



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

Como ayudar a los niños a afrontar el duelo

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN:

TANATOLOGIA

PRESENTAN:

DULCE MARIA RUEDAS MORENO
MA. DOLORES RENATA GUILLEN TRUJILLO



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

DEDICATORIA

“Algunas flores sólo viven unos cuantos días; todo el mundo las admira y las quiere, como a señales de primavera y esperanza. Después mueren, pero ya han hecho, lo que necesitaban hacer”. Kübler-Ross

Para nuestros hijos
que aun con su ausencia,
continúan siendo presencia en nuestras vidas.
Siempre vivirán en nuestro corazón.....

A ustedes Edgar Salvador y Sergio Sarif.
Nuestros soñadores en el cielo, que cerraron sus ojos,
para abrir los nuestros.

“Todos tenemos una estrella, pero tu tendrás una como ninguna, tendrás una estrella que sabe reír, y cuando mires por tu ventana y veas una de ellas sonreirás y te acordaras de mi”

SERGIO SARIF Y EDGAR SALVADOR.

AGRADECIMIENTOS

Dulce

A mi hija Abril

Por ser esa inmensa luz que me mantiene
con energía para continuar caminando junto a ti
y ser la principal inspiración de este trabajo.

A mi esposo Salvador

Quiero agradecerte por ser el pilar que me mantuvo de pie,
a pesar de que tu también estabas igual de devastado que yo
siempre me consolaste y estuviste ahí cuando te necesité;
sin tu apoyo y cariño jamás hubiera podido
llegar hasta este momento.

A mis papás y hermanas

Porque siempre han estado ahí
cuando más los he necesitado.
los amo

Maryloli

A mi esposo Sergio

Ahora que la vida nos ha convertido en padres del cielo y de la tierra, quiero darte las
gracias por caminar a mi lado en todos los momentos de felicidad y dolor,
por haberte mostrado fuerte cuando tal vez estabas más destruido que yo, por todas las
lágrimas guardadas para no hacerme sentir mal, gracias por la capacidad de aguantar mi
indiferencia, mi silencio, mi rabia, mi depresión, mi tristeza.
Gracias por abrazarme para tratar de consolar un dolor que es tan mío como tuyo, por tu
amor de padre, ese amor que solo un padre puede tener hacia sus hijos, por tu empuje
para seguir manteniendo a flote a nuestra familia, por tu frágil fuerza.
Y Ahora más que nunca quiero agradecerte la motivación y gran apoyo que me diste para
hacer realidad este proyecto.

A mis hijos Hector Kareem y Paulina.

“Gracias por la confianza que tuvieron en mi,
por su paciencia y por todo su apoyo
para que realizara este sueño”.

Nuestro agradecimiento

A nuestros maestros, compañeros y amigos de esta maravillosa generación,
Por caminar juntos en esta certificación como Tanatólogos; compartir experiencias de
vida que nos hizo aprender unos de los otros.

INDICE

JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVO	4
ALCANCES	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO 1	
• Jean Piaget	7
• Jonh Bowlby	10
CAPITULO 2	
• La muerte	13
▪ Concepto de muerte en niños de 3 a 5 años	14
▪ Pensamiento mágico	16
• Qué es el duelo	18
• Duelo en niños	20
• Proceso de duelo	21
• Manifestaciones del duelo en niños de 3 a 5 años	24
• Elaboración del duelo y reacciones esperables	26
• Como expresan los niños sus emociones	27
• Creencias falsas sobre el duelo en niños	29
CAPITULO 3	
• Como acompañar a los niños en la elaboración del duelo	32
• Pautas de acción recomendadas	34
• La importancia de restablecer el día a día de los niños después de la pérdida de un ser querido	35
• Ámbito Familiar	
▪ Educar a los niños en la vida plena para no transmitirles nuestra angustia ante la muerte	36

- **Ámbito Escolar**
 - La escuela una amiga en el duelo 38
 - El niño en duelo en la escuela 39
 - ¿Cómo se puede ayudar en la escuela a un niño en duelo? 40
 - Hablar de muerte con los alumnos 41

CAPITULO 4

- Estrategias para abordar el tema de la muerte en el niño de edad preescolar 44
- El juego como estrategia 44
 - Dramatización o juego de roles 45
 - Juego exploratorio 46
 - Teatro guiñol 46
- El dibujo, otra herramienta de expresión de las emociones 47
- Árbol genealógico 48
- Los cuentos como estrategia 49
- Películas 51
- Las mascotas 52
 - Cuando muere la mascota 53
- Festejando el día de muertos como parte de nuestra cultura 54
- Una pedagogía de la vida y de la muerte 55
- Para tratar el tema de la muerte abiertamente es necesario enfrentar nuestros propios temores. 56

CONCLUSIONES 57

BIBLIOGRAFÍA 63

JUSTIFICACIÓN

Si nos comprometemos con nuestra población infantil, estaremos previniendo conflictos emocionales en la vida adulta, porque desafortunadamente nuestras familias mexicanas viven una desestructuración de la organización familiar, acompañada de un medio social poco estimulante para enfrentar cualquier tipo de pérdida.

Vivimos en una sociedad carente de valores, en la que predominan los prototipos, en un mundo desechable porque hemos aprendido a reemplazar los objetos e intentado hacer lo mismo con las personas. Nuestros niños se encuentran olvidados entre la tecnología que ha sido empleada por los padres, como una salida a la demanda de sus necesidades, porque ya no hay tiempo para ellos.

De aquí la necesidad de una enseñanza oportuna de temas relacionados con la muerte y el duelo, ya que estos temas tienen nula presencia en los programas y planes de estudio de educación básica. Por ello la importancia de hablar de una pedagogía de la muerte, que facilite a las educadoras aplicar y desarrollar actividades lúdicas que permitan la expresión de las emociones de los niños.

La escuela viene siendo entonces, el lugar ideal para formar el concepto de muerte en el niño de preescolar, debido que las educadoras viven situaciones de la vida cotidiana con los niños tienen la oportunidad de escuchar las dudas, preguntas y conceptos que los niños elaboran de acuerdo a su experiencia familiar y social, así como las ideas más espontáneas que puedan surgir en relación al concepto de muerte.

Consideramos que es de suma importancia el poder devolver su carácter natural a la muerte, regresar a los tiempos en que la muerte de alguien impactaba en la vida de la comunidad, no como un hecho incomodo, sino como el final de un ciclo.

La muerte es inherente a la vida, y el conocimiento de este hecho innegable, es una herramienta para disminuir la angustia y el riesgo de duelos complicados ante una pérdida.

Si los niños reciben información sincera y abierta sobre el tema de la muerte, serán capaces de moldear una concepción “sana” de la muerte, así como empezar a formar una propia espiritualidad, crecerán sin miedo a hablar sobre la muerte y teniendo las herramientas para trabajar el duelo como un proceso más “fácil” y menos doloroso.

Es importante que también los padres estén preparados para dar a sus hijos una información adecuada, sobre un tema tan básico en la vida, como lo es la muerte, por lo que pretendemos que esta información les sirva de apoyo.

OBJETIVO

Ofrecer información sobre el duelo y sus características en el niño de preescolar. a Educadores y Padres de familia .

Dar una visión más amplia de cómo hablar de la muerte con los niños, hacerlo más fácil y menos un tabú.

Proponer la educación tanatológica como una opción para que los niños lleguen a un mejor entendimiento de la muerte, con menor angustia, negación y resistencia ante el tema.

ALCANCES

Aplicar dentro del aula diferentes estrategias educativas que ayuden a identificar el concepto de muerte que tienen los niños de edad preescolar.

Concientizar a los profesores sobre la importancia de abordar el tema de la muerte en preescolar.

Motivar a los niños a que expresen sus ideas y sentimientos, sus miedos y preguntas sobre la muerte.

INTRODUCCION

Sólo los niños saben lo que buscan —dijo el principito—. Pierden tiempo por una muñeca de trapo y la muñeca se trasforma en algo muy importante, y si se les quita la muñeca, lloran...
Antoine de Saint Exupéry

El niño en su diario vivir afronta pérdidas ante las cuales debe *elaborar el* duelo correspondiente, en ocasiones de una forma más traumática que otras, todo esto depende de que tanta significancia tenga en su vida, pero en alguna medida lo logra como producto de sus esfuerzos y del apoyo y acompañamiento de los adultos, llámense éstos, padres, abuelos, tíos, hermanos, educadores, personal de la salud, en fin, con las personas con las cuales comparte día a día.

En esta perspectiva, cada ruptura, cada separación y cada muerte producen una vivencia dolorosa, a la que se denomina *duelo*; este tiene lugar cuando ocurre una pérdida significativa; esto quiere decir que está relacionada con vínculos afectivos igualmente importantes.

En cada uno de los períodos de desarrollo del niño se producen vivencias importantes que generan apego o impulsan a la superación y el crecimiento.

El niño ingresa en el mundo mediante la creación de vínculos afectivos con los adultos, para luego relacionarse socialmente mediante las redes que surgen de nuevos encuentros. El niño sufre con la desaparición de los diferentes lazos de unión con otras personas, con juguetes, mascotas y finalmente repara el sufrimiento mediante la *elaboración* de su duelo. Para que esta reparación se dé, en el paso por las etapas de pérdidas y duelos que necesariamente implica el vivir, es fundamental para el niño recibir el acompañamiento de los adultos significativos y así asumir las dificultades satisfactoriamente como parte de su proceso vital.

Una vez producido el duelo es necesario *elaborarlo* en forma adecuada, ayudando a los niños a que logren expresar sus emociones de forma asertiva permitiéndoles enfrentarse a los acontecimientos que implica la muerte, de una forma natural y objetiva que lleve a liberar la energía que traen y que si es canalizada adecuadamente en un futuro evitara sufrimiento o alteraciones en la conducta.

Es de gran importancia el trabajar el concepto de muerte en los pequeños, proporcionándoles las herramientas para enfrentar una pérdida.

De esta forma resulta sumamente importante considerar los recursos emocionales con los que cuentan los niños, ya que aún existe el pensamiento mágico y egocéntrico.

La intervención de la educadora dentro del aula, puede establecer un concepto de muerte que les brinde información correcta y sencilla acompañada de apoyo emocional, de seguridad y comprensión para acompañar la pérdida. Será la encargada de dar sentido a la comprensión de los tres componentes fundamentales de la muerte: *Es irreversible, definitiva y permanente. Es la ausencia de las funciones vitales. Es universal.*

La muerte es difícil para todos, cuando es intempestiva o prematura, o cuando es larga y dolorosa, tanto como cuando ocurre la muerte por vejez; sin embargo cada persona vive la pérdida de forma diferente, dependiendo del vínculo que tenía con el difunto, así como con su propio concepto de muerte.

CAPITULO 1

JEAN PIAGET

Una referencia imprescindible para un trabajo con niños es el Psicólogo Suizo Jean Piaget (1869-1980), quien contribuyó enormemente al entendimiento del desarrollo de la inteligencia con su método de observar al niño en su medio ambiente y su interacción con este y de la comprensión de los procesos internos de la organización y adaptación.

Los principales aportes de Piaget es haber cambiado el paradigma niño, de un ser que recibe y acumula conocimiento con base a estímulos y refuerzos externos a un sujeto activo que construye su conocimiento desde adentro, a través de los procesos de asimilación y acomodación, que le permiten avanzar hacia esquemas mentales más complejos.

Afirma que cuando las experiencias de un niño sobre su entorno no encajan en su estructura mental se produce en él una situación de desequilibrio y/o confusión. Se produce entonces, una asimilación del estímulo sin que esto constituya un cambio en la estructura mental; pero posteriormente, dentro de su proceso de acomodación, se modifica la estructura para incorporar los nuevos elementos, lográndose así un estado de equilibrio.

Piaget concibe a la inteligencia como la capacidad que tiene cada individuo de adaptarse al medio que lo rodea, y esta adaptación requiere del equilibrio entre los mecanismos de acomodación y asimilación; Consiste en la construcción de nuevas estructuras cognitivas que son producidas a partir de los procesos simultáneos y complementarios de asimilación y acomodación, en los cuales la interacción directa con el medio ambiente es necesaria.

La organización es una función intelectual, igual que la adaptación, pero a diferencia de esta no se origina a partir de una interacción con el medio ambiente, si no como resultado de la reacomodación e integración de los esquemas mentales existentes. O sea, la combinación de esquemas mentales da paso al desarrollo de estructuras mentales

ordenadas, integradas e interdependientes, que en su conjunto forman el sistema mental global.

El desarrollo intelectual requiere la interacción de cuatro procesos:

1. *Maduración* del área física, motriz y perceptiva.
2. *Experiencia física*, dada por el contacto del niño con objetos, y el uso que haga de ellos.
3. *Interacción social*, dada por la relación que el niño tenga con otras personas.
4. *Equilibrio* dado por los procesos de acomodación que emerjan de los tres aspectos anteriores.

El concepto de estadio es fundamental en la epistemología genética y tiene los siguientes principios:

- Se caracterizan por un orden de sucesión invariable;
- Tienen un carácter integrativo, esto quiere decir, que las estructuras construidas en una edad determinada pasan a ser parte integrante de las estructuras de la edad siguiente;
- Un estadio es una estructura de conjunto no reducible a la yuxtaposición de las subunidades que la componen;
- Un estadio comporta a la vez un nivel de preparación y un nivel de acabado;
- En toda sucesión de estadios es necesario distinguir los procesos de formación, de génesis y las formas de equilibrio final.

Piaget distingue cuatro periodos o estadios en el desarrollo de las estructuras del conocimiento, íntimamente unidos al desarrollo del cariño – amabilidad y de la socialización de niño.

Primer estadio Sensoriomotriz (desde el nacimiento hasta los 14 meses)

Este es de la inteligencia sensoriomotriz, anterior al lenguaje y al pensamiento por así decirlo. Las sensaciones percepciones y movimientos propios del niño se organizan en lo

que él llama “esquema de acción”. A partir de los 5 o 6 meses se multiplican y diferencian los comportamientos.

El niño incorpora los nuevos objetos percibidos a unos esquemas de acción ya formados (asimilación) es decir aprende cosas comprendiéndolas, pero también los esquemas de acción se transforma (acomodación), proceso en que se producen cambios entre las relaciones entre individuos o grupo de individuos en función de la asimilación.

