accidente. Quedó muy, muy, muy mal herido y el accidente le ha causado la muerte”.

“El perrito era muy, muy, muy viejecito, su cuerpo tenía muchos años y estaba muy frágil y eso le ha causado la muerte”.

Los múltiples “muy” ayudan a los niños pequeños, sobre todo a los menores de 6 años, como veremos más adelante, a distinguir la muerte del ser querido de los momentos en que estaba muy enfermo o muy mal herido.



# Lo que nunca debes decir

Sé que hay padres que quieren evitar usar con sus hijos el término muerte porque les resulta demasiado difícil y prefieren usar expresiones del tipo “se lo han llevado”, “ha desaparecido” o “ha emprendido un largo viaje”.

Pero, ¡cuidado! Es más perjudicial que decirle que ha muerto, ya que estas expresiones alimentan los miedos que tienen los niños a ser abandonados, y además generan ansiedad y confusión.

Al niño o niña que le han dicho que su perro ha desaparecido o que se ha ido, meses y años después aún sigue esperándolo con gran angustia y dolor porque no puede entender por qué se ha ido con lo mucho que él lo cuidaba. Este niño está sufriendo al no saber la verdad y será así hasta que no pueda elaborar el duelo.





Tampoco debemos decirle que esa persona o ser querido “se ha ido a dormir”, “se ha quedado dormido para siempre” o “se ha dormido y jamás despertará”, porque esto genera todavía más **miedo y ansiedad a la hora de dormir**. Judith, una niña de 7 años que me trajeron a la consulta porque tenía muchos problemas para dormir, vivía con gran angustia el momento de irse a la cama y se despertaba constantemente desde hacía un año.

Descubrí que el origen de su temor estaba en que un día su madre le contó que ya no irían más a ver a su bisabuela porque se había quedado dormida y ya nunca más despertaría. Judith veía muy poco a su bisabuela y no tenía una relación muy cercana con ella, pero le impactó mucho saber que un día *te puedes dormir y no despertar jamás*.

En terapia hablamos de ello y leímos cuentos que le ayudaron a cambiar el mensaje confuso que había construido. Pude transmitirle que si te duermes siempre te despiertas y que morirse no significa quedarse dormido.

“Es muy importante explicarles qué significa morirse. Morirse significa que el cuerpo se ha detenido del todo. Ya no puede caminar, respirar, comer, dormir, hablar, oír o sentir nunca más”.

Si sois una familia religiosa evitad decir cosas como “Dios se ha llevado al abuelo” o “Dios quiso que mamá se fuera con él”, porque a los niños pequeños les generará miedo y angustia, de forma similar a cómo le pasó a Judith. Se preguntarán, en breve, si también querrá Dios llevarse al progenitor superviviente, a su hermano o a él mismo.

# ¿Por qué ha muerto?

Tras comunicarles la noticia de la muerte es muy habitual que los niños de cualquier edad pregunten por qué ha muerto el abuelo o abuela, por qué papá ha tenido el accidente, por qué su mascota ha muerto ahora, etc.

Cierto es que son preguntas difíciles de responder, pero jamás debemos dejarles en silencio sin una respuesta, pues sería generarles más angustia y confusión.

Puedes admitir que tú también te has hecho las mismas preguntas y que no tienes una respuesta, pero que sí sabes que *todos los seres de la Tierra han de morir algún día, que la muerte le ocurre a todo el mundo y que la muerte forma parte de la vida. Que hay cosas que podemos controlar y que otras no, y que precisamente la muerte es una de las cosas que no podemos controlar.* Un mensaje así da paz a sus preguntas, dudas y angustias.

## No es culpa tuya

Es muy importante que el niño no eche la culpa a nadie de la pérdida. Ni al ser amado que ha muerto, ni a Dios, ni sin duda a él o ella mismo.

Así, es necesario que le digas con muchas claridad que la muerte de su mascota (o abuelo, madre, padre, etc) no ha sido por culpa suya; nada de lo que él o ella hayan dicho, hecho o pensado ha podido causar la muerte.

# Cómo perciben los niños la muerte

La muerte ejerce un importante impacto en los niños de cualquier edad, desde la infancia hasta la adolescencia. Se sabe que los niños perciben la muerte y reaccionan a ella de maneras muy distintas, según su nivel de desarrollo, su capacidad de pensamiento, su personalidad, su sensibilidad y su habilidad para enfrentarse a situaciones.

El psicoterapeuta William C.Kroen, en su libro *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*, expone una perspectiva general de las percepciones y reacciones que tienen los niños ante la muerte según grupos de edad que a continuación explico.



# Los bebés de 0 a 10 meses

Para un bebé, la madre es su principal vínculo con la vida y la fuente más importante de consuelo, seguridad y estabilidad. La muerte de la madre la viven como una **ausencia** y para ellos es un cambio repentino que pueden mostrar con inquietud, lloros sin motivo aparente y constante, y cambios en el ritmo del sueño y la alimentación.

Para un bebé es posible que la muerte de un hermano, padre u otro miembro de la familia no sea tan traumática como la muerte de la madre. Sin embargo, como en esta etapa de la vida madre y bebé están fusionados emocionalmente, el bebé **percibirá el dolor que esta siente y reaccionará ante él**, de la misma manera que percibirá los cambios y los estímulos negativos de su entorno.





Por ello, está indicado que la madre tiernamente explique a su bebé que está triste, que siente una gran pena y que tiene que ver con la muerte de (...), pero que seguirá cuidándolo y mimándolo, pues lo quiere mucho.

Aunque el bebé no entiende el significado literal de las palabras, sí comprende su **mensaje emocional**; estas palabras darán sosiego a la inquietud emocional que siente al captar las emociones de la madre como también explico en el apartado "Cómo viví, con mis dos hijos pequeños, la muerte de mi abuelo".

Ante la muerte de la madre se debe procurar que alguien se encargue de **ofrecer al bebé la misma rutina** a la que estaba acostumbrado sin limitar los momentos de contacto afectivo. Lo ideal sería que se encargara el padre y, si este está muy afectado, lo compaginara con la ayuda de otra persona.



## De 10 meses a 2 años

Los niños y niñas de estas edades aún no están preparados para comprender la muerte. Experimentan la muerte de su madre como una gran pérdida, ya que con ella establecen el primer vínculo y es con quien tienen una relación muy cercana. La muerte de otro miembro cercano de la familia no les afectaría tanto, aunque sí percibirían el estado emocional de la madre y del entorno.

Ante una pérdida es importante que el niño mantenga las mismas rutinas y horarios de su comida, baño, cena y sueño, y se aumenten los momentos de **contacto afectivo con momentos de juego, canciones, cuentos o arrumacos**.

Si mamá está triste por la pérdida sufrida, no debe desatender los momentos afectivos con su hijo y dejar de mimarlo, abrazarlo, leerle cuentos o jugar con él, aunque sí pedir ayuda para compartir sus cuidados.

