



DUELO Y RESILIENCIA EN NIÑOS/A EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Equipo de orientación
educativa y multiprofesional
para la equidad educativa



INTRODUCCIÓN

- Queremos ofrecer en esta presentación unas pautas en el caso de que un niño/a o joven, se enfrente a una situación de duelo por muerte de un familiar, en estos momentos en los que tantas familias, están viviendo una pérdida significativa, generalmente, de abuelos y abuelas de muchos menores.
- Muchas pautas que en otra circunstancia se aplicaban en caso de duelo, se han visto obstaculizadas por la necesidad de mantener el confinamiento y las distancias de seguridad. Esto hace que no sea posible acudir a rituales e incluso, acompañar a la persona hasta su muerte, además, de la enfermedad repentina para personas cuya vida no parecía peligrar hasta la llegada del coronavirus.



INTRODUCCIÓN

- Para muchos niños/as, esta circunstancia que vivimos les ha enfrentado a una realidad tan certera como es la muerte, y aunque, no llegue ésta a ninguno de sus familiares, sí es algo sobre lo que oye en los medios de comunicación y en casa. Nos protegemos del contagio, protegemos a los demás para no enfermar y para que este virus no ataque con tal intensidad, que acabe con la vida de las personas.
- Pero, ¿cómo actuar frente al menor si el virus gana la partida y mata a una persona que queremos?

ES AQUÍ DONDE COMIENZA UN PROCESO DE DUELO Y
ES QUÍ DONDE QUEREMOS APORTAR APOYO TEÓRICO
Y AFECTIVO



DEFINICIÓN DUELO

Un proceso natural que sigue a una pérdida significativa.

Proviene del latín: DOLOR.

Es la manera que tiene la naturaleza de curar un corazón roto

SI NO
DUELE,
NO ES
DUELO



ES UN
PROCESO
NATURAL, NO
UNA
ENFERMEDAD

TIPOS DE PÉRDIDAS

EN NEGRITA,
LAS PÉRDIDAS
RELACIONADAS
CON EL COVID-
19

OBJETOS
LABORALES
JUVENTUD
LOCALIDAD, PAÍS,
IDENTIDAD

MENOS LA
MUERTE, EL
RESTO, SON
PÉRDIDAS
TRANSITORIAS

RUPTURAS (CON LAS RUTINAS O VIDA QUE LLEVABAMOS)

SEPARACIÓN (no poder besar, abrazar, compartir,.)

PÉRDIDA DE SALUD

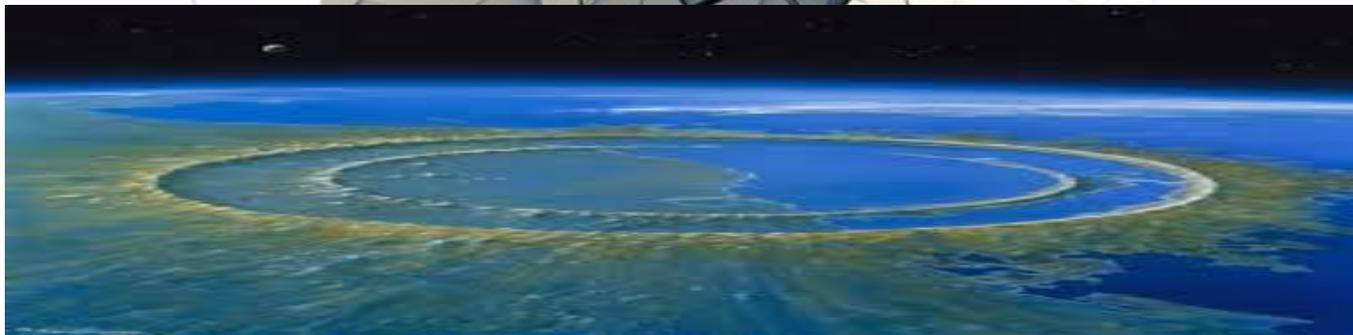
LA QUE
MAS
IMPACTO
GENERA

FALLECIMIENTO





El duelo por fallecimiento supone un impacto, que será mayor, según la significatividad de la pérdida