Segundo estadio Preoperatorio (de los 14 meses a los 6 años)

Junto a la posibilidad de representaciones elementales (acciones u percepciones coordinadas interiormente) y gracias al lenguaje, se presenta un gran progreso tanto en el pensamiento del niño como en su comportamiento. El niño empieza a imitar las cosas con algunas partes del cuerpo que no percibe directamente. Pero a medida que se desarrolla la imitación y representación el niño puede realizar los llamados actos “simbólicos”. Piaget habla entonces del inicio del simbolismo.

La función simbólica tiene un gran desarrollo entre los 3 y los 7 años. Se realiza en forma de actividades lúdicas o juegos simbólicos en las que el niño toma conciencia del mundo, aunque deformada, es decir todavía no es completa. Al reproducir situaciones vividas las asimila a sus esquemas de acción y deseos de cariño, transformando todo lo que en la realidad pudo ser penoso y haciéndolo soportable e incluso agradable. Para el niño el juego simbólico es un medio de adaptación tanto intelectual como de cariño.

El lenguaje es lo que en gran parte permitirá al niño adquirir una progresiva interiorización mediante el empleo de signos verbales, sociales y transmisibles oralmente. Inicialmente, el pensamiento del niño es subjetivo, es decir que tiene relación con la manera de pensar y no con el objeto en sí mismo. El niño entonces presta atención a lo que ve y oye a medida que se efectúa la acción, es decir, solo presta atención cuando pasa algo sino no.

Tercer estadio Operaciones concretas (de los 7 a los 11 u 12 años)

Este estadio se sitúa entre los siete y doce años de edad, señala un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento. Concibe los sucesivos estados de

un fenómeno, de una transformación, como “modificaciones”, que pueden compensarse entre sí, o bajo el aspecto de “invariante”, que implica volver a un estado anterior.

El niño no solo es un objeto receptivo de transmisión de la información del lenguaje y cultura en sentido único. Surgen nuevas relaciones entre niños y adultos y especialmente entre los mismos niños. Son capaces de una auténtica colaboración en grupo, pasando la actividad individual aislada a ser una conducta de cooperación.

La moral que está sometida a un poder externo infantil, unilateralmente adoptada, da paso a la independencia del medio que lo rodea del final de este periodo.

Cuarto estadio Operaciones formales (después de los 12 años)

Piaget atribuye la máxima importancia, en este periodo, al desarrollo de los procesos cognitivos y a las nuevas relaciones sociales que éstos hacen posibles. Aquí se da la aparición del pensamiento formal por lo que se hace posible una coordinación de operaciones que anteriormente no existía. Esto hace posible su integración en un sistema de grupo y red. La principal característica del pensamiento a este nivel es la capacidad de prescindir del contenido concreto para situar lo actual en un más amplio esquema de posibilidades.

JOHN BOWLBY

Por otro lado, el Psicólogo John Bowlby (1907-1990) en 1988 introdujo el concepto de apego, después de trabajar en instituciones con niños privados de figura materna y formuló la Teoría del apego, que define como un vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres o cuidadores y que le proporciona seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad.

La conducta de apego es definida por Bowlby “como cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo”.

La teoría fundamental de esta teoría es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto, esto es; con la persona que establece el vínculo afectivo.

El apego proporciona la seguridad emocional del niño: ser aceptado y protegido incondicionalmente. Según esta teoría el bebé nace con un repertorio de conductas las cuales tienen como finalidad producir respuestas en los padres: la succión, las sonrisas reflejas, el balbuceo, la necesidad de ser acunado y el llanto, no son más que estrategias por decirlo de alguna manera del bebé para vincularse con sus papás.

Más tarde Mary Ainsworth en 1963 (Revista Digital Universitaria, 2005), en un trabajo realizado con niños de Uganda, encontró tres patrones principales de apego: niños de apego seguro que lloraban poco y se mostraban contentos cuando exploraban en presencia de la madre; niños de apego inseguro, que lloraban frecuentemente, incluso cuando estaban en brazos de sus madres; y niños que parecían no mostrar apego ni conductas diferenciales hacia sus madres. Estos comportamientos dependían de la sensibilidad de la madre a las peticiones del niño.

Los estilos de apego se desarrollan en una *edad temprana* y se mantienen generalmente durante toda la vida, permitiendo la formación durante toda la vida, permitiendo la formación de un modelo interno que integra por un lado creencias acerca de sí mismo y de los demás, y por el otro una serie de juicios que influyen en la formación y mantenimiento de las dinámicas relacionales durante toda la vida de individuo.

Existen tres elementos fundamentales para que se dé este proceso de apego que son:

- Sintonía: La armonía entre el estado interno de los padres y el estado interno de los hijos.
- Equilibrio: La sintonía con el estado de los padres permite a los hijos equilibrar sus propios estados corporales, emocionales y mentales.
- Coherencia: Es el sentido de integración que alcanzan los niños cuando en relación con los adultos, experimentan conexión interpersonal e integración interna.

Tipos de apego.

Apego seguro. Se da cuando la persona que cuida demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

Apego ansioso. Es cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales. Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás. Puede ser de dos tipos: a) apego ambivalente y apego evitativo.

Tenemos que generar un apego seguro en los niños para que sean unos adultos cálidos, estables y coherentes consigo mismos.

CAPITULO 2

LA MUERTE

La muerte es un hecho trascendental que pone fin a la vida y que suscita en el hombre las más grandes reflexiones y profundas preguntas, el mundo occidental se caracteriza por tener la incertidumbre de la muerte, y con frecuencia sentimos temor de morir, aunque de antemano sabemos que es el único porvenir seguro que tenemos como seres humanos.

Filósofos y pensadores importantes que han existido a lo largo de los tiempos, como Platón, Aristóteles o Epicuro, han tenido como objetivo dilucidar el significado de la muerte y auxiliar al ser humano en su temor frente a ella. Las religiones o creencias en torno a la vida, como las de los judíos, cristianos, hinduistas, budistas y demás, tienen variados conceptos y rituales de la muerte, pues algunos creen en la posibilidad de la reencarnación o la resurrección, o de una vida eterna en el cielo o en el infierno.

El sentido de la muerte en el México prehispánico y en nuestras etnias actuales está ligado a ciertos dioses y a la vida después de la muerte; de hecho, el mexicano actual ha llenado su mundo de mitos y leyendas, de poemas, canciones, dichos populares y de una mezcla de temor y humor; incluso se dice que nos burlamos de la muerte o reímos de miedo, pero ¿estamos preparados para morir o para perder a un ser querido? Seguramente la respuesta será un rotundo *no*.

La muerte es un proceso natural de la vida, tan cotidiano como el nacimiento de un nuevo ser; el problema está cuando nos toca de cerca, pues en ese momento atravesamos por una serie de sentimientos tales como fragilidad, vulnerabilidad y amargura, los cuales no estamos preparados para enfrentarlos y vivir con ellos; la mente reacciona de manera diferente cuando este trágico suceso llega a nuestras vidas, y entonces las reacciones son intensas, con cambios psicológicos, conductuales y emocionales que marcan la vida por lapsos variables.

En la cultura de hoy en día la muerte es un "Tabu", algo que se nos tiene oculto desde niños, no enseñamos a nuestros hijos como hacer frente a la pérdida.

La gente no dice a sus hijos: Así es como se hace cuando fallece un ser querido, así es como se llora; por el contrario los padres cuando lloran suelen evitar que los hijos, los vean llorar, y cuando muere alguien se llevan a los niños para que no lo vean morir y como ya vimos anteriormente los niños aprenden por medio de la experiencia y la observación, por lo que es muy difícil que un niño en condiciones normales pueda entender lo que es la muerte.

En la actualidad la gente ya no muere en su casa; se ha sacado la muerte del ámbito familiar, a partir de los avances médicos, la muerte se fue hospitalizando lo que hizo que se alejara de la realidad de las personas, sobretodo de los niños, a quienes cada vez mas se fue alejando del tema y la experiencia, por el temor a que fuera “demasiado” para ellos.

CONCEPTO DE MUERTE EN NIÑOS DE 3 a 5 AÑOS

Considerando que el niño de preescolar se encuentra en un proceso de construcción del conocimiento, en el que pone en práctica valores, hábitos, actitudes, habilidades y destrezas. Trabajar un concepto tan crucial para la vida, traerá consigo la comprensión de lo que implica la vida.

Sin embargo abordar el concepto de muerte, es complejo por la transformación que ha sufrido a lo largo de la historia; y lo que ésta representa en nuestro mundo actual.

Así, lo afirma Poch y Herrero (2003) al mencionar “Que el concepto es complejo y está compuesto a su vez, por varios subconceptos que los niños deben entender antes de poder construir un significado de lo que ésta representa.”

Universalidad de la muerte: *todos los seres vivos mueren.*

Los niños deben ser conscientes de que somos seres vivos y que, todo ser vivo muere; por lo tanto nosotros moriremos. De esta forma, la muerte es el último término del ser humano y es inevitable, así como impredecible.

Si trabajamos con los niños estas consideraciones importantes, estaremos facilitando información que poco a poco apropiara e interiorizará; para en un futuro hacerla

consciente. De tal forma que se contrarresten pensamientos mágicos que pudiera crear en su imaginación, evitando una mala comprensión del concepto de muerte.

Irreversibilidad de la muerte: *los fallecidos no regresan.*

Hacer comprender a los niños que una vez que la muerte tiene lugar se convierte en un proceso que no tiene marcha atrás, que ya no se puede modificar bajo ninguna circunstancia; es decir, no se puede devolver la vida a la persona que ha muerto.

Recordando que en preescolar el juego simbólico es una situación de aprendizaje lúdica, hemos visto en repetidas ocasiones que los niños juegan a los “policías y ladrones”, en donde uno dispara, el otro muere y al revés. Y no sólo a través del juego, también lo puede observar en los programas de dibujos animados, películas, comics, etc; en donde los personajes mueren una y otra vez.

Definitivamente su función no es abordar el tema de la muerte, sin embargo la influencia que tiene en nuestros pequeños ha determinado en gran parte, algunas de las creencias que existen en torno a ella; en este caso convirtiendo el hecho de morir en un proceso reversible.

No funcionalidad: *el cuerpo deja de funcionar al morir.*

Es importante que los niños asimilen este concepto, ya que hace referencia al hecho de que, una vez muerto, el cuerpo físico deja de cumplir sus funciones vitales. Lo que implica que el cuerpo presente signos de descomposición posterior a la muerte.

Es normal que el niño realice preguntas que le inquieten, como ¿pasará frío en la noche?, ¿tendrá hambre? ¿Con quién va a platicar?, ¿en dónde dormirá?, etc. La seriedad de nuestras preguntas deberá aclarar sus dudas, diciéndole que aún hay cosas que los adultos no conocemos; y respuestas que, probablemente no tengamos.

Causalidad: *razones de la muerte.*

Es normal que nuestros niños construyan sus propias explicaciones, a partir de lo que ven

en su mundo, su familia, el contexto social y cultural; en ocasiones llegando a construcciones fantasiosas de lo que realmente puede provocar la muerte.

Aclarando este concepto, toda muerte tiene una causa, es decir; un por qué. Si esta idea no está clara en el niño, puede presentarse sufrimiento, ansiedad y temor por lo que vaya a pasar con su familia o con su persona.

Resulta necesaria la intervención del educador o del padre que explique al niño las causas reales de la muerte de su ser querido, ya que de lo contrario podría desencadenar consecuencias graves que impidan la elaboración del duelo de forma adecuada. Evitando los eufemismos como “esta dormido”, ya que sólo incrementarán la preocupación del niño.

Continuación no-corpórea. *es la muerte, ¿un final?*

Este subconcepto es fundamental para fomentar en el niño, las creencias y poner en práctica sus costumbres; ya que sólo así encontrara un verdadero significado de la muerte.

Esta continuación le permitirá al niño considerar un más allá, un mundo que a pesar de ser desconocido, puede imaginarlo y crearlo en su mente; porque tenemos esa gran oportunidad de fe y esperanza, llena de espiritualidad, de creencias religiosas o filosóficas que permitan atribuir significado a lo que cada persona cree que sucede después de la muerte.

PENSAMIENTO MAGICO EN EL NIÑO

El “pensamiento mágico” es una característica importante en los niños de edad preescolar (3 a 5 años). Este desempeña un papel importante a esta edad, y se extiende a las ideas sobre la muerte. Se otorgan poderes mágicos a sí mismos o establecen formas de cambiar esa situación de forma mágica.

Estos niños, por el momento evolutivo en el que se encuentran, tienden a tomar de forma literal las advertencias que los adultos les dan, cosa que no se suele tener en cuenta a la hora de hablar con el niño sobre una muerte. Puede que, si no se les aclaran ciertas

cosas, el niño mantenga un sentimiento de culpa y no elabore correctamente el duelo.

Por ejemplo, una niña que está jugando a la pelota y recibe el mensaje de su abuela, molesta, de que pare ya porque va acabar matándola con el ruido; cuando la abuela fallece al poco tiempo, la niña establece que la muerte la ha causado ella. Otro ejemplo de la literalidad de las advertencias sería el caso de un niño que escucha decir que el abuelo había muerto mientras dormía, "fue muy pacífico, se quedó dormido y murió". Ese niño no querrá irse a dormir o quedarse dormido a partir de ese momento, porque tendrá miedo de no despertar, como el abuelo.

Para los niños menores de 5 años, la muerte es algo provisional y reversible. Será necesario ser pacientes para explicarle una y otra vez lo ocurrido y lo que significa la muerte, 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. Así que es mejor decir que ha muerto, que usar expresiones como "se ha ido", "lo hemos perdido" (pueden pensar: ¿y si me pierdo yo y no sé volver a casa?), "ha desaparecido", "se ha quedado dormido para siempre" (pueden temer no poder despertarse), "Se ha marchado de viaje", "Dios se lo ha llevado"... Estas expresiones pueden alimentar su miedo a morir o ser abandonados, y crear más ansiedad y confusión.