Hay madres que creen que sintiendo tanto dolor y pena es mejor distanciarse de su hijo para no contagiarle; pero es contraproducente, pues un hijo necesita del **afecto y cercanía de su madre aunque esta esté triste**. Es mucho más conveniente que mamá le diga con frases sencillas “papá ha muerto y estoy triste” o “mi hermano ha muerto y estoy triste” para ayudarlo a comprender que ha ocurrido una pérdida y que esa es la razón del estado emocional de dolor y tristeza que él capta, antes que desatenderlo y apenas ofrecerle contacto físico y mimos.

Las personas que lo cuidan también pueden ofrecerle los mismos sencillos mensajes, pues también capta las emociones de su entorno.

## De 2 a 5 años

En estas edades es muy importante cuidar el lenguaje a la hora de hablarles de la muerte, pues un niño o niña menor de 6 años lo interpreta todo de forma muy literal. Por ello, si usamos un lenguaje indirecto o usamos explicaciones vagas, es posible que aumenten la ansiedad y el miedo que sienten.

Perciben la muerte como un estado **temporal**. Pueden equipararla a una forma de dormir. En su mente, la persona que ha muerto sigue comiendo, respirando y existiendo, y se despertará en algún momento para volver a llevar una vida completa.

Por este motivo, es importante que cuando haya una pérdida se le explique de forma sencilla y muy clara. Podría decirseles que el cuerpo de una persona o animal que ha muerto **se detiene del todo**; así que no puede caminar, respirar o sentir nunca más. Esta persona no está dormida, está muerta.

“En su mente, la persona que ha muerto sigue comiendo, respirando y existiendo, y se despertará en algún momento para volver a llevar una vida completa”.

Es necesario hacer especial hincapié en la palabra *del todo* para ayudarles a **eliminar cualquier idea falsa** que albergan sobre la muerte, como que el cuerpo se para y vuelve a funcionar al cabo del tiempo o es como estar dormido y luego se despiertan. Debemos animarles a que hagan preguntas y así seguir hablando de la pérdida y, sobre todo, contestar con sencillez y claridad.

Ante un “¿Por qué ha muerto?”, podemos responder: “Las personas o animales suelen morir cuando son muy, muy, muy, muy mayores”. Usar múltiples *muy* es importante para evitarles confusión y ansiedad, pues para los niños de estas edades un adolescente es *mayor* y los padres o maestros son *muy mayores*.

Por ello, al decir “muy, muy, muy, muy” implica que solemos gozar de larga vida y que llegar a la vejez es ser mucho, mucho más mayor que sus padres. Con ello evitamos que teman que sus padres mueran también de *mayores* pues ellos no son “muy, muy, muy, muy” mayores.

“Las personas o animales suelen morir cuando son muy, muy, muy, muy mayores”. Usar múltiples *muy* es importante para evitarles confusión y ansiedad, pues para los niños de estas edades un adolescente es mayor y los padres o maestros son muy mayores”.

Si la muerte de la persona o animal ha sido por enfermedad vuelve a usar múltiples *muy* para decírselo: “A veces las personas o animales se mueren cuando se ponen muy, muy, muy, muy enfermas”.

Así sabrá que hay diferentes niveles de enfermedad y que las personas o animales solo mueren cuando están muy, muy, muy, muy enfermas y no por un resfriado, una varicela, una fiebre o una enfermedad común.



Evita expresiones del tipo “ha desaparecido”, “se ha ido”, “ha dejado de vivir”, “está dormido”, “se lo ha llevado Dios”, como intento de suavizar la expresión *ha muerto*, pues **no son útiles y crean gran confusión en el niño**.

Compartir en familia las emociones con los niños de estas edades es más saludable que ocultarlas. Llorar la pérdida con los hijos es más sano que pretender estar por encima del dolor.

Un niño vive como normal lo que se vive en su familia, así que si sus padres **lloran** y muestran tristeza por la pérdida, él comprende que son formas normales y naturales de expresar unos fuertes sentimientos. Cuenta a tus hijos cómo te sientes y por qué estás triste por la pérdida que habéis sufrido.



## 6 a 9 años

Los niños y niñas de estas edades tienen una mayor habilidad para comprender la muerte y sus consecuencias que los niños pequeños. Ya distinguen la fantasía de la realidad, por lo que son capaces de captar la realidad y, lo que es más importante, saben que la muerte tiene un carácter definitivo (deja de ser reversible como en la edad anterior) y que **el fallecido no volverá**.

Necesitan conocer las causas de la muerte y se les debe explicar de forma sensible y real. Por ejemplo: “ha sido un accidente”, “estaba **muy** enfermo”, “era ya **muy** viejo”, etc. También han de poder expresar libremente sus pensamientos, sensaciones, preguntas y dudas, y contar con alguien que les escuche.

Aunque sean más capaces de aceptar la pérdida necesitan ayuda para afrontarla y, sobre todo, para comprender algunos de los pensamientos que les sobreviene ante la muerte de un ser querido. Ellos son:

- **Temen que se mueran las personas que quiere.**

Aunque entiendan que todo el mundo se muere en algún momento y que la muerte forma parte de la vida, la idea les resulta inquietante. Un niño que pierde a uno de sus padres, puede temer perder al que ha sobrevivido.

Siente miedo al **abandono**, uno de los temores más importantes y presentes en la infancia. Por ello es importante tranquilizarles y que el progenitor que esté a su lado le asegure que tiene la intención de estar a su lado para cuidarle y protegerle.

Cierto es que no tenemos control sobre nuestras vidas y que nunca sabemos cuándo nos va a sobrevenir la muerte, por lo que nunca debemos prometer a nuestros hijos *yo no me voy a morir*, porque si faltamos a esta promesa el dolor que les generaremos será aún mayor; al dolor por la pérdida se le sumará la rabia por la decepción o por la mentira por no haber cumplido la promesa.

Aunque no tengamos el control sobre nuestra muerte, nada nos impide tener la intención de vivir muchos años y poner toda nuestra energía en cuidarnos para que así sea. Por lo tanto, le podemos decir: “mi **intención** es estar a tu lado mucho tiempo, cuidarte y protegerte”.

De esta forma no le estamos prometiendo nada que no podamos cumplir, pero sí le aseguramos que vamos a poner todo nuestro empeño en vivir mucho tiempo a su lado y no abandonarle, dándole el **mensaje de protección y seguridad** que necesita en estos momentos.

- **Temen morirse.** Como los niños de estas edades comprenden mejor la muerte, pueden temer que vayan a morir pronto. Toman una mayor conciencia de los posibles peligros y de la necesidad de tenerlos presentes para no perder la vida.
- **La muerte significa un cambio.** Una muerte en la familia cambia la dinámica familiar y los niños se preocupan en cómo les afectará este cambio. Tienen miedo de que los niños de su edad les consideren **diferentes**. Desean ser uno más del grupo y no que sus compañeros o amigos les señalen porque alguien de su familia haya muerto.

- **La muerte significa experimentar nuevos sentimientos.** Los niños y niñas de estas edades pueden experimentar depresión, tristeza, culpabilidad, nostalgia, miedo y confusión. Seguramente, estos sentimientos sean nuevos y desconocidos pero sin duda serán molestos y necesitan ayuda para afrontarlos.