TIPOS DE DUELOS

- **DUELO ANTICIPADO** (duelo que se inicia cuando se sabe que la pérdida se va a suceder. Ejemplo: persona terminal o actualmente, persona que previsiblemente no superará el covid-19).
- **DUELO COMPLICADO** (duelo difícil debido a las circunstancias de la pérdida: situación repentina, no haber hecho una despedida, etc.).
- **DUELO DEMORADO** (el proceso de duelo se inicia tiempo después de producirse la pérdida habiendo dejado pospuestas las tareas de duelo por no poder hacerlas frente en su momento).
- **DUELO PATOLÓGICO** (Asociado a una enfermedad psiquiátrica: depresión mayor, cuadro psicótico, etc.).





- LA SITUACION DEL COVID-19, PUEDE GENERAR **DUELOS DE TIPO ANTICIPADO** (SI EL FAMILIAR NO MEJORA Y SE PREVÉ SU FALLECIMIENTO).
- LA SITUACION DEL COVID-19, PUEDE GENERAR **DUELOS COMPLICADOS** ANTE LA IMPOSIBILIDAD DE ACOMPAÑAR AL FAMILIAR HASTA MORIR, POR LA FALTA DE ACOMPAÑAMIENTO EN LOS RITUALES DE DESPEDIDA Y EL CONFINAMIENTO QUE HA DE SEGUIRSE.
- LA SITUACIÓN DEL COVID-19, PUEDE GENERAR **DUELOS DEMORADOS**, NECESITANDO ELABORAR EL DUELO CUANDO PASE EL ESTADO DE ALARMA.
- EL **DUELO PATOLÓGICO** PUEDE SURGIR MÁS ADELANTE, CON EL DEVENIR DEL PROCESO DE DUELO Y LOS RECURSOS PROTECTORES Y DE RIESGO QUE TUVIERA LA PERSONA Y SU CONTEXTO.



DOLOR COMPARTIDO SE CONVIERTE EN:



**LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA POSIBILIDAD DE
CONTAR CON UNA RED DE APOYO, SON BASES PARA CONSTRUIR
RESILIENCIA (CAPACIDAD DE SUPERARSE
FRENTE LAS ADVERSIDADES)**

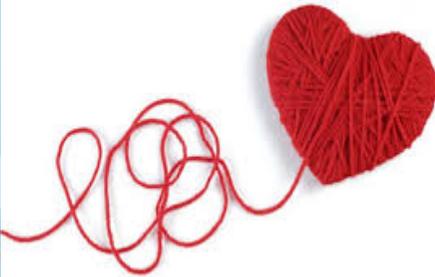
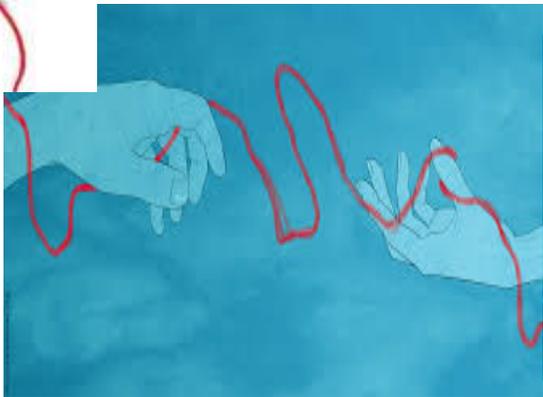


LO QUE SE CALLA DEBILITA Y BLOQUEA





**Lo que nos une a una persona
son como hilos invisibles**



**Aunque esa
persona no
esté
físicamente,
esos hilos
permanecen**

**Las personas que se mueren,
siguen viviendo en nosotros**



EL RIO DE LA VIDA



El duelo es como un río por el que hay que transitar hasta llegar al mar (salida del proceso)

En el “camino” puede haber turbulencias, atascos temporales o mantenidos, pero la vida empuja hacia adelante



SUPERACIÓN DEL DUELO

SE LOGRA CUANDO PUEDES RECORDAR A LA PERSONA SIN DESCONTROLAR, CUANDO PUEDES REESTABLECER RELACIONES Y ACEPTAR LOS RETOS DE LA VIDA (TENER UN RUMBO).