Los niños necesitan nuestra ayuda para comprender lo que la muerte tiene de irreversible, absoluta y definitiva, necesitan que les aclaremos lo que verdaderamente sucede para así poder ayudarles en su duelo y despedida; Usando metáforas o enmascarando la verdad no evitamos su dolor, lo único que conseguimos es aumentar su confusión y posiblemente complicar más el proceso de despedida que van a tener que realizar.

Es necesario ir diciéndoles poco a poco lo que ha sucedido y a través del diálogo y de sus preguntas, explicarles qué significa que una persona muera, cómo nos sentimos por ello y qué vamos a hacer a partir de ahora. También podemos describirles cómo nos despedimos de las personas que fallecen y tranquilizarles sobre nuestra propia salud y nuestra intención de seguir cuidando.

QUE ES EL DUELO

Nos dice Jorge Bucay en su libro "El camino de las lagrimas": *El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.*

El duelo se experimenta igualmente frente a otras situaciones de pérdidas significativas que no siempre es una muerte. Existen todo tipo de pérdidas que pueden necesitar de un proceso de duelo, como por ejemplo un divorcio, un cambio de ciudad, de escuela, la pérdida de una mascota...Lo que ocurre es que no solemos considerar esas situaciones como experiencias de pérdida en el sentido en el que lo hacemos con una muerte.

De hecho, en cada decisión tomada hay una pérdida, por lo que se podría hablar de que vivimos pequeños duelos cada día. Esto significa que elaborar el duelo requiere tiempo, demanda ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar la frustración y el sufrimiento que eso representa, ir construyendo una nueva forma de vida durante la que se experimentan distintas emociones que van cambiando a lo largo de ese proceso y sus fases.

Es una experiencia personal, porque cada pérdida es única y la reacción que pueda causar depende de muchos factores, por lo que no se puede esperar que exista un patrón a cumplir esperable para todas las personas que hayan experimentado una pérdida.

La finalidad del duelo es recuperarse de la manera más saludable en el tiempo más corto posible y alcanzar en ese tiempo el equilibrio emocional, y no transcurrir de un duelo considerado "normal" a padecer un duelo patológico, que es cuando se vive y se reacciona con sentimientos y emociones desproporcionados a los que se esperan cuando un ser amado muere. Este tipo de duelo requiere ayuda profesional inmediata.

Bowlby define el duelo como: "Todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que pone en marcha la pérdida de una persona significativa, cualquiera que sea su resultado". Es una reacción adaptativa natural ante la pérdida de un ser querido que conlleva, en general, un largo y costoso proceso de elaboración y ajuste.

Tenemos tendencia a establecer lazos emocionales con otras personas, son apegos que desarrollamos y perduran durante parte de nuestra vida, cubriendo nuestras necesidades de protección y seguridad.

La conducta de apego cumple una función de supervivencia por lo que es fácil comprender las intensas reacciones emocionales que se disparan en nosotros cuando dichos lazos se rompen o se ven amenazados.

Toda pérdida significativa entraña la necesidad de un duelo, no obstante, en la mayoría de los casos, el duelo por una muerte es diferente del duelo por otro tipo de pérdidas.

- La intensidad de los sentimientos, en el caso de una muerte, son más intensos y más duraderos en el tiempo.
- La intensidad del duelo no viene siempre condicionada por la naturaleza de lo que se ha perdido sino por el valor que cada uno tenía atribuido al objeto perdido.
- El carácter definitivo e irreversible de la pérdida, en el caso de la muerte, es total en otros casos cabe la posibilidad de recuperar aquello que se ha perdido.
- La muerte de un ser querido hace aflorar sentimientos y pensamientos sobre la propia muerte.
- El duelo comienza antes del fallecimiento y no podemos decir con exactitud cuando concluye.
- Elaborar el duelo es algo que lleva bastante tiempo y, para algunas personas, no termina nunca.
- Para unos la identificación, la presencia o las visiones de la persona perdida continúan de por vida, para otros el dolor, la rabia y la culpa dura muchos años.
- Aunque se elabore la pérdida eficazmente la cicatriz psicológica se va a mantener siempre.

Aunque el duelo se defina como una reacción adaptativa normal ante la pérdida de un ser querido, es un acontecimiento vital estresante de primera magnitud, que tarde o temprano hemos de afrontar casi todos los seres humanos.

EL DUELO EN LOS NIÑOS

Basándonos en Kübler-Ross, diremos que los niños, al igual que los adultos, atraviesan por diferentes estados de ánimo:

NEGACIÓN: En ella no experimentan emoción alguna. Sus padres podrán extrañarse de esa aparente indiferencia y preguntarse si no querían lo suficiente a quien murió.

Pero se trata, de una simple anestesia protectora. La negación se produce casi siempre al principio del duelo aunque regresa una y otra vez hasta que el proceso termina.

TRISTEZA: Por algunos momentos, se aislarán sumidos en una profunda tristeza donde la vida no parecerá tener sentido. Se les verá apáticos e indiferentes a sus gustos por realizar otras actividades que antes disfrutaban. Tras cada episodio de tristeza, si pueden llorar y hablar de su pena, se sentirán aliviados y con fuerzas renovadas por un tiempo. Por eso, no conviene decirles cosas como “tienes que ser fuerte” o “los valientes no lloran”.

CULPA: Los niños, especialmente los más pequeños, suelen creer que todo lo que ocurre está relacionado con su persona. Por eso, pueden pensar que el fallecido se fue porque se portaron mal o porque no les quería. Es importante aclararles que su muerte no tuvo nada que ver con ellos y que les quería mucho.

MIEDO: Antes o después, comienzan a pensar que la muerte puede venir por ellos o por las personas que mas quieren. Es favorable que puedan expresar ese temor y que la respuesta de los adultos sea respetuosa hacia su sentimiento.

Puede consistir en: “Es muy poco probable que esos ocurra ahora, pero en normal que sientas temor, yo también lo siento a veces. Ven, estemos un rato juntos y veras que se te pasa” .Para no aumentar la angustia, conviene evitar decir: “Esta con Dios” o “Esta dormido”, pues puede temer que cuando ellos mueran deberán pasar el resto de su vida con alguien a quien no conocen, o a que la muerte les puede llegar mientras duermen.

IRA: A veces, se sentirán muy enfadados por no poder estar con la persona que murió, en esos momentos, se enfurecerán por asuntos mínimos y se portarán peor.

Aunque sea necesario enfrentar su rabia y ponerles límites, habrá que ser comprensivos y hacerles saber que entenderemos su enfado y que con el paso del tiempo se sentirán cada vez mejor.

PROCESO DEL DUELO

Siguiendo a Willian Worden, podemos ver que el “duelo es un proceso y no un estado”, e implica tareas de elaboración de pérdida que “requieren esfuerzo”. Según Worden (1997) el término o “mourning” es utilizado en inglés para nombrar el proceso que se produce después de la pérdida, que implica las emociones de dolor y tristeza. En castellano ambos términos están sintetizados en la palabra duelo. Así mismo Isa Fonegra Jaramillo (2001), pionera de La Tanatología en Colombia coincide con esa asimilación terminológica.

William Worden : Explica que para asimilar adecuadamente la muerte de un ser querido es necesario realizar las siguientes tareas:

TAREA 1: ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA. Consiste en afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, y de que no volverá. Es decir, se debe explicar a los niños que no volverán a ver a su ser querido mas que en sueños, fotografías o en el calor de sus recuerdos. También hay que recordarles que el amor que les dio estará siempre vivo en su corazón, es importante que asistan a los funerales, realizar con ellos actos en memoria de quien murió y hablar de él o ella en tiempo pasado, les ayudará a asimilar la realidad de la pérdida.

TAREA 2: TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR POR LA PÉRDIDA. Para una adecuada elaboración del duelo, es necesario reconocer y trabajar las emociones que surgen debido a la pérdida. Se trata de facilitarles a los niños la expresión de lo que sienten mediante dibujos y actividades creativas, o hablando.

Facilitar no es forzar. También hay que explicarles que cualquier cosa que sientan, e incluso, el que no sientan nada, es normal y forma parte del camino para volver a ser felices.

En esta tarea es donde se debe trabajar en el ámbito escolar, ayudarlo a la identificación de sus emociones, validarlas y trabajarlas para elaborar el duelo correspondiente. Esto

con el apoyo en casa obviamente.

TAREA 3: READAPTARSE A UN MEDIO EN EL QUE EL FALLECIDO ESTÁ AUSENTE. Los niños deben comprender que la vida sin la persona que murió será diferente. Hay que explicarles que será capaces de acostumbrarse a esos cambios y que los irán haciendo poco a poco. También hay que insistirles en que pidan ayuda si se sienten confundidos o desamparados.

TAREA 4: RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y CONTINUAR VIVIENDO. Tiene que saber que llegará un día en que recuerden a esa persona sin pena con mucho amor. Y que volverán a reír. Y que eso está muy bien.

Las etapas del duelo según el Dr. Alfonso Reyes Zubiría son, se pueden considerar que culturalmente son las etapas que se manejan para los mexicanos.

1. **Shock:** se presenta forzosamente y sin avisar. La reacción que provoca es de incredulidad ante la situación. La respuesta es personal, es negar que el hecho sea real.
2. **Depresión:** es una etapa muy dolorosa donde existe el manejo de las emociones. Es una depresión por emoción, no por enfermedad. Se presentan dos emociones principalmente: ira y tristeza, las cuales, mientras más se ventilen, más pronto se van. Tienen una función homeostática. Cuando hay un gran dolor algo falla interiormente. Como dice Buscaglia: “las lágrimas limpian y ayudan a ver más claro”. El llanto equilibra las fallas, que vuelven a funcionar con naturalidad; hay sentimientos de frustración, culpas y cambios en el sueño y el apetito.
3. **Rabia:** es el principio de la curación del duelo. Es muy profunda. Nace de lo profundo del Yo. Es frecuente que esta rabia sea contra Dios.
4. **Perdón:** la culpa siempre se basa en un absurdo, si no la quitamos, se convertirá en nuestra más fiel y dolorosa compañera.
5. **Aceptación:** Esta es la etapa que marca el final del duelo. Significa aceptar, no resignarse. Aceptar, es sentir que la muerte como tal no existe, que es sólo un cambio de presencia y de esta manera percibir que dentro de uno mismo, está vivo el que murió. Es hablar, vivir, recordar pero sin dolor. Resignarse en cambio, significa conformarse ante el hecho irremediable de la muerte, pero el dolor sigue presente.

El desafío que impone el duelo, es encontrar un nuevo sentido a la vida a partir de una pérdida, dándole a esta última su significado, porque la vida continúa, aunque ya no sea igual que antes.

Es muy importante recordar que los procesos de duelo en los niños van a estar condicionados por:

- La edad del niño y sus capacidades cognitivas y emocionales.
- El estado de salud del niño en el momento de la pérdida.
- La naturaleza de la relación que tenía con la persona fallecida.
- La calidad del acompañamiento y de los recursos externos de los que disponga durante su duelo.

Asimismo, los niños van a presentar una serie de características particulares que los hacen diferentes de los adultos en cuanto a la forma de elaborar y vivir el duelo.

Estas diferencias tienen que ver fundamentalmente con la condición o circunstancias cognitivas, emocionales y sociales que presentan los menores por el simple hecho de ser niños.

Aunque anteriormente se han estructurado las tareas del duelo propuestas por Worden, en el duelo infantil hay otros autores que proponen una elaboración del duelo más adaptada a los niños.

John Bowlby Ha observado que los niños atraviesan tres etapas de duelo, que coinciden con los tipos de respuestas esperables manifestadas en las distintas etapas de desarrollo:

1. **PROTESTA:** el niño no puede creer que la persona esté muerta e intenta recuperarla. Los niños deben hablar de sus sentimientos hacia la persona fallecida, su recuerdo y lo mucho que la echa de menos, de forma que comprenda que puede estar muerta pero no olvidada, con lo que con el tiempo podrá poner e recuerdo del difunto en perspectiva y seguir adelante.
2. **DOLOR:** una vez que la realidad se ha afianzado y el niño es consciente de que la persona no va a volver, sentirá de una forma abrumadora ira, culpa, soledad y

dolor.

3. **ESPERANZA:** con el tiempo, el niño se da cuenta de que puede continuar con su vida sin esa persona o a pesar de lo mucho que lo quisiera. Verá opciones de futuro, comenzará a interesarse por sus actividades.

MANIFESTACIONES DE DUELO EN LOS NIÑOS DE 3 a 5 AÑOS-

No podemos esperar que un niño elabore el duelo de la forma en que lo haría un adulto, o que sus respuestas se correspondan a lo que nosotros haríamos. Una vez más, el duelo es algo íntimo y personal, y en el caso de los niños la forma de actuar ante una muerte está condicionada también por el momento del desarrollo en el que se encuentren.

“Poder llorar la muerte de un ser querido adecuadamente y afrontar la pérdida antes de que se produzca, en el momento en que ocurre y sobre todo después, hace que el niño no pueda sentirse culpable, deprimido, enojado o asustado. Cuando ayudamos a nuestros hijos a curarse del dolor que produce la herida emocional más profunda de todas –la muerte de un ser querido -, los estamos dotando de unas capacidades y una comprensión importantes, que le servirán para el resto de sus vidas”. William C. Kroen (1996).

Para Kroen (2002), existen ciertas respuestas típicas en los niños más pequeños durante las primeras fases del desarrollo evolutivo:

Perplejidad.- Parecen totalmente confusos sobre lo que ha ocurrido o se niegan a creerlo. Es posible que pregunten reiterativamente: "¿Dónde está papá?". Desean saber cuándo va a volver la persona fallecida, o la buscan activamente.

Regresión.- Se pegan al padre superviviente, se quejan, se hacen pipí en la cama, piden un biberón, se chupan el dedo... .

Ambivalencia.- A algunos niños parece no afectarles en absoluto la muerte. Responden ante la noticia con preguntas o afirmaciones inadecuadas. Aunque sea una reacción desconcertante, es bastante común. Significa que no ha aceptado o afrontado la muerte, pero comprende lo que ha sucedido. Lo más habitual, es que el niño elabore el duelo alternando fases de preguntas y expresión emocional, con intervalos en que no menciona para nada el asunto.