Las creencias personales religiosas o culturales pueden reconfortar a las personas que están afligidas, incluyendo a los niños a partir de esta franja de edad. Cuando le hables de Dios o de un ser espiritual más elevado, hazlo de **forma positiva** y sin que sea amenazadora.

Puedes decir: “nosotros creemos...”, y proseguir explicándole cómo tu religión o cultura ve la muerte. Eso sí, evita temas como el infierno o el purgatorio, pues aumentará sus temores y no le consolará, y lo mismo con los juicios de que era “bueno” o “malo”, pues puede llevarle a la gran confusión de que si se siente malo por haber recibido alguna reprimenda se pueda morir.





# Los preadolescentes de 10 a 12 años

Saben que la muerte es permanente y su concepto de la muerte se parece al de los adultos. Pueden captar el significado de los rituales, comprender cómo ocurrió la defunción y entender el impacto de la pérdida en ellos y en la familia. Aún así suelen tener **preguntas** sobre cómo ocurrió, sobre aspectos religiosos o culturales que no tienen claros y, sobre todo, sobre su futuro.

Les preocupan bastante los cambios que acontecerán en su vida tras la muerte del ser amado; intuyen que en su vida habrá transformaciones importantes y pueden llegar a hacer un mecanismo de **negación**, rechazando que tal muerte haya cambiado sus vidas e insistiendo en que “no sienten nada” o “no les importa”. Pero esta negación es para evitar sentir el intenso dolor que realmente sienten y que después expresan por otros canales más dañinos como conductas violentas.

“Con la negación quieren evitar sentir el intenso dolor que realmente sienten y que después expresan por otros canales más dañinos como conductas violentas”.

Los preadolescentes dan mucha importancia a pertenecer a un grupo, quieren sentirse aceptados y para ello buscan no ser diferente al resto. Perciben la muerte de un ser querido, en especial la de uno de los padres, como algo que los hace diferentes. Por ello, temen que si expresan su dolor pueda verse como una señal de **debilidad en el grupo**.

Los varones sobre todo pueden negarse a llorar o mostrar que están afectados porque creen que esto les hace parecer vulnerables.

Así que se da la paradoja de que hacen ver que no sienten dolor, se mantienen **fríos o indiferentes** con facilidad y reprimen cualquier señal de aflicción para mantenerse por encima del dolor emocional, cuando realmente sienten una profunda tristeza por esa pérdida aunque a toda costa quieren ocultar. A menudo su **dolor reprimido** surge al cabo del tiempo, cuando el resto de la familia ya ha vuelto a la vida normal.

Por todo ello, es necesario que puedan **hablar con alguien** cercano como el padre o la madre sobre sus preocupaciones acerca del futuro y recibir respuestas tranquilizadoras sobre el rumbo que tomará su vida; expresar y hablar de su tristeza, dolor, preocupación e incluso el enfado que seguro les ocasiona esa pérdida.

Es necesario que se sientan respetados si desean estar un rato a solas con las pertenencias del ser amado fallecido (fotos, música, ropa, libros, etc.).

Algunos preadolescentes intentar crear “vínculos” con la persona fallecida reuniendo fotografías suyas, pasando tiempo en la que era su habitación, poniéndose el perfume o la ropa que les recuerda al ser querido que han perdido.

“Estas conductas son normales, son expresiones sanas de tristeza y añoranza que les permite aferrarse a los recuerdos agradables”.

# ¿Cómo pueden despedirse los niños?

Los niños de cualquier edad añoran al ser querido que muere, y algunos expresan su dolor y pena con más facilidad que otros, según las edades y el entorno familiar, como hemos visto hasta ahora.

Sabemos que el dolor se supera mejor cuando sale afuera y que el niño afronta mejor la pérdida en un entorno seguro, afectuoso y cálido que promueva y fomente la expresión de las emociones.

Realizad una actividad o ritual de despedida que les ayude a decir adiós y a aceptar el hecho de que ya nunca volverán a ver a ese ser que amaban, ni a hablar con él, con el inherente profundo dolor que eso provoca. **Deben realizarse en compañía** del padre o madre que sobrevive o de un familiar o amigo cercano, les ayudará afectivamente a la aceptación de la pérdida y despedida.



## Hacer un dibujo

Sirve para cualquier edad. Puede ser un dibujo del niño o niña con el fallecido o solo del fallecido, animándole a que use colores que le **permitan expresar lo mucho que lo quería y lo bien que estaban juntos**. Es recomendable hablar del ser amado que ha perdido mientras va dibujando, si el menor así lo desea.

- **Gracias y Adiós.** Es importante que en este dibujo el niño o niña pueda decir o escribir las palabras *gracias* y *adiós*. Si no saben escribir lo hará el adulto. Las gracias le ayudarán a conectar con los **buenos momentos** vividos con el fallecido, y el adiós le ayudará a la **despedida**. Para los más pequeños con un simple "Gracias abuelo" y "Adiós abuelo" será suficiente. Los mayores de 6 años pueden añadir lo que deseen de esos momentos agradables, como los mensajes de a continuación: "Gracias por tu amor", "Gracias por estar conmigo", "Gracias por tus risas", etc.



Nil de 5 años dibujó a su abuelo y las cosas que le gustaban: su gatito, los dulces, el sofá donde siempre solía estar y su afición al fútbol. Lo dibujó acompañado de sus padres mientras hablaban, tiernamente, de que ya no lo verían más.



- **Ritual especial.** El menor puede depositar el dibujo junto el ataúd del fallecido, pero en ocasiones se realizan estos dibujos algunos días después del entierro, con lo que conviene realizar un ritual de despedida especial e íntimo para decir **adiós a esa relación que se terminó**. Podemos enterrar ese dibujo en un lugar especial que debe escoger el menor; quizá junto a un árbol del parque por donde paseaban juntos, en la montaña o en una maceta de flores.

Otro ritual especial sería romper en trocitos muy pequeños ese dibujo y que sirva para abonar una planta o árbol que podamos plantar en un sitio elegido. Para finalizar volvemos a expresar el *adiós* junto al menor, dándole libertad para que lo exprese como quiera. Suele ser un momento muy emotivo en el que los abrazos silenciosos y amorosos no deben faltar, pues **consuelan** mucho. El familiar que esté acompañando este ritual no debe ocultar sus sentimientos y es el momento ideal para compartir lágrimas y tristeza. Esta es una **manera muy sana de aceptar la pérdida**.



Dibujo de Elia 2 años. Con sus colores y garabatos hace este dibujo sobre su abuelito mientras habla con sus padres de las cosas que les divertían y de que ya no lo verán más, porque ha muerto y su cuerpo ha dejado de funcionar para siempre.



En la funeraria de Valencia (España), los más pequeños de la familia dibujando la despedida al tío fallecido. El apoyo emocional y explicaciones de sus padres y demás familiares cercanos, permitieron que estos niños vivieran con naturalidad la muerte y las expresiones emocionales de despedida y tristeza.



Ivan, de 10 años, se despide de su tío abuelo Román dibujando el pueblo de Casas Altas donde nació y tanto le gustaba estar.



Ruth, de 8 años, se despide de su tío abuelo Román diciéndole *adiós, que descanses en paz y gracias*.