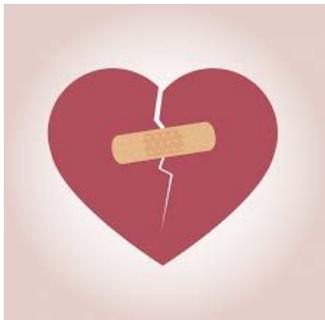
MITO: ¿EL TIEMPO LO CURA TODO?

Esta creencia te deja indefenso, como si no hubiera nada que uno pudiera hacer.

El tiempo solo pone distancia del hecho traumático

Lo que se hace con ese tiempo, es lo que cura.

Se compone de decisiones: buscar ayuda o no, volver a la rutina o no,..



RENACER

La muerte de alguien significativo supone la muerte de una parte sí mismo, siendo entonces el objetivo del duelo establecer las bases de un nuevo sistema interno, que surge del anterior pero que no va a ser el mismo.



ETAPAS DEL DUELO

- ♥ Fase de shock y de negación.
- ♥ Fase de dolor, rabia y tristeza.
- ♥ Fase de aceptación.

DUELO SANO



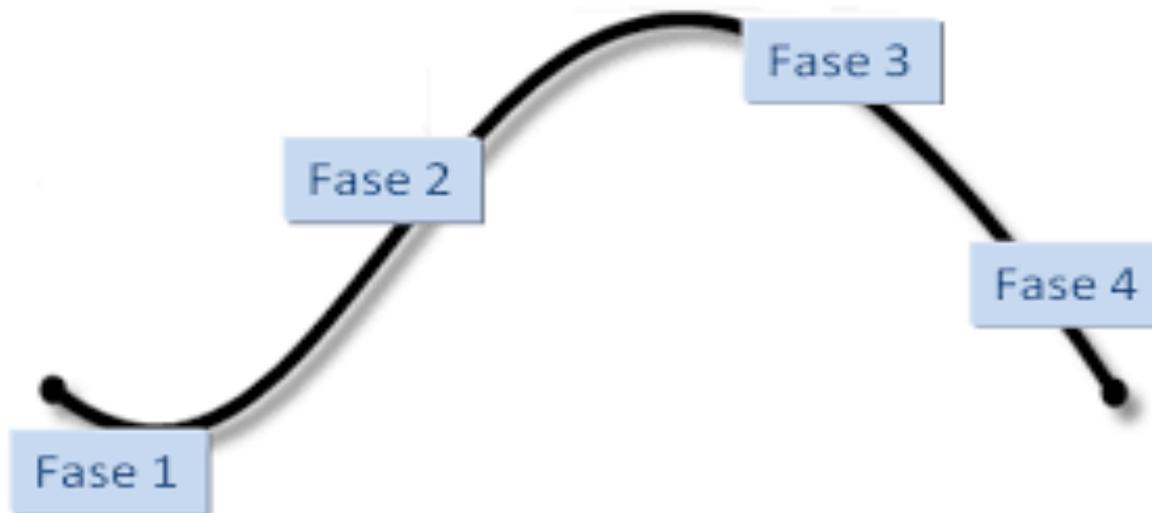
DUELO COMPLICADO



TAREAS PARA AFRONTAR EL DUELO

WORDEN, 1997

- 1- ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA
- 2- TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR
- 3- ADAPTARSE A VIVIR SIN ESA PERSONA
- 4- RECOLOCAR AL FALLECIDO Y SEGUIR VIVIENDO



NEGAR EL DOLOR IMPIDE SER RESILIENTE



LOS DISTRACTORES (TRABAJO, OCIOS, SALIDAS,..) PUEDEN AYUDAR AL PROCESO DE DUELO O A LA HUÍDA DEL MISMO. AHORA NO PODEMOS ESCAPAR TAN FÁCIL DEL DOLOR CON EL CONFINAMIENTO. ES MOMENTO DE COMAPARTIR EL DOLOR CON QUIENES NOS RODEAN



MECANISMOS DE DEFENSA

PARA EVITAR SENTIR EL DOLOR Y/O COMPARTIRLO

- ♥ **Rechazo:** negar lo que ha pasado.
- ♥ **Represión de emociones:** tratar de no sentir.
- ♥ **Racionalización:** justificar con la lógica para no dar paso a las emociones.
- ♥ **Aislamiento:** evitar el contacto con los demás.
- ♥ **Regresión:** volver a conductas de otra etapa evolutiva.
- ♥ **Somatización:** dolencias físicas de índole psicológico: dolores de cabeza, estómago, espalda,..