Suele sentir rabia y enfado por haber sido abandonado, y puede expresarla de muchas

maneras: irritabilidad, pesadillas, juegos ruidosos, travesuras...Es frecuente que dirijan el enfado hacia un familiar cercano. Permitirle que saque la rabia gritando, corriendo, saltando, golpeando con cojines, por ejemplo...

Expresan su dolor a través de los juegos.- Con sus compañeros y amigos pueden jugar a morirse, al entierro... Todos estos comportamientos son absolutamente normales y tienen que ser respetados como necesarios para que el niño realice de forma adecuada el duelo.

Toman a sus padres como modelo.- No es malo que los niños vean el dolor y la tristeza. No tengamos miedo de mostrar los propios sentimientos delante del niño (excepto manifestaciones violentas de rabia y dolor) Cuando le mostramos lo que sentimos, el niño nos percibe más cercanos, y es más fácil que nos diga el también, lo que le está pasando.

Un padre o una madre que no se inmute después de una muerte para no entristecer a sus hijos, puede hacer que éstos "congeleen" sus emociones. O si muestra cólera, un dolor extremo o una conducta histérica, su hijo puede imitar este comportamiento.

Miedo a morir u a otra pérdida.- Los niños creen que la muerte es contagiosa y pueden pensar que pronto le llegará su turno. Explicarles que no tienen nada que temer. Les preocupa que el padre o la madre superviviente también les abandone. Se preguntan qué les ocurriría y cómo sobrevivirían.

Establecen vínculos afectivos.- Aunque el niño sepa que su ser querido ha muerto, siente necesidad de seguir manteniendo una relación afectiva, y así, la persona fallecida puede por un tiempo convertirse en un padre o madre imaginario. En algunos casos, podemos ayudar al niño dándole algún objeto personal del fallecido, que este conserve como un recuerdo precioso y una forma de unión íntima con él.

El niño puede establecer vínculos afectivos con otros adultos que se parezcan al difunto o tengan unas cualidades similares (un familiar, la maestra, el psicólogo, etc) y pedirles que sean su padre o su madre. Esta conducta es bastante común y no significa que el padre superviviente no satisfaga las necesidades del niño.

Comprueban la realidad.- Al principio es posible que parezca que aceptan lo que ha ocurrido, pero después, al cabo de varias semanas o meses, preguntan cuando volverá o lo buscan por la casa

Los niños de esta edad, sienten la necesidad de afecto y seguridad física y saber quién los cuidará. Están aprendiendo a expresarse verbalmente por sí mismos y lo hacen de manera afectiva a través de los juegos.

ELABORACION DEL DUELO Y REACCIONES ESPERABLES

Hay que estar preparado para responder muchas preguntas y repetir los mismo conceptos muchas veces, porque durante los días y semanas siguientes a una muerte puede que los niños hagan las mismas preguntas una y otra vez de formas ligeramente diferentes.

Si hay algo que el adulto responsable no pueda responder es mejor ser sincero y decir que no lo sabe, explicando que la muerte es un misterio y que no se sabe todo sobre ella, pero hay que procurar buscar a alguien que sí pueda dar esas respuestas al niño.

¿Cuándo va a volver? Hay que dejar claro que eso no va a ocurrir, que el cuerpo de la persona fallecida ha dejado de funcionar y eso no es reversible. Por eso la gente está tan triste, porque está muerto para siempre.

¿Cuántos años tienes? Edad y muerte están conectados en la mente de un niño, y además no calcula bien qué significa “ser viejo”. Para él, cualquier persona por encima de los veinte años, incluyendo sus padres, es muy vieja. Hay que hacerle entender que el abuelo era tan viejo que era el doble de viejo que mamá y papá.

¿Tú también te vas a morir? Hay que explicar que todo el mundo se muere en algún momento, y que a veces hay accidentes o la gente se pone tan enferma que deja de funcionar, pero que la mayoría de las personas no mueren hasta que son muy, muy, muy viejos.

¿Por qué tuvo que morirse? Estaba muy, muy enfermo, de una forma distinta a cuando se ponen enfermos en la familia. Su cuerpo no funcionaba bien, y no podía luchar contra la

enfermedad porque no era lo suficientemente fuerte por no funcionar bien, así que no pudo curarse. Algunas cosas no se pueden arreglar.

¿Lo hice yo? Nadie hace que otra persona se muera (si hablamos de una muerte natural). Todo el mundo tiene que morir algún día y la gente muere porque sus cuerpos dejan de funcionar. Analizando lógicamente los hechos se explica que no hay nada que se pudiese hacer para evitar la muerte de la persona fallecida.

¿COMO EXPRESAN LOS NIÑOS SUS EMOCIONES?

Los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si la familia acepta estos sentimientos, los expresarán más fácilmente y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación. Frases como “no llores”, “no estés triste”, “tienes que ser valiente”, “no está bien enfadarse así”, pueden cortar la libre expresión de las emociones e impedir que se desahogue.

En los niños la expresión del sufrimiento por la pérdida no suele ser un estado de tristeza y abatimiento como el de los adultos. Es más frecuente apreciar cambios en el carácter, cambios frecuentes de humor, disminución del rendimiento escolar y alteraciones en la alimentación y el sueño.

Los niños no pueden mantener durante mucho tiempo un estado de aflicción y de pena, es más frecuente que sus emociones oscilen y pasen de momentos de pena a concentrarse y ocuparse en otras cosas como jugar, ver la tele, charlar con un amigo, etc. Esto no significa que el niño no esté en duelo o se haya olvidado de su familiar, sino que su condición de niño hace que sus estados de ánimo sean más cambiantes, suelen permitirse disfrutar de los juegos, los amigos, etc.

Su pena tiende a expresarse más con el cuerpo y el comportamiento que con la palabra. (somatizaciones y cambios de conducta). Típicas respuestas al dolor de niños en edad preescolar incluyen confusión, pesadillas y agitación por las noches, y comportamientos regresivos tales como aferrarse a un adulto, mojar la cama, chuparse el dedo, llorar desconsoladamente, dar pataletas e incluso separarse del resto. Es posible que busquen al difunto de manera activa a pesar de que les aseguren que no volverá.

También pueden mostrarse ansiosos ante extraños. Para que los niños puedan expresar y canalizar sus sentimientos necesitan ver las emociones del adulto. Nosotros somos quienes servimos de modelo a los más pequeños en su aprendizaje emocional. Por tanto, el niño necesita ser partícipe de las expresiones verbales de sus mayores: ver su pena y su aflicción, sin que ésta sea abrumadora, les ayuda enormemente a poder comprender e interpretar lo sucedido.

Si un adulto teme mostrar sus sentimientos o rechaza hacerlo, es muy probable que el niño oculte también los suyos. Los niños tienen derecho a estar tristes aunque nos resulte doloroso.

Dice Cabodebilla (2002), “deje que los niños vean sus sentimientos. Si se siente triste y necesita llorar, deje que le vean, no intente reprimir el llanto, ni ocultarse en su dormitorio o en el cuarto de baño, en un vano intento de fingir que no ha pasado nada, o que el fallecimiento no ha ocurrido, o que su vida no va a cambiar. Si le ven llorar, es probable que lloren también, pero eso no va a perjudicarles. Para los pequeños es bueno en su proceso de maduración aprender que las emociones existen y que hay que asumirlas.”

En opinión de Bowlby (1997), es habitual que después de una pérdida, los niños manifiesten ansiedad y estallidos de cólera. La ansiedad se debe a que el niño puede temer volver a sufrir una nueva pérdida, lo que le hace más sensible a toda separación de la figura que hace las funciones de maternaje.

Algunos niños, se ponen furiosos por el mismo hecho de la pérdida, es importante que la persona de referencia que sobrevive entienda que los estallidos de ira del menor se deben a la ausencia del fallecido y no culpabilice al hijo al considerar irrazonables sus enfados o atribuirlos a problemas de carácter.

Aunque es difícil saber hasta qué punto los niños son propensos a culpabilizarse espontáneamente por una pérdida, lo que parece evidente es que, si el padre ó la madre se enfadan con frecuencia con el niño, éste tendrá problemas de autoestima y será más vulnerable a la depresión.

Es conveniente, estar atentos a la aparición de algunos signos de alerta como:

- Llorar en exceso durante periodos prolongados
- Rabietas frecuentes y prolongadas
- Apatía e insensibilidad
- Un periodo prolongado durante el cual el niño pierde interés por los amigos y por las actividades que solían gustarle.
- Frecuentes pesadillas y problemas de sueño.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Miedo de quedarse solo.
- Comportamiento infantil (hacerse pipi, hablar como un bebé, pedir comida a menudo...) durante tiempo prolongado.
- Frecuentes dolores de cabeza solos o acompañados de otras dolencias físicas.
- Imitación excesiva de la persona fallecida, expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con el fallecido.
- Cambios importantes en el rendimiento escolar o negativo de ir a la escuela.

CREENCIAS FALSAS SOBRE EL DUELO EN NIÑOS

Existen una serie de creencias falsas acerca de si los niños pueden estar en duelo. Aclarar estos mitos o falsas creencias es esencial para poder comprender y ayudar a los niños que estén viviendo la experiencia de la muerte de un ser querido.

Muchas veces los adultos pensamos que los menores, sobre todo los más pequeños, no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida, creemos que son demasiado pequeños para poder entender lo sucedido, o que si lo entienden no lo viven con la misma intensidad que los adultos, precisamente por no ser conscientes plenamente de ello.

Sin embargo, las investigaciones y la experiencia clínica con niños ha demostrado que esto no es así: los niños son capaces de darse cuenta de los cambios que suceden a su alrededor tras la muerte de una persona significativa para ellos.

Lo importante es tener en cuenta que su manera de estar en duelo va a tener unas características particulares y diferentes a los adultos. Las vivencias de pérdida suele

afectar más a los niños que a los mayores, ya que inciden en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de afrontamiento están todavía en desarrollo.

Como ya hemos mencionado anteriormente los adultos queremos evitar a los niños el dolor por la muerte de un ser querido. Y en un afán por protegerlos de todo sufrimiento, se aparta al niño de la experiencia familiar de duelo. Sin embargo, los trabajos clínicos también demuestran que los niños necesitan comprender y darle un significado a la pérdida, así como también que se les incluya en el proceso de duelo familiar y que no se les excluya ya que los niños pueden vivir esta exclusión como un abandono, o como una forma de no tenerles en cuenta y no ser acogidos ni comprendidos en su dolor. Necesitan recibir información sobre lo sucedido y que ésta sea acorde a su momento evolutivo y a sus capacidades cognitivas y emocionales. Asimismo, también necesitan recibir la dedicación suficiente para que puedan expresar sus dudas, sus temores y sus emociones.

Tanto a los más pequeños como a los mayores les resulta de gran ayuda poder despedirse de su ser querido, así como atravesar su duelo acompañados. Es esencial que sus parientes se muestren cercanos y compartan con ellos sus emociones. Esta vivencia común les ayudará a poner palabras a su duelo y a recolocar sus sentimientos.

Otra idea falsa sobre el proceso de duelo en los niños es la creencia de que acudir a los funerales puede ser perjudicial e innecesario para ellos. La incorporación de los niños a los ritos funerarios puede ser muy beneficiosa, porque implica incorporarles e incluirles nuevamente en la familia, así como ofrecerles la oportunidad de recibir el abrazo y el apoyo social, si ellos lo desean. Participar en estos ritos favorece que los niños puedan colocar en un tiempo y en un espacio la realidad de la pérdida.

Una adecuada elaboración del duelo está estrechamente vinculada a los medios de contención emocional que pueda ofrecer el entorno, así como a las capacidades individuales de las que uno disponga. Cuanto más pequeño sea el niño, más importancia toma el entorno y la capacidad de apoyo y recursos que éste pueda ofrecerle en el proceso de duelo: comprender, contener y acompañar a los niños en duelo es esencial para que la vivencia de la muerte no les deje vulnerables y les perjudique en su desarrollo.

Si los niños reciben una adecuada contención en sus duelos y se les ayuda a elaborar estas pérdidas, a largo plazo les afectará menos; Por lo que es de gran importancia animarle a expresar lo que siente, ya que los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si perciben que estos sentimientos (rabia, miedo, tristeza) son aceptados por su familia, los expresarán más fácilmente, y esto les ayudara a vivir de manera más adecuada la separación.

Dios mío, yo te ofrezco mi dolor:

¡Es todo lo que puedo ofrecerte!

Tú me diste un amor, un solo amor, ¡un gran amor!

Me lo robó la muerte...y no me queda más que mi dolor.

Acéptalo, Señor; ¡Es todo lo que puedo ya ofrecerte!

Amado Nervo

CAPITULO 3

COMO ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS EN LA ELABORACION DEL DUELO

William Kroen (2002) ha especificado una serie de consejos generales para ayudar a un niño en este tipo de situación:

- Hable con el niño de la persona que ha muerto con la mayor naturalidad posible, es una manera sencilla de manifestar que sigue viva en nuestro corazón.
- Darles la oportunidad de elegir si desean participar en los ritos funerarios, aniversarios y conmemoraciones.
- Hablarles de la pérdida común y del dolor que sienten todos.
- Ofrecer al niño un espacio y un tiempo para la expresión de las emociones, y del dolor de manera íntima y personal (no importa si sus sentimientos son de rabia o enojo)
- Respetar el tiempo de malestar, ya que se trata de algo normal.
- Aclarar temores, ya que probablemente puede haber pseudoalucinaciones (oír al difunto, o parecer que le ha visto), aclarando que es algo normal.
- Preguntar lo que necesita el niño.
- Estar alerta para diferenciar cualquier reacción que pueda llevar a pensar que el niño necesita ayuda profesional.
- Apoyar la realización de cualquier actividad para mantener la salud y prevenir enfermedades durante el duelo, donde las defensas están más bajas.
- Leer un cuento juntos sobre el dolor y el duelo. (veremos algunas recomendaciones posteriormente)

Todas estas sugerencias, no solamente pueden ayudar al niño a vivir sanamente la pérdida y acompañarle en su desarrollo de duelo, sino que también es un proceso educativo que les puede ayudar a tener una actitud más abierta e integradora de la muerte.