Eric, de 6 años, se despide de su tío Román con este dibujo: globos que se van hacia el cielo, el sol sonriente de gracias y el coche que simboliza el viaje que Eric y su familia tuvieron que hacer a otra ciudad para el entierro.



Eric, de 6 años, se despide de su tío.



Carla, de 4 años, se despide de su tío Román.



### **Escribir una carta**

Escribir una carta dirigida al ser que ha fallecido es muy recomendable para los preadolescentes, aunque también la pueden hacer niños más pequeños que ya sepan mínimamente escribir. La escritura les ayudará a expresar sus sentimientos de tristeza y añoranza, les permitirá sentirse cerca del fallecido y recordar las experiencias y los tiempos felices compartidos juntos, y por último les facilitará despedirse.

“Escribir una carta dirigida al ser que ha fallecido es muy recomendable para los preadolescentes, aunque también la pueden hacer niños más pequeños que ya sepan mínimamente escribir”.

Esta carta se puede, como en el caso del dibujo, enterrar en un lugar especialmente escogido para ello; se puede quemar en la chimenea en compañía de quien decida el menor haciendo una ceremonia familiar privada; o se puede leer en voz alta antes de ser quemada, si el menor lo desea.

### **Recuerdos**

Tener un momento para mirar juntos fotos o recuerdos de la relación que se ha terminado, hablando del fallecido o de lo que necesite el menor.

### **Fotos**

Crear un álbum de fotos o una caja para guardar fotos, dibujos y otros recuerdos de esa relación les ayudará a asumir e integrar la pérdida. Estos rituales son especialmente indicados en los casos de muerte inesperada, pues el dolor de no haberse despedido de la persona genera un dolor todavía más profundo.

# ¿Deben acudir los niños al velatorio, funeral y entierro?

Cada religión tiene costumbres muy diferentes en lo que se refiere al funeral de un ser querido, pero todas ellas colaboran en la elaboración de la pérdida. Los rituales funerarios son muy importantes porque permiten despedirse del fallecido, ayudan a aceptar la realidad de su muerte y ofrecen un espacio público donde expresar la tristeza y el dolor sintiendo, a la vez, el apoyo de la comunidad y el calor de la vida –de los familiares y amigos que siguen vivos–.

Estos rituales tienen un **aspecto curativo**, pues se hacen en compañía del círculo familiar y de amistades íntimas al recibir apoyo, abrazos, consuelo y al compartir el dolor por la pérdida; permiten comprobar que no estamos solos con nuestro dolor y que, pese a la pérdida, seguimos vivos y, por tanto, existiendo.



Considero importante que no mantengamos a los niños al margen de estos rituales funerarios porque para ellos también son de ayuda para aceptar la muerte, expresar la tristeza, recibir apoyo y consuelo, sintiéndose incluidos dentro de un grupo de familiares y amigos íntimos, y despedirse del ser amado.

Solo en los casos en los que la muerte del ser querido haya sido especialmente dolorosa, considero adecuado no llevar a los menores al funeral o entierro, ya que puede que se den demostraciones exageradas de llanto o dolor que pudieran ser impactantes o traumáticas para ellos.

### **Sobre las edades**

Algunos especialistas indican que, a partir de los 5 o 6 años, se les debería dejar ir si así lo desean, otros dicen que a partir de los 10 años. En mi opinión, los niños de cualquier edad deberían estar presentes en estos rituales (o al menos en alguno), **si los padres o cuidadores también lo desean.**

Lo más importante es que estén **acompañados siempre** de un adulto que les ofrezca consuelo, seguridad y protección. El miembro de la familia que esté menos afligido por la muerte del ser querido puede acompañar al menor en estos rituales y, sobre todo, **explicarle con antelación qué ocurrirá y lo que va a ver, oír y hacer.**

Hemos de tener en cuenta su edad para no exigirles quietud o silencio rotundo. La infancia es una etapa espontánea, por lo tanto, se comportarán en estos eventos tal cual son, y el adulto encargado de atenderlos debe permitirlo, así les ayudará a que tengan una buena vivencia de esta despedida y de la muerte.

### **Explícale con anterioridad cómo es un funeral**

Dile con palabras sencillas que irá a un funeral para despedirse de su (...) y también recordarlo. Explícale que también acudirán otras personas que conocían y que también querían a su (...), para despedirse de él o ella.

Menciónale que será normal ver a personas llorando, pues es un momento triste para todos y estas ceremonias ayudan a compartir esta tristeza y, a la vez, recibir apoyo y consuelo de los demás. Dile que también verá a personas riendo, ya que habrá momentos de alegría al recordar las cosas buenas de su (...).

### **Háblale de la muerte y del ataúd**

Explícale que el cuerpo de su (...) ya no funciona y que, por tanto, ya no siente, ni come, ni bebe, ni respira, ni habla. Está muerto. Estará con los ojos cerrados pero no dormido, está muerto.

Dile que el cuerpo se mantiene como siempre y que se guarda en una caja especial que se llama ataúd. Cerca del ataúd se ponen flores como muestra de amor hacia el recuerdo de su (...). Anímale a que él también ponga una flor cerca del ataúd.





Si te hace preguntas, debes responderle de forma clara y verdadera, y si no tienes respuestas, no te preocupes, simplemente dile “no lo sé, yo también me lo pregunto”. **Se puede ir en cualquier momento y no debe guardar rotundo silencio.**

El menor no debe sentirse obligado a permanecer todo el tiempo en el funeral, se puede retirar cuando lo desee –sin hacerle sentir que no está respetando el acto– y, al hacerlo, debe ir siempre acompañado de un adulto que le haga sentirse apoyado y acompañado en sus sentimientos.

Si son muy pequeños, les costará estar en silencio o quietos mucho rato, así que necesitarán ir hablando –aunque sea flojito–, sin que ello suponga una falta de respeto. Es su manera de estar en ese lugar de despedida.

### **Tocar o besar al fallecido**

Si el menor está siendo bien acompañado (con explicaciones claras y protectoras), no nos debe sorprender que pida tocar o besar al fallecido. La infancia es una época tierna y espontánea y, por tanto, en el velatorio o entierro se mostrarán tal cual son.

“La infancia es una época tierna y espontánea y, por tanto, en el velatorio o entierro se mostrarán tal cual son”.

Un beso es un acto de amor y una buena manera de despedirse, así que permíteselo. Eso sí, antes adviértele que notará que el cuerpo estará frío y que es algo normal. También puedes ofrecerle la opción de lanzarle el beso sin necesidad de tocar el cuerpo; puede ser igualmente tierno y amoroso.

### **Depositad los dibujos o la carta de despedida**

El funeral es un buen momento para que el niño o niña deposite en el ataúd, o alrededor de él, aquello que haya decidido hacer para despedirse. El dibujo es ideal para los niños menores de 6 años, y para los más mayores puede serlo una carta recordando los buenos momentos o una poesía.

### **Si necesitas llorar, hazlo**

El familiar encargado de estar con el niño, puede que en algún momento también necesite llorar. Lo puede hacer delante del menor. Lo importante es que el niño vea que así como te puedes poner triste, también puedes recobrar el control y seguir adelante.