EN LA FAMILIA

¿SE PUEDE HABLAR EN CASA DE LA MUERTE?

¿SE PUEDE EXPRESAR EMOCIONES RESPECTO A ELLA?

¿SE PUEDE ACOMPAÑAR EN EL DUELO?

¿SE PERMITIRÍA HACER ALGÚN TIPO DE RITUAL?

¿SE CELEBRA LA VIDA?



Una situación de pérdida puede crear un entorno propicio para construir sentimientos de solidaridad y contribuir al desarrollo de aprendizajes vitales.



LA CORAZA DEL DOLOR



EL DOLOR PUEDE CREAR UNA APARENTE CORAZA PARA SOPORTARLO, PERO UN ABRAZO SENTIDO, UNA MIRADA COMPENSIVA, UN ESPACIO DONDE LIBERAR DOLOR, PUEDE HACER QUE ESTA CORAZA NO SEA RÍGIDA, IMPIDIENDO ASÍ, QUE NOS AISLEMOS DE LOS DEMÁS, PUDIENDO TAMBIÉN SENTIR LA VIDA CON SUS ASPECTOS MÁS AGRADABLES, NO SOLO LOS MÁS DIFÍCILES DE LLEVAR



EL DUELO INFANTIL Y JUVENIL



shutterstock.com • 1070876507



shutterstock.com • 488547841

LA MUERTE CERCANA Y LEJANA



HASTA AHORA, PARA MUCHOS NIÑOS/AS, LA MUERTE PODÍA SER MÁS LEJANA (CINE, GUERRAS EN OTROS PAÍSES, VIDEOJUEGOS,..), PERO AHORA, ESCUCHAN Y PUEDEN VIVIR LA MUERTE CERCANA, LA QUE TE TOCA DIRECTAMENTE.



MITOS



- *“El sufrimiento y el duelo infantil son de corta duración”.*
- *“Los niños pequeños, no son capaces de sufrir o experimentar el duelo”.*
- *“El trauma causado por la muerte de un ser querido siempre ocasiona trastornos emocionales a largo plazo”.*
- *“Hay que evitar hablar de la muerte y de los muertos delante de los niños”.*
- *“Es beneficioso procurar que no se enfrenten muy pronto en su vida a una realidad desagradable como la muerte”.*
- *“Es mejor que no participen de un velatorio, misa o entierro. No comprenden estos rituales”.*



DUELO INFANTIL Y DUELO ADULTO

LOS NIÑOS SUELEN TENER UN DUELO MÁS CORTO QUE EL ADULTO PORQUE VIVEN EL **AQUÍ Y EL AHORA** Y PUEDEN SEGUIR CON MÁS FACILIDAD SUS RUTINAS ACTUALES, AUNQUE EN ESTE MOMENTO CON EL COVID-19, DICHAS RUTINAS SE HAN POSPUESTO (ESCUELA, ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, ETC.).



shutterstock.com • 324569912



ETAPAS EVOLUTIVAS Y COMPRESION DE LA MUERTE



- **0-3 años:** La separación es vivida como un abandono y representa una amenaza a la seguridad.
- **3-6 años:** el “pensamiento mágico”. Egocentrismo.
Es mejor pues 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.
- **6-9 años:** Ya distinguen la fantasía de la realidad. Pueden experimentar un sentimiento de culpa, idealización, negación.
- **A partir de los nueve** es un concepto de muerte más de adulto y toman conciencia de su propia muerte. Funerales.