Se debe dejar que el niño experimente todas las fases del duelo, que experimente los sentimientos de pena, miedo, soledad, tristeza, ira, soledad, rencor, remordimientos. La naturalidad y claridad de las palabras serán importantes para que el niño encuentre

comprensión, tranquilidad y paz.

Acompañar a nuestros niños en este proceso, también implica un enfoque cultural, ya que esta recuperación se ve influenciada por un modelo universal que el niño ha aprendido de forma inconsciente.

Por tal motivo, debemos tener muy presente que nuestros niños se encuentran inmersos en una sociedad que le ha transmitido reglas, costumbres y creencias en torno a la muerte. Y que modificar su percepción de la muerte no será una tarea fácil, sobre todo cuando ha vivido duelos complicados.

Nuestro objetivo es que tenga una idea clara y real de la muerte, en donde los prejuicios y las buenas intenciones queden fuera. En donde se viva el dolor de forma natural, sin llegar al sufrimiento y alcanzar un verdadero significado de la pérdida.

W. C. Roen, propone no olvidar, que “el antiguo dicho “El tiempo lo cura todo”, no se aplica en el caso de los niños que sufren la pérdida por muerte de un ser querido. El paso del tiempo ayuda a calmar la intensidad del dolor y desdibujar los recuerdos, pero en sí mismo, no es curativo”. Dicho autor, da unos consejos que interesa tener en cuenta mientras se ayuda a los menores a recuperarse; entre dichos consejos están intentar ser paciente pero firme, fomentarles una autoestima positiva, dejarles elegir, enseñarles a resolver los problemas, mantener la familia unida, y sobre todo, darles permiso para ser felices.

Kübler-Ross insiste en la necesidad de incluir los aspectos relacionados con la muerte en la formación de los niños. Ella propone que la educación se desarrolle, no sólo en la escuela, sino también en el seno de la familia:

“Si los adultos fuéramos más sinceros, si no tuviéramos vergüenza de llorar o de expresar nuestro enfado y nuestra rabia, y si no intentáramos escudar a nuestros hijos ante las tormentas de la vida y las compartiéramos con ellos, entonces los niños de la próxima generación no tendrían un problema tan grave con la muerte y el hecho de morir” (Kübler Ross 2005,pág.30).

Una de las tareas más difíciles es explicar a un niño la muerte de una persona joven o de otro niño; Para ayudar al afrontamiento de aquellas muertes más dolorosas por la juventud del moribundo. A miles de madres y niños ayudaron estas cinco líneas que la psiquiatra suiza dirigió a un niño como parte de la respuesta a su pregunta: “*Querida doctora Ross [...] -¿Qué es la vida y qué es la muerte y por qué tienen que morir los niños pequeños?*” La respuesta contiene una metáfora de la vida en términos de semillas esparcidas por el vendaval, cubiertas por la tierra y calentadas por el sol.

“Algunas flores sólo viven unos cuantos días; todo el mundo las admira y la quiere, como a señales de primavera y esperanza. Después mueren, pero ya han hecho lo que necesitaban hacer”. Kübler-Ross (2004: pág.308)

Pero la educación para la muerte de nuestros hijos no es, para Kübler-Ross, una mera explicación acerca de la finitud humana, sino una educación “*para que no tengan miedo de vivir y tampoco de morir*, tendremos que aprender a educar a una generación de jóvenes con *un amor verdadero e incondicional*, para lo que hay que desprenderse del dolor, frustraciones y rabia impotente que alberguemos en nuestro interior antes incluso de tener los hijos. De lo contrario ellos heredarán toda esa carga de negatividad, siendo ese el verdadero “pecado original”.

“Así que cuando hablo de educar a la generación siguiente, quiero decir que tenemos que empezar por nosotros mismos, y entonces todo se vuelve cada vez más fácil” Kübler-Ross (2005 pág 128).

PAUTAS DE ACCIÓN RECOMENDADAS

El duelo no es solo la tristeza porque se extraña a alguien o a algo, se tiene que reorganizar la vida completa sin lo que se perdió; por lo cual es de vital importancia que en un suceso de pérdida se actúe de la manera adecuada para ayudar al niño a manejar de mejor manera sus emociones y facilitar el proceso.

Cuando esta muerte se presenta cercana a un niño pequeño (3-5 años) cobra un significado muy importante y se le mostramos como afrontar de la mejor manera el duelo,

este será un adulto que sepa identificar sus emociones y se reduce el riesgo de que presente complicaciones a la hora de elaborar nuevos duelos.

Este es un proceso largo; la Fundación Highmark en el 2007 menciona que muchos niños reportaron que el segundo año después de la muerte de un ser querido es mucho más difícil que el primero después de la muerte. Incluso aunque pasen muchos años, si la persona fallecida es uno de los padres influye en la futura vida del niño. Es importante no presumir que el niño sencillamente “se recuperará” después que pase un periodo de tiempo determinado. Si el duelo es amor que se niega a despedirse entonces el duelo no tiene un punto final, cambia y a veces e modera con el tiempo pero el proceso de duelo es un proceso para toda la vida.

En los duelos en general como ya vimos anteriormente los sentimientos que se experimentan como en una montaña rusa, son tristeza, enojo, culpa, ansiedad, asombro y alivio; a la vez se tienen ideas de confusión, preocupación, incredulidad y en ocasiones se puede sentir la presencia del ser querido que falleció.

A continuación mencionamos algunas recomendaciones para el manejo del duelo, tanto en el ámbito familiar con padres, hermanos y otras personas directamente relacionadas con el niño; así como en el ámbito escolar.

La importancia de restablecer el día a día de los niños después de la pérdida de un ser querido.

Es importante que el día a día de los niños pueda restablecerse y continuar de forma estable lo antes posible tras la pérdida de un ser querido.

Si se descuidan y dejan de tener lugar los horarios, las comidas, el colegio, los cuidados que normalmente les dispensa un adulto y conforman su día a día, etc., esto puede suponer nuevos duelos o pérdidas de tipo secundario. Estos cambios o carencias en sus rutinas podrían afectar al menor, creándole un mayor estado de inseguridad e incertidumbre. Es necesario restaurar lo antes posible su vida externa para favorecer el restablecimiento de su vida interna, ahora en situación de duelo.

Es común que los primeros días después de la pérdida de un familiar los niños manifiesten dificultades para comer, irse a dormir, estudiar o jugar, y que sea necesario ayudarles en estas tareas cotidianas. Las regresiones, es decir, los pequeños retrocesos en su autonomía (la necesidad de ayuda en tareas que antes hacían por sí solos) son absolutamente normales. Lo importante es estar atentos a que, poco a poco, estas rutinas de su vida puedan ir restableciéndose con el fin de seguir favoreciendo su correcto desarrollo evolutivo.

Ámbito Familiar

Educar a los niños en la vida plena para no transmitirles nuestra angustia ante la muerte.

“De hecho, sólo hay una alternativa: educar para la muerte y para la singularidad y la verdad, o bien educar para la ignorancia de la muerte, para la felicidad y para la mentira. No hay opción intermedia. Tenemos que escoger” (traducido en Poch 2005: 136).

Los niños nos plantean preguntas como: ¿qué es la muerte? ¿Por qué mueren las personas? ¿A dónde va la gente cuando muere? ¿Dónde está la abuela, en el cielo o en el cementerio? Las respuestas que les damos no siempre aclaran sus dudas, como lo demuestra un niño de ocho años que afirmó “*El espíritu se va, pero se queda; marchándose se queda, pero está en el cielo*” (C Poch 2005:28).

Insiste Poch (2005) en que a la hora de hablar a los niños de la muerte conviene tener en cuenta su propia representación del asunto que según los psicopedagogos y psicólogos pasa por tres estadios relacionados con la edad: antes de los cinco años los niños consideran a la muerte como la continuación de la vida, piensan que es temporal y reversible. desde los cinco a los nueve años ya se dan cuenta de que es definitiva y permanente, pero aún no la consideran como *inevitable* ni la relacionan con ellos mismos. Entre los nueve y diez años los niños perciben que la muerte es para todos y, por tanto, también para ellos.

Mélich y Poch se muestran convencidas del carácter ineludible de tal educación, pues no hay mejor alternativa: “De hecho, sólo hay una alternativa: educar para la muerte y para la singularidad y la verdad, o bien educar para la ignorancia de la muerte, para la felicidad y

para la mentira. No hay opción intermedia. Tenemos que escoger” (traducido en Poch 2005: pág 136).

Una pregunta frecuente entre los padres de familia cuando se enfrenta ante un proceso de duelo es ¿Y ahora qué debo hacer para que mi hijo no sufra? ¿debo dejar que participe en los rituales? Y principalmente ¿Cómo le explico, si yo misma no estaba preparada para algo así?

Primordialmente es no engañarlo, ni fingir que no ha pasado nada y que su vida no cambiará. Falsear la versión no tiene sentido y no sería muy útil. La explicación debe ser simple y directa como sea posible, indagando primero con el niño la versión que tiene y en base a eso contestar sus dudas sin dar rodeos y con toda la honestidad posible, únicamente de detalles que él pueda comprender.

Esta conversación se debe de dar en un ambiente familiar para el niño y con mucha naturalidad, hablando del fallecido en pasado “el abuelo estaba muy enfermo”, “las mascotas viven menos tiempo”. Se deben incluir palabras concretas como, muerte, enfermedad, cáncer, evitando eufemismos que pueden confundir al niño como “ahora tu perrito está en el cielo de los perros”, “tu abuelito es un ángel que nos ve desde el cielo”. Lo mejor es intentar conectar con el grado de desarrollo del niño y su contexto emocional, la mayoría de los niños de esta edad no tienen la capacidad para entender sus propias emociones, pero si sus sentimientos por lo que es importante hablarles sobre lo que están sintiendo y mencionarles que es normal.

Si se habla de la muerte sin la parte que causa dolor el niño puede interpretarlo de manera inadecuada, entendiendo que la persona muerta era insignificante y que no será extrañada y lo mismo le puede pasar a el.

En cuanto a los rituales que se acostumbren, los niños pueden participar activamente y deben ser incluidos en estos, Duran en 2011 menciona que “alrededor de los cuatro años tienen la edad suficiente para comprenderlos, lo que ayuda (a todos) a recordar a la persona amada. Se les debe animar a tomar parte en los aspectos en los que se sientan cómodos, sin forzarlos; si el niño va a participar en cualquier ritual, hay que explicarle por

adelantado, en qué consiste, como de comportarse y qué es lo que puede esperar (personas lamentándose, entrando y saliendo del lugar, etc.)”.

Muchos padres se preguntan si deben dejar que el niño vea el cadáver, esto es solo si el niño expresa su deseo de verlo, debe buscarse un momento de tranquilidad y privado con toda naturalidad, esto le dará oportunidad para despedirse, si es que no lo hizo antes. No es necesario que sea el padre o la madre del niño quienes ayuden al niño durante el proceso, puede ser un adulto de la total confianza de este o un familiar muy cercano; inclusive un profesional.

Una vez que han pasado todos los rituales debemos evitar caer en precipitarse a limpiar la casa de recuerdos o indicios de la persona fallecida, así como de las conversaciones, por otro lado tampoco se debe saturar el lugar con fotografías u objetos que pertenezcan al fallecido. Esto puede provocar ansiedad en el menor y/o una sensación de competencia hacia este.

Hemos hablado de que hacer si es una persona la que fallece, pero ¿Qué sucede cuando fallece la mascota?, lo principal es dejar que el niño manifieste su pena abiertamente, sin minimizar su dolor por el hecho de que era “solo un animal”, la intensidad del duelo, como ya se ha mencionado, depende del vínculo que se tenía con el fallecido. Debemos de permitir que se despida de su mascota, incluso realizar una ceremonia para enterrarlo, o actualmente ya e cuentan con servicios funerarios especializados en mascotas.

Ámbito Escolar

La escuela una amiga en el duelo

Un ratoncito observo que un perro tenía la costumbre de esperarse cada día a la puerta de su casa, curioso, un día le pregunto qué hacía “Espero una carta” contesto el perro. El ratoncito entonces escribió una carta, se la entrego al cartero, que era un caracol, y corrió a colocársela junto al perro. Cuando llegó el caracol y le entrego la carta al perro, este feliz la leyó “Soy tu amigo y te escribo porque quiero que estés contento y quiero verte feliz. Firmado, el ratoncito. Poch: 2000

Es característico de los buenos amigos hacer algo para acompañar a las personas en los momentos de tristeza y soledad. Cuando la escuela se interesa por los alumnos y alumnas que viven una pérdida, e incita a sus compañeros a entenderles y arroparles, no solo está teniendo un gesto de humildad, también está realizando una importante labor educativa.

Debido a la negación de la muerte, propia de las sociedades modernas, los niños y niñas elaboran en solitario sus duelos y se entregan sin guía a la conceptualización del fenómeno de morir. Lamentablemente, nuestra cultura sobrevalora la alegría y rehúye el sufrimiento.

Por eso merece la pena que las educadoras sepan cómo afrontar las reacciones de sus alumnos cuando muere alguien cercano, les enseñen a respetar y apoyar el duelo de sus compañeros, y les ayuden a canalizar la ansiedad asociada a la muerte.

El niño en duelo en la escuela

Después de la familia, en la escuela es el lugar donde los síntomas de un niño en duelo van a manifestarse con mayor frecuencia. Esto significa que la escuela se convierte en un lugar importante donde poder ayudar a los niños en su proceso de duelo.

Cuando la escuela se enfrente al caso de un menor que ha perdido a un ser querido, es de suma importancia que el profesorado sea debidamente informado de lo sucedido y que cuente con los conocimientos necesarios para poder ayudar al niño en su duelo y no caer en errores que puedan complicar su proceso.

Por lo tanto, es necesario que los padres o tutores del niño informen previamente a la escuela de lo sucedido y que ésta se mantenga en contacto regular con los padres para compartir dar el seguimiento adecuado, además de ayudar a la familia si tienen dificultades o se encuentran sobrepasados por la situación.

Es importante saber reconocer algunas de las conductas más comunes del niño en duelo en el aula, especialmente para comprender el porqué de este comportamiento y actuar en consecuencia.