# **Cómo viví la muerte de mi abuelo con mis dos hijos pequeños**

Cuando falleció mi abuelo materno mi hijo tenía dos años y medio y mi hija tres meses. Mi abuelo venía muchos domingos a casa y a mi hijo le divertía jugar con su bastón.

Para mí, su muerte fue una gran pérdida y no quise apartar a mis hijos de esta vivencia. En esa época de mi vida ya comprendía que la muerte formaba parte de la vida, que debía tratarla con naturalidad y con los sentimientos propios de una pérdida.

Tras la noticia lloré y lloré. En casa les expliqué de forma sencilla a mis hijos lo que me ocurría: *“Estoy triste porque mi abuelo se ha muerto. Su cuerpo ha dejado de funcionar. Está muerto, no lo veré nunca más y eso me pone muy triste, por eso lloro”*. Mi hijo de dos años me miró con carita de pena y me abrazó. Yo sabía que no comprendía el significado de mis palabras pero sí su contenido emocional.

Como mi hija tenía solo tres meses, estaba pegada a mí casi todo el tiempo, pues le daba el pecho a demanda. A ella también le expliqué lo que me ocurría, porque sabía que percibía perfectamente mis sentimientos, además de que notaba cómo mis lágrimas le regaban su carita. Lloraba casi en todo momento, incluso, dándole de mamar. Sabía que expresar mis emociones (sin drama) era bueno para mí y también para mi bebé.

De lo contrario, si los reprimía a quien más le podía afectar era a ella, ya que como todo bebé, era muy sensible a los estímulos y emociones del entorno, y sobre todo a las **emociones de su madre**. Así que la mejor forma de protegerla era explicándole que lo que notaba era mi tristeza, y que seguiría cuidándola y atendiéndola.



Como mi hijo Iván solo tenía dos años y medio, no entendía que estar muerto significa no volver jamás, así que me decía: “No llores, mamá, que sí vendrá el yayo Román”. Yo le aclaraba con mucha **ternura**: “No te preocupes, cariño, es normal que mamá llore, es normal estar triste y llorar. El yayo Román era muy, muy, muy, muy mayor y su cuerpo ha dejado de funcionar y ya no lo veremos más”.

Asistí al velatorio, funeral y entierro con mis dos hijos. Antes, mi marido y yo le **explicamos** a Iván a dónde íbamos, qué vería y oíría allí y por qué lo hacíamos.

Mi marido, que no estaba tan afectado, se encargaba de estar al cuidado y protección de nuestros dos hijos, pero todo el tiempo estuvieron con nosotros, porque no era una pérdida dramática y no hubo momentos de extremado dolor.

Además, vivir la pérdida **unidos** con el resto de la familia para compartir dolor, tristeza y también risas nos sentaba a todos bien. Iván corría arriba y abajo del lugar y se relacionaba con la naturalidad de un niño pequeño con los familiares, amistades y conocidos de mi abuelo que llegaban al tanatorio.

“Vivir la pérdida unidos con el resto de la familia para compartir dolor, tristeza y también risas nos sentaba a todos bien”.

Mi bebé también estaba allí, pero procuré que no fuera de brazo en brazo; así que estaba en el regazo de su padre, en cochecito o en mis brazos, y si debía darle de mamar actuaba con naturalidad.



## La sociedad reprime la naturalidad de la muerte

Recibí comentarios negativos y también algunas críticas, tales como “deja de llorar que se te va a alterar la leche que le das al bebé”, “no llores más que vas a perjudicar a tu bebé”, “vete a casa a cuidar de tus hijos que estarían mejor allí”, “estos niños no deberían estar aquí”, etc.

Afortunadamente, en aquella época la muerte y los sentimientos inherentes a ella ya no eran un tabú para mí, pero sí entendía que esos comentarios no venían para herirme sino que nacían de su propio **temor y miedo a la muerte** y al dolor.

Momentos antes de cerrar el ataúd, tomé a Iván en brazos y lo puse enfrente del cuerpo de mi abuelo y le dije: “Vamos a tirarle un beso al yayo Román para despedirnos de él. Adiós, yayo. Te queremos”. Mi hijo así lo hizo con la **naturalidad** de su edad. Mis tías mayores me avisaron que ese día mi hijo podría tener pesadillas y que lo había hecho muy mal.



Pero lo cierto es que no tuvo ninguna secuela negativa de esa experiencia porque en todo momento recibió amor, seguridad y protección de sus padres, y le fuimos explicando de forma muy **sencilla y clara** lo que estaba ocurriendo. Mi bebé siguió feliz, como siempre, pese a que su madre la regaba con sus lágrimas, incluso algunos días después del entierro.

En casa hemos seguido hablando de la muerte de mi abuelo, sobre todo cuando vamos de vez en cuando al cementerio a ponerle flores.

Fue, y sigue siendo, el único contacto de mi hijo con la muerte, y aunque apenas se acuerda sabe que la muerte es algo natural, que produce **tristeza** y que en su casa hay permiso y acogimiento para hablar sobre ella.



# Cuánto tiempo dura el duelo

En general, resulta difícil manejar las emociones de tristeza, pena y dolor –principalmente porque se carece del aprendizaje emocional para saber cómo gestionarlas–.

Durante la infancia cuesta aún más. Cuando un niño se enfrenta a la muerte de un ser querido, me suelen preguntar si estará mucho tiempo triste o si durará mucho el duelo. Mi respuesta siempre es la misma: “Los lloros, la pena y el dolor durarán lo que tengan que durar”.

Si un duelo está siendo largo es porque el niño o niña no está recibiendo el **apoyo y el acompañamiento emocional necesarios** para poder superar esa muerte y, por tanto, puede que aún no la haya aceptado o esté atrapado en sentimientos de culpa.



Pese a que no hay una fórmula mágica que indique cuánto tiempo llora un niño la muerte de un ser querido, tener en cuenta estos aspectos es importante:

- Si ha sido una muerte **súbita** frente a una muerte esperada, hace que el dolor dure más.
- Si el niño estaba muy **unido al fallecido**, el período de duelo será más largo. Cuanto más cercana sea la relación, más tristeza y dolor habrá.
- Si el niño está recibiendo **apoyo** de la familia podrá superar el dolor mejor. Si no lo recibe, el dolor puede durar un largo período.
- Si se le permite **hablar del fallecido**, llorar la pérdida, expresar con palabras su tristeza e incluso si se le alienta a ello, tendrá un sano período de duelo.

El camino que un niño seguirá durante el duelo es tan imprevisible como los propios niños. Por este motivo, los adultos debemos estar atentos a sus estados de ánimo, comportamientos y silencios. Atentos a sus señales para poder ofrecerles las pautas adecuadas.





# ¿Cómo ayudarle desde el colegio?

Tras la muerte de un ser querido, **volver a las rutinas habituales** ayuda al menor a ir superando la muerte. De esta manera, comprueba que la vida sigue funcionando con normalidad y que hay muchas cosas que siguen siendo iguales, como su escuela.

El colegio es un lugar importante de ayuda y apoyo después de la familia, y en él se manifestarán con mayor frecuencia los **síntomas del duelo**, por lo que se hace necesario que los profesores y profesoras sepan cómo actuar.