ETAPAS



**Sensaciones
implícitas (0-3 años)**

**Reversible/pensamiento mágico
(3-6 años)**

**Irreversible/La muerte de los
otros/Curiosidad (6-9 años)**

**Mi propia muerte:
irreversible y universal
(9 años o más)**

RESPUESTAS EN NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS

MEMORIA IMPLICITA: SENSACIONES

SI EL DUELO EN ANUNCIADO O ANTICIPADO, EL NIÑO HA DE SER CUIDADO PAULATINAMENTE POR LA PERSONA QUE ASUMIRÁ DICHO CUIDADO CUANDO DEFINITIVAMENTE EL PROGENITOR PRINCIPAL, NO ESTÉ.



RESPUESTAS EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

- ◆ Perplejidad y confusión. Buscan a la persona fallecida.
- ◆ Regresión. No se apartan del progenitor superviviente, se quejan, se orinan, se chupan el dedo...
- ◆ Ambivalencia. Se alternan fases de preguntas y expresión emocional con fases de indiferencia y silencio.
- ◆ Irritabilidad y rabia por haber sido abandonados.
- ◆ Miedo a que también les abandone el otro progenitor (¿Quién me va a cuidar?).
- ◆ Vínculos afectivos con alguien que se parezca al fallecido.



RESPUESTAS EN NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

- ◆ Negación de lo ocurrido. Pueden aparentar indiferencia como un mecanismo de defensa.
- ◆ Idealización de la persona fallecida, lo que permite una relación imaginaria.
- ◆ Culpabilidad, sobre todo, si no pueden expresar la tristeza que sienten.
- ◆ Miedo y vulnerabilidad, que pueden llevar a una cierta agresividad con las personas del entorno.
- ◆ Excesivo control y preocupación por la salud (suya y de familiares):
 - *No fumes*
 - *Debemos ponernos el cinturón de seguridad*
 - *Lavarse las manos constantemente para evitar contagios*



RESPUESTAS EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS

- ◆ Consciencia y previsión de los cambios que pueden acontecer, lo que puede generarle mucha incertidumbre y malestar.
- ◆ Asunción del papel del fallecido, como el cuidado de los hermanos pequeños.
- ◆ Caída de rendimiento académico.
- ◆ Relaciones interpersonales pueden verse afectadas y estar marcadas por el patrón de apego del niño.
- ◆ A esta edad tienen conductas claras de empatía y pueden haber desarrollado una moral autónoma que les lleva a enjuiciar las circunstancias con su criterio.
- ◆ Sentido de justicia.



ETAPA DE LA ADOLESCENCIA



shutterstock.com • 247609627

- PUEDEN MANIFESTAR INDIFERENCIA.
- INCOMUNICACIÓN.
- MAYOR VULNERABILIDAD Y FRAGILIDAD. SENTIMIENTOS DE MIEDO.
- INEXPRESIÓN/INTENSIDAD EMOCIONAL.
- SE SUELEN ESPRESAR MEJOR CON MÚSICA, ESCRITOS, DIBUJOS, ETC.
- CONTAR CON EL APOYO DE LOS IGUALES.
- NO ASEDARLES CON PREGUNTAS.
- DEJARLES ESPACIO Y AL TIEMPO, ESTAR ATENTOS Y CERCANOS.
- ENTENDER SUS REACCIONES DE ENFADO. REFLEJAR Y DAR SALIDA A SUS ESTADOS. AYUDARLE A ENTENDERSE. MENTALIZAR.
- COMPRENDER SUS DESPITES, POSIBLES AUSENCIAS, PÉRDIDA DE ACTIVIDADES QUE HACÍA, EVASIONES DIVERSAS,..
- SEGUIMIENTO DE SU PROCESO. MUCHA PRESENCIA Y ESCUCHA.
- HABLAR DE EXPERIENCIAS VIVIDAS.