Algunas reacciones comunes en los niños mientras están en la escuela es que frecuentemente se encuentran *distraídos* o en las nubes, se ponen a mirar por las ventanas y se pierden en el espacio. Se distraen fácilmente con cualquier movimiento o sonido a su alrededor cualquier movimiento o sonido a su alrededor. Piensan en la persona que querían deseando que todavía estuviera viva; son más *olvidadizos*, por la misma razón, se les olvidan las cosas más a menudo que antes debido a que tienen otras cosas en su mente y sus tareas pasan a un segundo plano.

Son más temerosos, la mayoría de los niños están ansiosos y temerosos luego de la muerte de algún familiar, muchos niños tienen miedo a la separación de sus padres, les preocupa que algo pueda llegar a suceder y quieren proteger a su familia, también suelen ponerse nerviosos en situaciones sociales por miedo a ser discriminados o hablen de ellos, como el día de las madres por ejemplo.

Presentan ataques repentinos de llanto, esto puede en cualquier momento del día, El pensar en su ser querido fácilmente puede provocar que el niño se ponga lloroso o que llore.

¿Cómo se puede ayudar en la escuela a un niño en duelo

Una de las pautas que más puede ayudar al niño cuando un familiar cercano fallece, es volver cuanto antes a la regularidad de su vida cotidiana, esto mismo puede aplicarse en el aula, es importante que el niño vuelva a una clase cuyo funcionamiento sigue siendo el mismo y donde los límites, normas y exigencias no han cambiado.

Si bien es cierto que la normalidad ayuda mucho a los niños, no hay que olvidar la verdadera situación en que se encuentra el menor, es fundamental tener en cuenta que su capacidad de rendimiento, de atención y de concentración va a disminuir a consecuencia de su dolor y su malestar interior, haciendo que le cueste seguir el ritmo de la clase, cumplir por completo con los deberes , por ello, conviene intentar ser lo más flexible posible, dentro de la normalidad.

Se debe mantener una comunicación regular con los padres o tutores del menor, el objetivo de estos encuentros es, por un lado, conocer la realidad de la familia y la

situación por la que atraviesan sus miembros tras la pérdida (sobre todo si el fallecido es uno de los progenitores u otro hijo) y, por otro lado, informar de todo lo que estemos detectando o trabajando con el menor en la escuela.

Hablar de la muerte con los alumnos.

Kroen nos dice que es oportuno aprovechar los acontecimientos cotidianos de muerte, (por ejemplo, en plantas, pájaros o animales domésticos) para presentar a los más pequeños los conceptos de muerte y para responder a sus preguntas:

“Explicarles que ese pececito nació, vivió a base de comer y respirar, y al final murió; diles que el pez ha dejado de vivir “del todo” y que ya no volverá, y que esta bien que se sientan tristes por su muerte. Explicarles que esos sentimientos son naturales, que son peldaños que nos vuelven a conducir al camino de estar contentos, y que la tristeza acabará por desaparecer. Haz hincapié 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 más en curarse” Kroen: op. cit. pág 46

Debido a la lateralidad del pensamiento infantil, y de cara a prevenir temores innecesarios relacionados con que la muerte venga inmediatamente por ellos.

Kroen recomienda que se explique a los niños las causas de la muerte. Así el pez murió, o bien porque estaba muy, muy, muy enfermo; o bien porque tuvo un accidente tan súper grave que su cuerpo dejó de funcionar por completo. La exageración en el número de “muy y súper” ayuda al niño a comprender que la muerte no viene por crecer un poco o estar un poco enfermo.

Es importante responder con naturalidad a las preguntas de los niños. Las mas frecuentes son: ¿Qué es la muerte? , ¿por qué se muere la gente y adonde se va cuando muere?.

En relación con qué es la muerte, conviene recalcar, siguiendo a Kroen, que la muerte es la parada total del cuerpo. Que cuando alguien se muere deja de andar, pensar o dormir para siempre, y que, por la tanto, no sufre ni siente.

Con independencia de nuestras creencias acerca de si hay o no un más allá, conviene recordar que los niños no pueden asimilar ni la idea de eternidad , ni la de la nada o el vacío absoluto, y que ambas cosas aumentan su angustia.

Küber-Ross, que dedicó veinte años al acompañamiento de niños enfermos de cáncer, les explicaba que morir era como dejar de ser oruga para convertirse en una bella mariposa, y que tras la muerte uno se siente siempre bien. Quizá esa sea una bella explicación hasta que crezca y busquen la suya propia. También conviene explicarles que morir no duele.

“Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va mas allá de las palabras, sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacifico cese del funcionamiento del cuerpo.” E. Kübler Ross (1975) pág. 346

“El miedo al terrible sufrimiento” del morir, es más psicológico que real, porque la mayoría de las personas simplemente pierden el conocimiento y mueren” Delgado (1989) pág 246

El anatomista Willian Hunter murmuró antes de morir “Si tuviera fuerza para sostener un lápiz, podría escribir lo fácil y agradable que es morir”. Gray (1987) pág 20

En cuanto a Por qué se muere la gente, puede contestarse que todo lo que nace debe morir para que otros seres puedan nacer también. Y en cuanto a Dónde se va cuando se muere, puede contestarse con sinceridad que no se sabe, pero que para mucha gente es pasar a una forma de vida diferente y mejor.

Kroen defiende la legitimidad de transmitir a los niños una cultura religiosa y de hacerles participes de los ritos religiosos de su familia, pero si se hayan afectados por una muerte cercana no es el mejor momento para iniciarles en dichos conceptos. Frases como que tras la muerte uno se va para siempre con Dios y los Ángeles, pueden generarles angustia al insinuar que deberán pasar toda su vida lejos de los que quieren y junto a personas desconocidas. También es oportuno responder “No se” con tranquilidad a las cuestiones para las que no tenemos respuestas, pues las preguntas sobre la muerte son muy difíciles de responder.

Cuando Sócrates estaba muriendo se encontraba tan a gusto que sus discípulos casi no podían creérselo. Alguien le preguntó “¿Tienes la certeza de que el alma sobrevivirá a la muerte?”. Sócrates contestó: “No lo sé”. Entonces otro discípulo le preguntó “Y te sientes feliz aunque el alma no sobreviva?”. Sócrates respondió: “Si sobrevivo, no tengo que tener miedo, y si no sobrevivo ¿Cómo podré tener miedo?”. Osho: op. Cit. Pág 59

CAPITULO 4

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR EL TEMA DE LA MUERTE EN EL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR.

Considerando que la finalidad del currículum en preescolar ha de ser la de garantizar el desarrollo de competencias para la vida, debemos propiciar situaciones que demanden el logro de aprendizajes significativos.

El niño es un ser humano único, con un profundo interés y curiosidad por aprender; con un gran potencial de habilidades, destrezas, actitudes y valores que pondrá en práctica en la vida cotidiana.

John Dewey citado por Carretero y Costa (2000) lo dice así: “el ser humano es un organismo psicobiológico que se hace progresivamente, y la educación tiene como misión desarrollar las aptitudes del hombre para satisfacer sus necesidades en el ambiente, con miras al progreso social”

Dejando muy claro, que las condiciones de cada tiempo exigen una escuela capaz de adaptarse a las necesidades de la sociedad, en donde el niño aprenda a vivir y a dar solución a los problemas que se le presenten.

En la actualidad no se trata de ofrecer conocimientos analíticos y profundos de las cosas, por el contrario; el objetivo es que sean comprensibles para él, despertando la curiosidad, la imaginación, la disciplina, la confianza y por supuesto la seguridad. Y llevarlo así, a despertar su conciencia del mundo en que vive y del que forma parte.

El juego como estrategia

Que mejor forma de aprender, a través del juego. De un mundo inmediato al niño, en el que existe todo lo imaginable y una forma en la que representa la percepción que tiene del mundo en el que vive.

Dentro de éste proceso, Carretero y Costa (2000) consideran el juego como la “base existencial de la infancia”, un hecho de indiscutible realidad y trascendencia en la vida preescolar. Así el niño, vivirá una forma de exteriorización infantil.

En la actualidad el juego es considerado como una actividad lúdica, que llevará al niño a través de un medio eficaz y generalizado, a la consecución de las finalidades de la educación preescolar.

Dicha actividad ofrece al niño una variedad y libertad de hacer sus propias creaciones e interpretaciones, en donde hay flexibilidad, organización y estructura; porque es justo en el simbolismo en donde la actividad tiene un carácter representativo. Por lo cual, el juego es una de las mejores estrategias para trabajar nuevas estructuras mentales con niños de preescolar.

Si utilizamos el juego como estrategia para abordar el concepto de muerte, estaremos conociendo la percepción que tienen los niños de la muerte.

Pero ¿Por qué abordar el concepto de muerte a través del juego?, una de las consideraciones más importantes, es por la forma activa en que aprenden sobre su mundo; las ideas que pueden aportar, ya que en su mundo real existe la muerte.

Si los educadores estimulan un juego activo, creando un ambiente físico que les dote de preguntas en relación a la muerte, ellos podrán compartir sus ideas y experiencias que hayan vivido por la pérdida de un ser querido. En caso de no tener esa experiencia, los niños harán un análisis acerca de lo que piensan de la muerte.

Dramatización ó juego de roles Objetivo: conocer la idea que tiene el niño sobre el concepto de muerte, las costumbres y rituales que ha observado en su contexto familiar.

Descripción de la actividad: los niños jugarán a “la muerte de mi mascota”. Se caracterizaran como más les agrade, viajaran en coche simulados en la dirección que ellos decidan, a un panteón, a una casa, etc. Elegirán un peluche (sea un perro o gato). Posteriormente la educadora observará y registrará comentarios y rituales que haga el niño, con la finalidad de conocer e indagar la idea que tiene el niño de la muerte y así

poder intervenir.

Juego exploratorio (explorar las posibilidades de diversos materiales y procesos).

Objetivo: que el niño explore su entorno y de un significado simbólico a los objetos que hay a su alrededor, para representar la muerte.

Descripción de la actividad: Se dejará al alcance del niño juguetes, una mesa, sillas, peluches, ropa de adultos, una caja de zapatos, veladoras de plástico, libros y recortes de revistas. Posteriormente se le dará la indicación: “juega lo que tú quieras, de cuando una persona está muerta”.

La educadora registrará los comentarios y observará el proceso de juego del niño, tomando en cuenta los objetos que ha utilizado y el valor que ha dado a cada uno; en caso de no saber tendrá que preguntar al niño.

De esta forma conocerá el significado simbólico que tienen los objetos para el niño, así como la interpretación que le da a cada uno.

Este es un primer paso para propiciar un ambiente de aprendizaje activo, en donde el niño tenga un espacio que este delimitado, por el material y por la finalidad de cada una de las actividades.

Es importante tener en cuenta la cultura de los niños y algunas de sus creencias de manera general, ya que de ella dependerá la selección de materiales que se hagan; los cuales debe reflejar lo más posible su vida cotidiana y su medio inmediato.

Teatro guiñol:

El teatro guiñol es una de las estrategias que puede ser de gran utilidad para trabajar el concepto de muerte en el niño de preescolar, pues bastará con que el niño quiera divertirse, jugar y aprender; inventando e interpretando historias.

Este tipo de actividades son ideales para desarrollar en el niño la expresión verbal y corporal y estimular su capacidad de memoria y su agilidad mental. Entre los alcances, el niño aumentara su autoestima y aprenderá a controlar y regular sus emociones,

respetando y conviviendo con otros niños de su edad.

Se recomienda dar la siguiente indicación: realicemos una obra titulada “la muerte de...”, así el niño será quien determine de quien hablaran durante la obra. Posteriormente se les dejará solo para inventar la historia.

De esta forma estaremos trabajando y reforzando los siguientes aspectos:

- Socialización del tema de la muerte. Compartir experiencias personales de forma indirecta. Transmitir e inculcar valores ante la muerte, como el respeto. Promover la reflexión, partiendo de una representación.
- Motivar el pensamiento, para que surjan y se aclaren dudas.
- Estimular la creatividad y la imaginación para elaborar y formar un concepto claro de la muerte.
-

Descripción de la actividad: se pueden utilizar títeres o muñecos, incluso el niño puede traerlos de casa o crearlos. Otra de las opciones es construir con el niño una historia en la que se hiciera referencia a una pérdida o a la muerte de alguna persona o de una mascota muy querida, de esta forma el niño empezará a hablar de la muerte y el duelo sin referirse a él.

La finalidad es ayudarles a hablar de sí mismos de un modo indirecto. Haciendo hablar a los títeres o muñecos, los niños expresaran lo que sienten y quieren decir sin sentirse amenazados ni temerosos de lo que dicen y sienten.

Así, de este modo indirecto, podemos acercarnos a su mundo, a la forma como ellos construyen la muerte y los procesos de duelo y a los sentimientos que este tipo de pérdida pudiera despertar.

El dibujo otra herramienta de expresión de las emociones.

El dibujo es un medio de expresión natural de los más pequeños. por ello, debemos estar atentos, acompañar y animar a los niños a que dibujen, porque estas serán sus herramientas para tratar de comprender y elaborar su duelo.

Es habitual que los niños más pequeños comiencen a hacer uso del dibujo de forma natural como una herramienta de expresión y elaboración de sus inquietudes y emociones. No debemos preocuparnos si en sus dibujos aparecen cruces, ataúdes, el cielo, la persona tumbada o volando, porque todo ello entra dentro de la normalidad y de la realidad que está viviendo.

Es muy recomendable que aprovechemos estos momentos de expresión gráfica del niño para hablar con él sobre su dibujo y aclarar aquellas dudas o fantasías que podemos detectar gracias al mismo, es importante que las preguntas sean abiertas y no incidan excesivamente en las emociones del menor, porque podría comenzar a bloquearse, es bueno preguntarle qué está pasando en el dibujo, que nos cuente una historia sobre él, que describa cómo se encuentran cada uno de los personajes que aparecen, etc. También es aconsejable evitar expresiones directas del tipo: “¿Cómo estás tú?”, “¿Tienes miedo?”, “¿Piensas mucho en papá o mamá?”, ya que pueden aumentar su angustia. Hablar a través del dibujo ayuda a que sus defensas no le bloqueen completamente. Si tenemos dudas acerca de cómo hablar con ellos, podemos consultar a un profesional y llevarle el material que el niño dibuja o crea en casa.