Los padres o tutores deben informar previamente al colegio de lo sucedido, para que así sus maestros conozcan la realidad que su alumno está viviendo. Esto se exteriorizará en la escuela y, conociéndolo, podrán ofrecerle la ayuda necesaria en el contexto escolar.



## ¿Cómo será su comportamiento en el aula?

El niño o joven que está en duelo dedica gran parte de su energía a elaborar la pérdida del ser querido por lo que no tendrá sus cinco sentidos puestos ni en el ritmo de clase ni en la tarea escolar. No estará tan **atento ni concentrado** como solía estarlo antes del fallecimiento. Ahora su mundo emocional está dañado y confuso a causa del impacto y el dolor por la muerte.

Así, se distraerá con frecuencia, se olvidará a menudo de cosas (como de llevar todo su material escolar, de hacer los deberes o de entregarlos), se quedará fácilmente ensimismado en sus pensamientos y, en muchos momentos, no prestará atención.

Internamente estará **pensando en el ser fallecido** deseando volver a verle, preguntándose que será de él ahora, si alguien más de su familia también morirá, quien se hará cargo de él o ella entonces, por ejemplo. Por lo tanto, estará dentro de lo normal y será esperable que su rendimiento escolar disminuya.



## ¿Cómo se sentirá?

Principalmente se sentirá con **pena, dolor y miedo**.

El duelo implica una profunda tristeza por la pérdida. El recuerdo del ser querido puede sobrevenir en cualquier momento y romper a llorar de dolor será normal.

Los profesores han de tener en cuenta que aunque vaya pasando el tiempo, las emociones de tristeza y dolor pueden aflorar en cualquier instante, y debe permitirse y acogerse ese llanto repentino con mucha ternura.

Uno de los **miedos** habituales en los menores en duelo es la muerte de otro de sus seres queridos. Internamente se preguntan de manera ansiosa si alguien más va a morir y quién va a cuidar de ellos si algo les sucediera a sus padres o cuidadores. Este temor no lo expresan de forma abierta, sino a través de su conducta.

“Internamente se preguntan de manera ansiosa si alguien más va a morir y quién va a cuidar de ellos si algo les sucediera a sus padres o cuidadores”.

Lo observaremos porque les costará **separarse de sus padres** (del progenitor que haya sobrevivido o de sus cuidadores), ya que solo si están con él o ella podrán saber si está bien.

Es por esto que vivirán con angustia el momento de la separación cuando tengan que ir al colegio y manifestarán sus quejas o pocas ganas de ir a la escuela.

Para el niño de 10 años en adelante, es importante lo que sus compañeros piensen de él y esto le puede generar mucha angustia. Se puede **sentir observado** por todos, ser el diferente, ser visto débil o el “bicho raro” con algo malo a sus espaldas.

Puede tener miedo a que lo excluyan del grupo o incluso puede temer a que le pregunten por lo sucedido. Estos sentimientos los expresará a través de su comportamiento, que posiblemente sea buscando el **aislamiento**: apartándose de los demás con reticencia a ir al recreo o buscando la compañía de un adulto para no relacionarse con los demás.

### ¿Cómo pueden ayudar los profesores?

Los docentes han de mantener la **normalidad** en el aula. Al menor le ayuda comprobar que el funcionamiento de su clase sigue siendo el mismo donde los límites, normas y exigencias no han cambiado. Deben seguir aplicando las mismas normas para la realización de las tareas o plazos de entrega de trabajos, horarios de entrada, recreo y salida, realización de exámenes, etc., pero con el ingrediente de la **flexibilidad**.

El profesor o profesora ha de ser lo más flexible posible dentro de la normalidad. Por ejemplo, ampliándole los plazos de entrega de los trabajos, permitiéndole que haga los exámenes en otro momento o en otra aula más tranquila, haciendo seguimiento de sus anotaciones, ofreciéndole ayuda extra o un **profesor de apoyo** durante un tiempo.

Ser excesivamente condescendientes con el menor o excluirlo de toda responsabilidad sobre sus tareas escolares no le ayudará en absoluto a ir superando la muerte. Necesita sentir que la vida que él conoce sigue siendo la misma a pesar del impacto de esa pérdida.



## Salidas del aula

Es muy conveniente que su maestro o maestra mantenga un contacto cercano y habitual con él, que le haga saber que conoce su situación y que puede **contar con él** y su apoyo. Algunos docentes prefieren mantener la distancia y no hablar sobre el tema porque temen causar más dolor, aunque yo creo que más bien se debe a que no saben qué decir. Sería tan sencillo como decir lo siguiente:

*“Sé que lo estás pasando mal porque tu... ha muerto, comprendo tu dolor y que estés triste por ello. Tienes mi ayuda para lo que necesites”.*

Al niño o niña le servirá de gran ayuda saber que sus profesores están cerca y que, si desea **hablar de su malestar** o **llorar**, puede contar con ellos. Como el dolor por la pérdida, puede sobrevenirle en cualquier momento, es importante estar atentos y observar si la pena se apodera de él para permitirle salir de clase en ese momento, ir al cuarto de baño o visitar a la persona de apoyo dentro de la escuela.

También puede sentirse angustiado al percibir de pronto que sus compañeros lo observan. Dejarle salir del aula para ir al lavabo y lavarse la cara, o salir para hablar un momento con el profesor de apoyo le puede ayudar mucho.



## **Permitir llamadas telefónicas de su familia o padres**

Como hemos visto antes; el temor por saber, si quienes están vivos, siguen estando bien mientras él o ella está en la escuela puede provocarle mucha angustia. Sería bueno que la dirección del centro le permitiera hacer o recibir alguna llamada telefónica de la familia para comprobar que todo está bien y hacer así que su ansiedad disminuya.

## **Fechas especiales**

El cumpleaños o el aniversario de la muerte de la persona fallecida son fechas en las que el niño o niña se podrá sentir especialmente triste. Los profesores han de conocer con anterioridad estas fechas para ofrecerle apoyo y flexibilidad en sus responsabilidades escolares.

Las Navidades, el Día de la Madre o del Padre, días dedicados a los abuelos o a la familia en la escuela pueden ser especialmente difíciles o desagradables para el menor en duelo. Por ese motivo, se ha de facilitar que el niño no realice la actividad escolar programada para celebrar esas fechas si así lo desea o si sentimos que la vivirá con demasiada dificultad.

“Se ha de facilitar que el niño no realice la actividad escolar programada para celebrar fechas especiales si así lo desea o si sentimos que la vivirá con demasiada dificultad”.

Si el profesor se ve capaz de darle un buen acompañamiento puede ser bueno que el niño o niña realice esta actividad dándole **otro enfoque más adecuado:** que la tarjeta o manualidad realizada en clase para el padre, la madre o el abuelo fallecido tenga un sentido de recordatorio de lo mucho que lo quería y de seguir rememorando los buenos momentos juntos.