COMPAÑÍA EN SILENCIO ES BUENA ALIADA



MANIFESTACIONES CORRIENTES

- **Sentimientos**: tristeza, irritabilidad, ansiedad, sentimientos de soledad, cansancio, indefensión, shock, anestesia emocional, culpa,..
- **Sensaciones físicas**: molestias gástricas, dificultad para tragar o articular, hipersensibilidad al ruido, sensación de falta de aire, debilidad muscular, pérdida de energía, sequedad de boca, trastornos de sueño,..
- **Pensamientos**: incredulidad, confusión, pensamientos recurrentes, dificultades de memoria y atención, preocupaciones ruminantes, pensamientos intrusivos con visualización de la persona fallecida,..
- **Alteraciones perceptivas**: ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, fenómenos de presencia.
- **Conductas**: comer en exceso, pérdida de apetito, alteraciones del sueño, abandono de relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, retiradas a lugares significativos, conductas de búsqueda del fallecido, suspiros, inquietud, estar permanentemente en estado de alerta, atesoramiento de objetos del fallecido, dejar su habitación tal cual la dejó,..



REACCIONES EN EL NIÑO Y ADOLESCENTE

♥ EXTERNALIZANTES
AGRESIVIDAD



shutterstock.com • 97805693

♥ INTERNALIZANTES
DEPRESIÓN
ANSIEDAD



INTERVENCIÓN GENERAL

- Trabajar la elaboración de su propio duelo.
- Aceptar al niño tal cual es, sin asignarle funciones que no le corresponden (ejemplo: ser cuidador de otros).
- Eliminar los beneficios secundarios que obtiene el niño en relación con el manejo de la pérdida.
- Aceptar las emociones que emerjan, siendo las habituales:

MIEDO
TRISTEZA
RABIA



PAUTAS DUELO ANUNCIADO

- Se ha de permitir al niño que acuda al hospital.
- La labor del adulto es abrirle la oportunidad de acudir y explicar lo que va a ver, lo que puede sentir, la posibilidad de irse cuando lo solicite, la “recogida” después del paso por el hospital, el apoyo en la iniciativa de hacer un regalo a la persona enferma, etc.
- Sobre el hospital, es necesario hablar de: máquinas, respirador, goteros, otros materiales médicos. Normas de un hospital. Y por supuesto, el estado de la persona enferma.

ACTUALMENTE NO SE PUEDE ACUDIR A LOS HOSPITALES A ACOMPAÑAR AL ENFERMO, POR LO QUE, DEBEMOS IR COMUNICANDO LA SITUACION DE EMPEORAMIENTO QUE PUEDA ESTAR SUFRIENDO LA PERSONA HOSPITALIZADA, PERMITIRLE QUE HAGA ALGO SIMBÓLICO PARA HACERLE LLEGAR



FACTORES DE PROTECCIÓN



- ♥CAPACIDAD COGNITIVA PARA ENTENDER LA PÉRDIDA
- ♥PROPORCIONAR INFORMACIÓN DE LO QUE HA IDO OCURRIENDO
- ♥ PROPORCIONAR UN ADECUADO SISTEMA FAMILIAR DE APOYO
- ♥NO HABERLE APARTARDO DE LA MUERTE U OTRAS SITUACIONES DOLOROSAS/DIFÍCILES ANTES
- ♥ GENERAR ESPACIOS PARA RESPONDER A SUS PREGUNTAS
- ♥ PARTICIPACIÓN EN RITUALES DE DESPEDIDA (**ahora en la distancia y más tarde, con la familia cercana y extensa, todos juntos, mediante un ritual, ya que no se pudo hacer esta despedida en su momento por el covid-19).**



NIÑOS/AS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA

- SON MÁS DEPENDIENTES DEBIDO A LA FALTA DE AUTONOMÍA Y LIMITACIONES COGNITIVAS.
- EL DUELO PUEDE SER COMPLICADO POR:
 - DIFICULTAD PARA SENTIR EL SIGNIFICADO DE PÉRDIDA.
 - DIFICULTADES PARA COMUNICARSE, EXPRESAR DUDAS, DAR ORDEN A LO QUE PASA,..
 - MIEDO INTENSO ANTE LA PÉRDIDA DE UN CUIDADOR PRINCIPAL, PUDIENDO ACONTECER CAMBIOS A LOS QUE SE PUEDE ADAPTAR PEOR (RIGIDEZ COGNITIVA).

UNA BUENA RELACIÓN CON LA PERSONA QUE SE SIGUE HACIENDO CARGO, CONSTITUYE UN FACTOR DE PROTECCIÓN, DE LO CONTRARIO, SERÍA UN FACTOR DE RIESGO.