Árbol genealógico:

Mi árbol genealógico: esta actividad consiste en la elaboración en familia, del árbol genealógico familiar.

Objetivo: conocer la historia de vida familiar, saber si es una familia extensa e identificar a las personas que han muerto, así como sus causas de muerte.

Desarrollo de la actividad: una vez que el niño se haya familiarizado con su árbol, del cual debe tener conocimiento y una explicación breve por parte de sus padres. Se invitará a que de una explicación de su árbol, mencionando a los familiares que han muerto y sus causas. De esta forma estaremos abordando las experiencias familiares, y en caso de que el niño tenga dudas o comentarios, será el momento perfecto para abordarlo.

Los cuentos como estrategia.

Tomándolo en cuenta como una estrategia de enseñanza, el cuento nos permite trasladar nuestra imaginación a cualquier escenario, ambiente, tiempo y espacio, por lo que representa una gran oportunidad para aprender de forma placentera.

Resulta interesante saber, que el tema de la muerte puede ser abordado a través del cuento, ya que de esta manera los niños se irán familiarizando con la palabra muerte y su significado; despertando un interés y una curiosidad que lo lleve a hacer preguntas; a dar posibles respuestas y a reflexionar en grupo sobre lo que han escuchado. De esta forma, al abordar el concepto de muerte, el niño estará en un proceso constante de transmisión de valores, de ideas que aclararan de forma indirecta las dudas o inquietudes que pudiera tener en relación a la muerte. En donde se encontrará acompañado y guiado por la educadora; quien dará fuerza al concepto que vaya formando el niño de la muerte.

Una vez que la educadora ha logrado propiciar un clima adecuado para abordar este tema, se sugiere la siguiente dinámica:

Lectura del cuento “EL CUENTO DE THUMPY”

Dodge, Nancy C.

Thumpy, el conejito comparte el dolor y las preocupaciones que siente cuando muere su hermana repentinamente. La familia se une y se da ayuda mutua para sanar la pérdida y crecer en una experiencia curativa. Este libro, leído en compañía de un adulto, suscita en el niño preguntas que nos orientarán en el mapa de su estado emocional.

Objetivo: ayudar a las educadoras a introducir el concepto de muerte en el aula.

Descripción de la actividad: se presenta el cuento en un clima propicio donde haya serenidad, tranquilidad y un ambiente de respeto. se observarán a los niños poniendo atención y contestando cualquier pregunta que pudiera surgir y registrarla. Al final del cuento se realizarán las siguientes preguntas.

¿Cómo se llamo el cuento?

¿Quién era Thumpy?

¿Qué le paso a su hermanita?

¿Por qué?

¿Qué hicieron sus papas de Thumpy?

¿Qué fue lo que más recordó?

¿Cómo se sintió el Thumpy?
¿Qué hizo Thumpy?
¿Qué harías tú, si fueras Thumpy?
¿Por qué?
¿Te gusto el cuento?
¿Por qué?

Al finalizar el cuento, es importante hacer las preguntas que se mencionan, ya que en sus respuestas las educadoras podrán encontrar respuestas más elaboradas por los niños, ya que es una situación real y próxima a su medio inmediato.

De esta forma, hay una serie de cuentos que las educadoras pueden tener de apoyo; y que al revisarlos podrán emplear el más adecuado para la situación de duelo que se esté trabajando. Sin olvidar que el objetivo de este proceso es, que los niños lleguen a la reflexión, a la expresión de sus emociones y a la construcción del concepto de muerte.

La utilización del cuento como medio y estrategia creativa e innovadora, tiene el objetivo de contribuir al desarrollo del concepto de muerte en el niño de preescolar, y proveerá a los niños, una gama de diversos medios, métodos y oportunidades que faciliten la labor de aprender; especialmente porque experimentarán, insistirán, buscarán, reintentarán y adquirirán destrezas y habilidades durante el proceso.

¿Dónde está el abuelo?

Cortina, Mar. Editor: Tàndem Edicions

Esta es la pregunta que se hace una niña que hace unos días que no ve a su abuelo. Pregunta a su madre, a su padre, a su abuela, y obtiene diferentes respuestas...

El niño de las estrellas.

Grient, katrien van der. ING Edicions

Este cuento nos habla de Clara, una niña de 6 años, que durante el verano ha visto como su hermanito ha muerto. Cuando regresa a la escuela lo explica a su maestra y a sus amigos. Esto genera preguntas y comentarios y un debate entre los niños.

Cuando los abuelos nos dejan. Como superar el dolor.

Ryan, Victoria. Editorial san Pablo

El duendecillo protagonista, describe los días anteriores y posteriores a la muerte del

abuelo, da ideas para actuar y preguntas para discutir. Una guía que ayudará a vuestro afligido hijo a tener recuerdos consoladores y a encontrar alivio.

El pato y la muerte

Erlbruch, Wolf. Editor: Barbara fiore editora

A través de la relación que se establece entre un pato y el personaje de la muerte se van dando respuestas a preguntas que el pato les hace a la muerte, sobre la muerte y el morir. La convivencia entre ambos facilita la aceptación de la muerte del pato. ¿el pato le pierde el miedo a la muerte?... Cuento con unas ilustraciones muy acorde con el sentido del cuento.

Julia tiene una estrella

Jose, Eduard. Gubianas, Valentí; il. Editor: La Galera

Cuento sobre la muerte de la madre. Julia tiene una estrella. La estrella de Julia es de verdad, de las que hay en el cielo y se ven de noche. Y es muy especial: hace tiempo su madre fue a trabajar allí... estrella muy hermosa iluminando a su familia

Como hablar con los niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo.

Mary Turner Editor: Paidós. Es una guía para padres y educadores para abordar el tema de la muerte en los niños y jóvenes.

Películas:

Otro de los recursos que podemos aprovechar y que son del gusto de los niños, es precisamente la revisión de películas; que lo acerquen de forma práctica y visual.

Se sugiere ver la película con el niño y responder las dudas que pudieran surgir durante y después de su proyección, aprovechando los recursos de la escena de muerte, así como de sus causas y de lo que sucede después con los personajes.

Algunas películas que se recomiendan son las siguientes:

- El rey León.
- Up
- Bambi
- Dumbo
- Frozen

Lo importante es observar las emociones que puede generar la película, abordando al niño cuando haga algún comentario, es importante no presionarlo y darle tiempo para elaborar sus preguntas, ya que cada uno tiene su tiempo de análisis y reflexión. Podemos aprovechar las escenas que consideremos necesarias, para realizar algunas preguntas. Si aprovechamos estos recursos, será más sencillo abordar el tema de la muerte; ya que su gran variedad nos permitirá elegir la adecuada, de acuerdo a las características de nuestros niños.

Las mascotas

Considerando las características del niño de preescolar, tener bajo su cuidado una mascota representa una responsabilidad y obligación para el menor; porque dentro de este nuevo rol, el animal pasa a depender directamente del niño; Lo cual tiene sus ventajas y desventajas, ya que el menor aún se encuentra en un proceso de interiorización, de un mundo en el que su pensamiento actúa la mayor parte del tiempo de forma egocéntrica.

El objetivo es brindar al niño una experiencia de enseñanza aprendizaje, que lo lleve a ser una persona responsable, amorosa y consciente del ciclo de la vida; orientándolo en la práctica hacia los cuidados que podemos tener cuando la mascota tiene hambre, esta triste, quiere jugar, se enferma y finalmente cuando esta muere.

Considerando que la muerte es un evento natural del ciclo de la vida, es nuestra responsabilidad ayudar a comprender a nuestros pequeños; estos conceptos tan complejos, y no sólo me refiero a la muerte sino también a la enfermedad.

Una de las opciones muy acorde para los niños es el cuidado de una mascota, porque le hablaremos del ciclo básico de la vida: de un ser vivo que nace, crece, se reproduce y muere; empezando con el nacimiento y culminando con la muerte.

Se sugiere tener en el salón de clase una pequeña mascota del grupo (tortuga, pajarito, hámster ó un pez). Se enseñará a los niños los beneficios de tener mascotas, no sólo las responsabilidades asociadas con las mascotas, ya que también deben compartir las

alegrías, si en casa tienen un perrito deben salir a dar un paseo, enseñarle al niño que debe salir con cadena y los instrumentos para su limpieza fuera de casa.

Permitir que el niño lo alimente, entrene, le de bocadillos y juegue con la mascota, dejarlo que esté presente cuando lo lleven a sus vacunas y explicar que es para prevenir enfermedades que puede desarrollar.

Cuando enferme hacerle participe, si el niño así lo desea dejar que acompañe con el veterinario, sin ocultar ninguna información y responder las preguntas que puedan surgir en ese momento.; Enseñar al niño cómo cuidar a animales más pequeños como los hámster, las tortuguitas ó los peces, y a ser suaves con la mascota para que la mascota no le tema al niño.

En caso de que la mascota requiera cuidados, involucrar al niño en las medidas que deban tomarse en casa o en la escuela y explicarle la importancia de seguir indicaciones.

Cuando muere la mascota

Ayudar al niño a hacer el duelo por la pérdida de una mascota va establecer un abanico de respuestas para afrontar pérdidas que pasan a formar parte del repertorio del niño, las pequeñas pérdidas que son afrontadas y en las que se realiza un duelo, preparan a los niños para pérdidas mayores en el futuro.

Para trabajar el concepto de muerte con mascotas, se sugiere que los educadores y padres de familia: hablen con el niño para darle la noticia y explicar el motivo de la muerte; y preguntarle si desea dar el último adiós a su mascota.

En este momento ser muy observador para identificar las necesidades del niño, probablemente llore, grite o entre en shock.

Se deben evitar los comentarios que subestimen la pérdida de la mascota. Será importante explicarle que se hace cuando un ser vivo muere, e invitarlo a participar en los rituales que acostumbre la familia, como enterrarlo en el jardín; reunidos en familia, decir unas palabras de agradecimiento por su existencia y poner flores, posteriormente

escuchar las necesidades que tenga, como hacerle un dibujo a su mascota, y recordarlo en fechas que se consideren importantes, como el cumpleaños de la mascota, haciendo un recuento de los momentos que vivieron juntos.

Sin olvidar que el adulto deberá expresar y compartir junto con el niño, las emociones que también esté sintiendo.

Tomando en cuenta que las mascotas llegan a formar parte importante de la vida de una persona, desde que lleguen al hogar constituyen un espacio que con el tiempo se ganan para ser parte de la familia.

Festejando el día de muertos como parte de nuestra cultura.

El festejo de esta fiesta tradicional es una oportunidad para la iniciación al conocimiento de la muerte y recuperar las tradiciones culturales lúdicamente, actualizándolas y adaptándolas al mundo de vivencias infantiles, más allá de otras fiestas estereotipadas. Considerando la preparación de esta fiesta como una metodológica programable y evaluable. Esta actividad está pensada para ser realizada con todos los niños y padres de familia que quieran asistir ó participar en su preparación y desarrollo.

Este festejo permite la aproximación del concepto de la muerte de forma natural en el medio físico y sobretodo social ya que los niños tienen la oportunidad de saber mas acerca de sus antepasados que han fallecido, al mismo tiempo que conocen los elementos tradicionales para la conmemoración de esta fecha. (altar, ofrenda compuesta de fotografías de los difuntos, alimentos, bebidas, flores, velas, papel de colores etc):

El poder divertirse con esta tradición cultural y conocer los rasgos típicos que la identifican, va a enfrentar a los niños al tema de la muerte, pero sin preocupación, de una forma gozosa, lúdica, sin inhibiciones, sin censura y sin miedo.

Una pedagogía de la vida y de la muerte

Poch y Herrero (2010) consideran que el propósito principal de trabajar con educadores y educadoras, es ofrecer pautas de reflexión y herramientas concretas para poder tratar el tema de la muerte en la escuela, bajo el marco educativo “la pedagogía de la vida y de la

muerte y conocer los procesos psicológicos que tienen lugar tras una pérdida”; en la siguiente propuesta:

- Construir una pedagogía de la contingencia, del sufrimiento, de la finitud y la muerte.
- Fomentar la acción educativa en las situaciones límite que no podemos eludir
- Concretar y desarrollar, a través de la reflexión y la praxis, el trabajo en los valores generados por situaciones de contingencia, sufrimiento y muerte
- Formar a los educadores en la psicología del niño, así como en las características más significativas de un proceso de duelo.
- Solicitar ayuda de otros profesionales cuando la tarea del educador se vea excedida.
- Desarrollar una pedagogía de la vida y la muerte en la escuela, a través de asesorías que permitan hablar sobre el tema.
- Invitar a los educadores a sugerir y crear instrumentos que faciliten la comunicación y el intercambio de vivencias en torno a la muerte.
- Proporcionar a los niños instrumentos para que puedan afrontar mejor la muerte de personas queridas, de mascotas así como también afrontar otros tipos de pérdidas como la pérdida de la salud, cambio de ciudad, cambio de escuela, divorcio; todo esto reforzado por una serie de ejercicios enfocados a la frustración, expresión y manejo de sentimientos, así como la identificación de etapas del duelo.
- Propiciar un ambiente de confianza y respeto, así; nuestros niños podrán afrontar la muerte con mayor naturalidad, aprendiendo a conocerse y a compartir con los otros sus alegrías y sus miedos.

Para tratar el tema de la muerte abiertamente es necesario enfrentar nuestros propios temores.

Para estar presentes y cómodos en nuestro papel de Educadores en temas relacionados con el duelo, la muerte y las pérdidas, es necesario afrontar nuestros propios temores en relación con estos temas superar el tabú, asociado a la muerte en nuestra sociedad y realizar adecuadamente nuestros propios duelos.

Por lo que es importante centrarnos en nosotros como personas y decir, cómo nos ayudamos a crecer en este aspecto de la vida. Es necesario que las docentes, hablen

abiertamente con sus colegas para después tratar así este tema con los niños, abierta y honestamente, dentro de un ambiente de comprensión y de respeto.