### Informar a los otros alumnos

Es bueno informar a los compañeros de clase sobre la situación que está viviendo el menor por la muerte del ser querido. Esta información debe ser **clara y sencilla**, y hay que asegurarse de que la han comprendido bien, sobre todo en el caso de los más pequeños. Tras la noticia, suele haber un rato de silencio, pero esto no significa que no tengan nada que decir al respecto, sino que les resulta difícil expresarlo. Por lo que el docente se puede apoyar en algunas de estas propuestas:

- Promover que cada alumno escriba sus sentimientos y lo que le diría a su compañero en duelo, y luego compartirlo en grupo.
- Dibujar libremente las emociones tras conocer la noticia y luego compartirlo en grupo dando lugar a hablar sobre la muerte y los sentimientos que genera.
- Compartir con los demás si han vivido alguna experiencia cercana de este tipo.



- A los mayores de 9 o 10 años, se les puede pedir que se pongan en el lugar del alumno en duelo y piensen cómo les gustaría ser tratados, por los compañeros de la clase, en caso de haber sufrido ellos la pérdida.

Algunos pueden expresar que para ellos sería importante que no se les mencionara mucho el tema, mientras que otros, en cambio, preferirían hablar abiertamente de cómo se sienten. En la mayoría de los casos suelen coincidir en que no desean ser **tratados de forma diferente** ni convertirse en el centro de atención, si bien tampoco desean que la gente actúe con ellos como **si nada hubiera sucedido**.

- Exponer y acordar en grupo cómo pueden ayudarle. Por ejemplo, pasándole los apuntes o los trabajos realizados durante su ausencia, no murmurar ni hablar a escondidas del tema, procurar no agobiarle, escribirle una tarjeta entre todos para que sienta el apoyo del grupo pero sin hacerle sentir demasiado el centro de atención, etc.





# La muerte de una mascota

Le dedico un apartado a la muerte de la mascota porque muchos niños y niñas tienen **su primera experiencia con la muerte** tras el fallecimiento de su animal doméstico: un pez, un pajarito, un grillo, un perro o gato, un roedor, etc. Sé que muchos padres se plantean qué es mejor, si retirarles rápidamente el cuerpo del animal para que sus hijos no se den mucha cuenta y así no sufran mucho, o si tratar el tema en serio.

En mi experiencia, he podido comprobar cómo los padres suelen temer el aspecto emocional de la muerte, es decir, la tristeza y el dolor que la acompaña. En cambio, lo más saludable para sus hijos es que puedan expresar con lágrimas o tristeza su pena y dolor, y que sus padres les cuenten **tiernamente** qué le ha pasado a su animal amado de forma sencilla y verdadera.



### **Háblale tiernamente de la muerte**

Cuéntale con ternura que el animal ha muerto, ha dejado de respirar y ha dejado de vivir “del todo”, que ya no volverá, y que está bien que se sienta triste por su muerte. Explícale que sentirse triste es normal y natural, que se sentirá triste durante unos días, pero que el sentimiento de tristeza acabará por desaparecer y llegará de nuevo la alegría.

Haz hincapié en que es mucho mejor hablar de la tristeza y sentirla, que guardársela dentro y fingir que no está ahí. La tristeza ayuda a curar la herida, pero si uno se la guarda dentro, la herida tarda en curarse.

### **Comparte tus sentimientos con tu hijo**

Lo más normal es que la pérdida de un animal genere tristeza en todos los miembros de la familia, y no solo en los niños. Está bien **llorar con tus hijos** en lugar de pretender estar por encima del dolor.

Cuando los hijos ven llorar a sus padres y mostrar su tristeza, aprenden que son formas naturales y normales de expresar unos fuertes sentimientos.

“La tristeza ayuda a curar la herida, pero si uno se la guarda dentro, la herida tarda en curarse”.

Cuenta a tus hijos cómo te sientes y por qué estás triste o disgustado por la pérdida que habéis sufrido. Ser **sinceros** con nuestros estados de ánimo también nos ayuda a sentirnos mejor.

## **Realizad juntos un ritual de despedida**

Ya sea la muerte de un pequeño grillo o pececito, como el perro o gato de familia, yo siempre recomiendo hacer juntos un ritual de despedida.

Si el animal es pequeñito lo podéis poner dentro de una cajita o envolverlo en una bonita tela para luego enterrarlo en algún lugar, por ejemplo, en un jardín, bosque o junto a un árbol. La mayoría de familias que han seguido mis indicaciones, han decidido enterrarlo junto a un árbol y los hijos han sido los encargados de escogerlo.

Este ritual ayuda a compartir los sentimientos de pérdida en familia, a ver y sentir la muerte con naturalidad y a despedirse para siempre de ese animal que fue importante para el niño y para los padres.





## El duelo de Sandra

Sandra es una adolescente de 13 años con quien iniciaba un proceso de terapia porque tenía algunas dificultades que sus padres intuían que eran emocionales. En su segunda sesión, Sandra me contó que sus padres querían adoptar un perro.

Le pregunté si a ella le gustaban los perros y me contestó que sí; le pregunté si le gustaba la idea de adoptar a uno y me contestó de nuevo que sí y que además en dos días irían a buscarlo a una protectora de animales.

La expresión de Sandra era triste, su mirada era baja y la empecé a notar **atrapada en sus sentimientos**: me hablaba de algo alegre pero no podía mostrar su alegría, en cambio, mostraba –sin poder evitarlo– mucha tristeza.

Le pregunté si ella había tenido antes alguna mascota y me contó que había tenido un perro durante diez años al que quería mucho y que se había muerto hacía dos meses. Entonces entendí qué era lo que le ocurría: en breve iba a decirle *hola* a una nueva mascota cuando aún no había elaborado emocionalmente el *adiós* a su perrito muerto.





Sandra me contó que su perrito murió porque se puso enfermo y como ya era viejecito no pudo superar la enfermedad. Dijo que lloró mucho el día de su muerte, pero que lo hizo en su habitación a solas porque no le apetecía hablar con nadie, estaba muy triste. Sus padres y su hermano también estuvieron ese día muy tristes y lloraron la muerte del querido animal.

Pero a los dos días la madre ya hablaba de tener otro perrito y planeaba adoptarlo al acabar el verano. Sandra no había compartido **con nadie** su tristeza y dolor por la pérdida de su perro, y llorar a solas no le había ayudado a **curar la herida emocional**. Por eso se sentía mal ante la llegada del nuevo perro, pues la herida aún estaba abierta y le impedía crear un nuevo vínculo.

En esa sesión le hablé de forma muy tierna y clara sobre la muerte y el duelo: "Sandra, sé lo que te pasa, quieres recibir con alegría a tu nuevo perrito, pero esa alegría no la encuentras porque todavía estás muy triste por la muerte de tu perro. Los sentimientos de tristeza y dolor por la muerte de un animal querido son muy normales y, por tanto, lo que tú sientes ahora es muy normal, solo necesitas compartirlo conmigo y también con tu familia".



Tras mis palabras, Sandra rompió a llorar con gran desconsuelo. Estuve durante un buen rato a su lado acompañando su llanto, acariciándole suavemente el pelo mientras le susurraba: “Sí, cariño, sé que es triste y que duele; yo estoy a tu lado, no estás sola con tu dolor, yo te acompaño”. Cuando se calmó un poquito le propuse que hiciera un dibujo de su perrito usando los colores que le ayudaran a expresar lo mucho que lo quería. **Dibujaba y lloraba sin parar.**

Cuando terminó le animé a que me **hablara** –aunque fuera entre sollozos– de la elección de esos colores como una forma de hablar de su perro. Me contó que “El rojo lo había escogido porque era muy alegre; el amarillo, porque su pelo era muy suave; el rosa, porque le gustaba mucho su compañía; el azul, porque lo quería mucho y “él a mí”, etc.”.