“Una relación correcta con la muerte lleva a una relación correcta con la vida. Cuando adquirimos una paz y entendimiento mayores acerca de la muerte, aumentamos nuestra capacidad de vivir de forma plena; Si nos enfrentamos con honestidad a la precariedad de la vida y llegamos a un acuerdo con nuestra mortalidad, pasamos por la estrecha y delicada puerta hacia otro estado de conciencia, hacia otro modo de vivir” Feinstein-Mayo: (1994) Sobre el vivir y morir.

CONCLUSIONES

La muerte no es el final de la vida. La muerte es parte de la vida. Sin embargo, sigue resultando un tema del que muy poca gente quiere hablar, un tema tabú de la sociedad, y más aún si con quienes debemos hablar de ella son niños. La muerte forma parte del ciclo evolutivo natural, es algo inevitable, por lo que todos antes o después sufrimos alguna pérdida. A pesar de ello, cuando la muerte llega, no estamos preparados para ella; como consecuencia de nuestro aprendizaje. O más bien, de nuestro no aprendizaje, porque nadie nos ha preparado para lo que significa la muerte: la elaboración de un duelo.

Pretendemos proteger a los niños del sufrimiento que significa una muerte y un proceso de duelo, pero no nos damos cuenta que apartándolos no los protegemos, sino que los abandonamos, los obligamos a aprender solos y eso no garantiza un aprendizaje correcto, porque está basado en la ignorancia. O peor aún, en conocimientos erróneos o inexactos que hayan adquirido a través de la televisión, otros niños o algún otro medio.

Muchas veces dejamos espacio a su imaginación para la adquisición de conocimientos como el de la muerte, y por mucho que creamos que hablarles de la muerte directamente es algo para lo que no están preparados, darles información los protege de su propio razonamiento, que saca conclusiones a raíz de sucesos que para los adultos pueden resultar completamente inconexos.

Es precisamente hablando con ellos como los protegemos, preparándolos, dándoles el arma del conocimiento y la seguridad cuando aparece esa situación, de forma que puedan atravesarla con éxito. Lo que los niños piensan sobre la muerte no viene dado sólo por el desarrollo intelectual y las ideas y miedos propios de cada etapa del desarrollo; sino por información que obtienen de los padres, familiares y profesores, tanto directamente como por observación, les sirven como guía principal para comprender, aceptar y aprender cómo afrontar este tipo de situaciones. Por tanto, la comunicación con los niños, sea cual sea su edad, es fundamental.

Esa importancia en la didáctica de la muerte con los niños es lo que pretendemos resaltar con este trabajo: cambiar la visión de que el dolor es algo de lo que debemos huir y la

idea de que los niños no están preparados para enfrentar este tema en concreto. Infravaloramos a los niños en muchos momentos, en cuanto a sus posibilidades de comprensión y resulta arrogante por nuestra parte suponer que los niños no pueden asumir los traumas que nosotros asumimos.

No queremos exponer a los niños a un tema tan duro, cuando en realidad viven rodeados de él, lo absorben en las películas, en las series de dibujos animados, en los videojuegos, o incluso en los juegos grupales (apuntando con armas y “matándose” entre ellos).

Los niños también han perdido a esa persona, también la querían, y también tienen derecho a estar tristes y sentir dolor. A tener la oportunidad de despedirse. Identificar las emociones y saber que es normal que sientan tristeza, que es un proceso y va a pasar. Lo que ellos quieren sinceridad en este tema.

Es necesario comprender las etapas del proceso de duelo que puede llegar a experimentar los niños; por el contrario se les debe involucrar en las creencias y costumbres familiares. Respondiendo a sus dudas e inquietudes relacionadas con la persona que ha muerto, porque a su corta edad tiene necesidades que han surgido de un desequilibrio; que necesita restablecer nuevamente.

Debemos tener muy presente que los niños estarán pasando por un proceso, el cual debemos respetar, porque para ningún ser humano es agradable pensar y vivir la pérdida de un ser querido. Mucho menos para un niño que se encuentra en desarrollo y en la adquisición de hábitos, valores, conocimientos, habilidades y destrezas.

La mayor parte de los casos que aparecen con duelo patológico en consulta recuerdan la muerte del familiar como algo traumático precisamente porque se les ocultó o no se les permitió sentir dolor, y no llegaron a elaborar correctamente el duelo.

No hay que olvidar que a pesar de que el dolor no es un sentimiento agradable, y no deseamos ver sufrir a los niños, el dolor es necesario para elaborar el duelo. Y ese dolor no está referido exclusivamente al que se siente ante la muerte de una persona, puesto que, aunque asociamos duelo con muerte, el duelo hace referencia a cualquier tipo de pérdida, desde un divorcio, una mudanza, un cambio de colegio o la pérdida de un

juguete favorito.

La maduración nos llega a través de la frustración, es lo que nos hace crecer, y el dolor es parte central de ese crecimiento y maduración, una parte importante y necesaria del desarrollo evolutivo. Enfocándolo de esa forma, no es algo que queramos ahorrarnos a los niños.

Por eso es importante conocer las pautas de la educación que debe llevarse a cabo, porque muchos de los errores que cometen los padres no son sólo por omisión, también los padres que se comunican con sus hijos y les hablan sobre la muerte se rigen por una serie de mitos que no permiten un duelo sano. Esos mitos pertenecen a la sociedad, los hemos aprendido y por eso son los que transmitimos.

Consideramos importante que los padres y los educadores en las escuelas conozcan, en forma de prevención pautas de educación sobre la muerte, con la finalidad de acompañar a nuestros niños en este proceso haciéndoles partícipes en la elaboración de su propio duelo.

Debemos perder el miedo a hablar de la muerte. Nuestra tarea como padres y educadores es dotar a los niños de recursos y habilidades para poder manejarse saludablemente, acompañarlos durante su desarrollo como figuras de seguridad y apoyo.

A menudo, en las aulas se apuesta por una educación de calidad, cuando vemos a nuestras autoridades indiferentes y ajenas a esta realidad educativa; y a algunos profesores despreocupados, como si nuestros niños fueran parte del mismo sistema. Olvidando que son seres humanos, dotados de algo que va más allá de la adquisición de conocimientos; y en donde encontramos el verdadero sentido de la vida.

Refiriéndonos a esa parte afectiva y espiritual que han olvidado nuestros maestros, esa parte que es la base de todo conocimiento; porque sólo a través de ella podremos trascender en este mundo tan cambiante.

Los educadores son una pieza fundamental para acompañar al niño dentro de la escuela; ellos lo ayudarán a resolver dudas y también le darán asesoría para que tome las mejores

decisiones. Deben estar preparados para hacer una intervención oportuna, de lo contrario podría generar conflictos en la vida actual y futura del niño.

Por lo que consideramos de suma importancia que la educación en la tanatología debe tener un interés primordial en nuestros educadores, porque su conocimiento dará las bases para implementar nuevas estrategias y situaciones didácticas con los niños. Apostando por una nueva pedagogía de la enseñanza. Ya que si se prepara para la vida, se estará preparando para la muerte.

Nuestros niños están inmersos en un medio que necesita propiciar espacios para hablar, y expresar sus inquietudes que tiene sobre la muerte. La comunicación sobre la muerte se hace más fácil cuando los niños sienten que tienen nuestro permiso para hablar sobre el tema y se dan cuenta que realmente nos interesan sus opiniones y preguntas.

En lo que se refiere a los educadores deben prepararse e informarse, y trabajar sus propios duelos no resueltos; ya que aún existen tabús en torno al tema de la muerte, que si no se trabajan; seguirán dando como resultado la sociedad que tenemos ahora, deshumanizada y abandonada en la realidad de un mundo de consumo y desechable.

Lo principal para una educación tanatológica es que los adultos aprendan a asumir este tema y a superar sus propios temores, buscando un significado personal para la propia vida y la propia muerte, ya que si no somos capaces de clarificar nuestras ideas al respecto, es preferible mostrar nuestra incertidumbre y buscar ayuda profesional que eludir hablar sobre el tema con los niños.

Es importante familiarizar a nuestros niños con este tema, La pregunta es ¿por qué evitar esas pláticas de la muerte, sobre la realidad de la vida?, y no es necesario dar un discurso al niño, ni inventar historias fuera de contexto.

Podemos empezar por señalar las hojas que han caído de los árboles, por qué su color ahora se torna marrón y por qué jamás volverán a ser verdes, ni regresaran al árbol; simplemente porque han cumplido con su ciclo y ahora morirán. Como aquel pájaro que ha tenido una vida y que hemos visto en el suelo muerto, por diferentes causas; pero ha muerto. “Nuestra tarea es educar a los niños. Hagámoslo sin miedo.”

A manera de cierre podemos referir que todos, incluidos los niños tenemos derecho de vivir nuestro duelo y les presentamos los derechos de los niños tras la muerte de un ser Querido.

MIS DERECHOS TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

1. Tengo derecho a tener mis sentimientos por la muerte de un ser querido

Puedo enfadarme, sentirme triste o solo/a. Puedo tener miedo. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea, o a veces, pudo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.

2. Tengo derecho a hablar de mi dolor siempre que tenga ganas

Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuche y me quiera. Cuando no quiera hablar, no pasa nada; también estará bien.

3. Tengo derecho a expresar los sentimientos a mi manera

Cuando los niños sufren, les gustan jugar para sentirse mejor durante un rato. Puedo jugar y reírme. También puedo enfadarme y portarme mal. Esto no quiere decir que sea malo/a, sino que tengo sentimientos que me asustan y que necesito que me ayuden.

4. Tengo derecho a que los demás me ayuden a sobrellevar el dolor

Especialmente los adultos que me quieren. Básicamente necesito que presten atención a lo que siento y lo que digo, y que me quieran pase lo que pase

5. Tengo derecho a disgustarme con los problemas normales y cotidianos

A veces puedo estar de mal humor y puedo tener problemas en las relaciones.

6. Tengo derecho a sufrir oleadas de dolor

Las oleadas de dolor son sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que a veces me invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando me siento así a lo mejor tengo miedo de estar solo/a.

7. Tengo derecho a utilizar mi fe en Dios para encontrarme mejor

Puede que rezar me haga sentir mejor y, de algún modo, más cerca de la persona que ha muerto

8. Tengo derecho a preguntarme por qué ha muerto la persona querida

Sin embargo, si no encuentro una respuesta, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar.

9. Tengo derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella

En unas ocasiones, los recuerdos serán alegres y en otras tristes. Sea como sea, los recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que ha muerto.

10. Tengo derecho a seguir adelante y, con el tiempo sentirme bien

Viviré una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que ha muerto siempre formarán parte de mí. Siempre la echaré de menos.

BIBLIOGRAFIA

- Antoine de Saint Exupéry: *El principito*.
- Bowlby, J (2009) : La muerte y los niños :Fernández Peña, Higinia, experto en terapia infantil y juvenil
- Bowlby, J. – (1993)La separación afectiva. Paidós.. Buenos Aires
- Bowlby, J (1993). - *La separación afectiva*. Paidós.. Buenos Aires
- Carretero M, Costa A., (2000). *Pedagogía de la Educación Preescolar*. México: Santillana Aula XXI.
- Cayetano Fernández Sola Ponente. III Congreso Nacional de Enfermería: Estrategias de ayuda para el afrontamiento.
- Cosquillitasenlapanza (2011).blogspot.com/.../material-de-ayuda-para-niños...
- Delgado, J.M. (1989) “La felicidad. Madrid. Temas de hoy.
- Durán Ávila, Ana L. (2011), *Los niños y el tema de la muerte. Educación tanatológica básica*, Tesina AMTAC
- Espina A, Gago J, Pérez M- Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar. Revista de psicoterapia.
- *Explícame que ha pasado Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Fundación Mario Losantos del Campo.
- Feinstein, D, Elliot Mayo (1994) *Sobre el vivir y el morir: un programa de afirmación de vida para enfrentarse a la muerte*. Madrid, Edaf.
- Gray, R. (1987) : Paciente terminal y muerte. Ediciones Doyma.
- Kroen, William C. (2002), *Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Ediciones Oniro S.A.,
- Kübler R. Elizabeth, (1975) sobre la muerte y los moribundos.
- Kübler R., Elizabeth (2001). Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido. Barcelona: Martínez Roca.
- Kübler R., Elizabeth (1985). *Una luz que se apaga*. D.F., México: Pax México...
- Kübler R., Elizabeth (1992). *Los niños y la muerte*. Barcelona: Ed.Lucieénaga.
- Kübler R., Elizabeth (1997) *La muerte un amanecer*. Barcelona: Ed. Lucieénaga.
- Material de ayuda para niños en duelo cuentos.
- Pardo Ana Belén y Pilar Feijoo Portero. *La escuela y el Duelo*. Sorkari
- Patricia Beatriz ,Denis Rodríguez, Revista de Divulgación Científica y Tecnológica de la Universidad Veracruzana .
- Pereira R., Kreuz A., Ramos R., Vázquez N., Gómez A., Llona S.- (2002) *El duelo*. Revista Mosaico. Junio
- Poch C., Herrero O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo (reflexiones, testimonios y actividades)*. Barcelona: Paidós.
- Poch C. (2000): De la vida y la muerte. Barcelona. Ed. Claret.
- Reyes Z Alfonso. (1996)*Acercamientos tanatológicos al enfermo terminal y su familia*. Primera edición. México..
- Schaefer, D. y Lyons, C. (2004). *Cómo contárselo a los niños. Respuestas adecuadas cuando alguien fallece*. Barcelona: Medici.
- Worden,J. William. (1997) *El Tratamiento Del Duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona. Ed. Paidós.
- www.uv.mx/cienciahombre/revista/vol22num2/articulos/tanatologia.
- http://www.actividadhumana.com/articulos/Articulos_Portada/mahler/mahler.html
- <http://www.craneosacral.org/INFANCIA/apego.htm>

- <http://amapsi.org/distancia/mod/wiki/view.php?id=349&page=Teor%C3%ADa+cognoscitiva+de+Jean+Piaget>
- http://www.highmarkcaringplace.com/cp2/pdf/06elnio_aula.pdf
- http://www.highmarkcaringplace.com/cp2/pdf/04preguntas_niosdepreescolar.pdf