Cuando acabó la animé a que escribiera la palabra *gracias* **como gratitud por lo que había recibido de él**, y *adiós* para despedirse, pues esa relación había terminado. Sandra escribió “*Gracias por haber sido mi perrito. Adiós*”.



Al terminar la sesión le expliqué a la madre que Sandra necesitaba hacer un ritual de despedida del perro que murió y que requería hacerlo en familia. Juntos debían buscar un lugar donde **enterrar ese dibujo con respeto y amor**. Se trataba de una despedida emocional, por tanto, de una actividad curativa.

La madre me contó que Sandra no paró de llorar durante ese ritual y que al resto de la familia también les fue muy bien hacerlo. Se habían dado cuenta de que no habían compartido lo suficiente la tristeza y el dolor por esa pérdida y que habían evitado a toda costa hablar de esa muerte y de nombrar al perro.

Durante la siguiente sesión que vino, Sandra me contó sobre la llegada del nuevo perrito, y lo hacía con alegría auténtica. Le expliqué: "Expresar tu dolor y tristeza por la muerte y decir *adiós* es lo que te ha permitido poder **sentir ahora alegría** y decirle *hola* a tu nueva mascota. Para llegar a la alegría era antes necesario expresar y compartir la tristeza y el dolor que sentías".





# Cambio de casa, cambio de colegio

No solemos atender estas experiencias como pérdidas, en cambio, lo son y generan sentimientos de tristeza que no son bien atendidos –generalmente por desconocimiento– por los padres o cuidadores.

Ante el cambio de colegio, el menor perderá las relaciones afectivas que tenía con sus compañeros o maestros de forma cotidiana. Frente a un cambio de casa, el niño pierde la relación con el barrio y el **vínculo de seguridad** que había creado en el hogar donde hasta ahora había permanecido.

Estos cambios generan en el menor tristeza por la pérdida, rabia por el cambio y miedo a lo desconocido; emociones que debemos dejar que surjan en el niño y así conciba que es positivo que sienta y se exprese.

“Estos cambios generan en el menor tristeza por la pérdida, rabia por el cambio y miedo a lo desconocido”.

Estos cambios suelen ser fruto de la decisión de los padres, y cuando les comunican la noticia hacen más hincapié en el futuro ofreciéndoles los aspectos bonitos y agradables del cambio: “será mejor”, “más grande”, “estarás más cómodo”, “estará más cerca”, “tendrás muchos más amigos”, etc., para así intentar no ahondar demasiado en el momento presente que le supone dejar lo que él o ella estiman y aprecian.



De esta forma, están **dificultando** que sus hijos hagan un nuevo vínculo en el nuevo colegio o nuevo hogar, pues están impidiendo que se despidan y **expresen las emociones** propias que acompañan a esta pérdida: tristeza, rabia por el cambio o por una decisión que no comparten y miedo a lo desconocido.

El niño o niña debe conocer la noticia con antelación al cambio. Sus padres han de buscar un momento sin prisas y en un lugar donde el menor pueda expresarse libremente. Si tiene ganas de gritar o llorar ha de poder hacerlo sintiendo la disponibilidad de sus padres.

Un lugar ideal sería **la propia habitación** del menor. Expresiones del tipo: “está bien que llores”, “es normal que estés triste”, “entiendo que te dé miedo irte de la casa donde has vivido siempre”, “tienes derecho a estar enfadado”, etc., harán que el niño sienta que tiene permiso para expresar sus verdaderos sentimientos.

También es adecuado que se le dé una sencilla explicación de las razones por las que se cambia de casa o de colegio. El niño necesita entender que hay motivos adultos, aunque no los comparta ni los comprenda.



## Despedirse de la casa

Es importante que se realice el momento de la despedida. Le propondremos hacer un lento **recorrido de despedida** por toda la casa, dándole tiempo a que pasen por su mente y por su corazón todos los momentos que haya vivido; le animaremos a que **diga adiós** a las paredes, al techo, al suelo o a los muebles.

Le llevaremos incluso a las ventanas para que se despida de las vistas de la calle. El último sitio del recorrido será su habitación y le ayudaremos en el adiós recordándole que esas paredes y ese techo le han **protegido** del invierno, del frío, de la lluvia, de que nada malo entrase y le asustara. También le animaremos a que se despida de su zona de juegos, de su sitio de estudio, etc.

Animarle a hacer un dibujo de la casa le ayudará en este proceso de despedida. Será un dibujo que el niño o niña hará como desee y en el que debe incluir el mensaje *gracias*, para conectar con la gratitud que le permitirá hacer un buen duelo. Por ejemplo: *"Gracias por todo lo bueno"* o *"gracias por la protección"*.



Este dibujo puede quedar colgado en una pared de su dormitorio, como regalo de agradecimiento y como gesto de adiós, o bien llevarlo a su nueva casa.

Cuando la casa esté vacía, será bueno para toda la familia hacer el último recorrido de adiós. La última visita a la casa ya vacía y con las paredes desnudas. Esto permitirá que se pueda establecer un **buen vínculo con la nueva casa**.

También sería conveniente hacer un ritual de bienvenida a la nueva casa. Tal vez una cena especial de celebración y agradeciendo para iniciar una nueva etapa en ese lugar que se desea que sea el nuevo hogar.



## Despedirse del colegio

En el caso del cambio del colegio, el menor debe conocer la noticia con tiempo, dándole permiso y espacio para que pueda expresar sus emociones de enfado, tristeza y miedo. Es necesario que junto a su maestra hagan unos dibujos de despedida.

Él puede hacer un dibujo sobre su colegio en el que figuren las palabras “gracias” y “adiós”, como hemos visto en el caso anterior; y, a su vez, sus compañeros y maestros le pueden dar un álbum de regalo con dibujos de despedida. Será un recuerdo agradable con el que podrá hacer una buena despedida y establecer, posteriormente, un vínculo fuerte en su nuevo colegio.

Sería conveniente que en el nuevo colegio le dieran una buena bienvenida con algunos mensajes positivos e incluso algunos nuevos dibujos.





# Bibliografía

Itziar Fernández. *El Joan ha mort. Conte i guia per acompanyar els nens i els adolescents en el dol i la comprensió de la mort*. Pagés Editors, 2013.

John W.James. *Cuando los niños sufren*. Editorial Los libros del comienzo, 2002.

William C.Kroen. *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Editorial Oniro, 2002.

# Otras guías de la suscripción

edad **0 a 3** años

## Educación **emocional** en la infancia

Una guía de orientación para el 1º ciclo de Ed. Infantil



Edukame.com

edad **0 a 12** años

Prólogo de  
María Munné 



## El método de la **paciencia con hijos**

¿Qué hacer si se pierde con agresividad?

Edukame.com

**Edükame**