TRASTORNOS DE CONDUCTA, DEPRESIÓN, ANSIEDAD,..PUEDEN SER MANIFESTACIONES QUE DEN LA VOZ DE ALARMA.



OTRO COLECTIVO: TEA (AUTISMO)

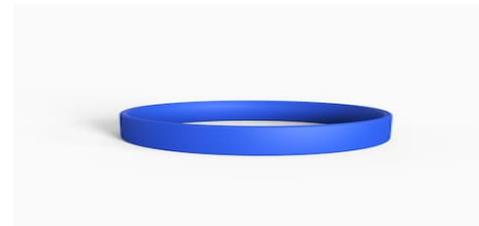
Las personas con **trastorno de espectro autista** tienen más dificultades para comprender conceptos abstractos, siendo la muerte uno de ellos, dificultad para integrar las emociones, reconocerlas en sí mismos y en los demás, así como, mayores dificultades para apoyar y dejarse apoyar por lo que de interacción social y cercanía emocional tiene.

Es necesario, explicarles de forma concreta y sin uso de metáforas u otras frases hechas, lo que significa morirse.

También deben ser partícipes de la noticia y de los rituales de despedida que se hagan en su momento.

Cuidar sus obsesividades: rituales de limpieza por el virus, pueden acentuarse.

Recordar: el distintivo azul, señala que es una persona con autismo y necesita un pequeño paseo para regularse.



shutterstock.com • 530672869



LOS RITOS FUNERARIOS: TANATORIO Y FUNERAL

- ♥ DESEO EXPRESO DEL NIÑO DE ESTAR EN UN RITUAL DE DESPEDIDA: TANATORIO Y FUNERAL. (desde los **7/8 años**, es posible).
- ♥ EXPLICACIÓN PREVIA DE LO QUE VA A VER Y HACER
- ♥ PRESENCIA DE UN ADULTO SIGNIFICATIVO
- ♥ RELACION SIGNIFICATIVA CON LA PERSONA FALLECIDA (ACUDIR CON UN SENTIDO AFECTIVO, NO MORBOSO O CURIOSO).

AHORA NO SERIA POSIBLE QUE LOS MENORES ACUDAN A TANATORIOS Y FUNERALES , SERÁ DESPUÉS. CUANDO PASE TODO, CUANDO SE PUEDA ACUDIR A UN ACTO: VISITAR EL LUGAR DONDE ESTÁN LOS RESTOS, UNA MISA U OTRO RITUAL SEGÚN LAS CREENCIAS DE LA FAMILIA.



shutterstock.com • 1642888921



CUANDO LAS PALABRAS NO SON SUFICIENTES

- Escritura y lectura: diario, relato, cartas al fallecido, oraciones,...
- Leer poemas escritos por un escritor en duelo, permite ver cómo lo viven otros y salir de sí mismos.
- Escoger banda sonora de la relación, eligiendo una música.
- Collage de recuerdos o como expresión libre emocional
- Collage de huellas (manos pintadas en papel continuo)
- Álbum de fotos.
- Carta y/o poema de elaboración propia.
- Caja de recuerdos con objetos del fallecido.
- Audiovisuales: composición de vídeo, video-foto,...

RITUALES



EL AGRADECIMIENTO ES LA MEJOR FORMA DE SANAR EL DUELO

LAS CLAVES PARA AYUDAR AL MENOR

- Explicar la muerte con términos comprensibles y reales. No generar duda de que la persona pueda volver. “Ha muerto y es para siempre”
- Escuchar las inquietudes, los temores y las fantasías del niño/a.
- Hacerle saber que no tiene la culpa.
- Que sepa que siempre habrá una persona adulta de confianza que le va a cuidar.
- Transmitirle todo el cariño posible.
- Asegurarle que volverá a sentirse bien.



CÓMO AYUDAR AL MENOR



- ♥ DECIR LA VERDAD
- ♥ MANTENER RUTINAS EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE
- ♥ FORMAS DE EXTERNALIZAR: DEPORTE, CUENTOS, ARTE, RELAJACIÓN, YOGA,...
- ♥ DISPONIBILIDAD Y PRESENCIA
- ♥ MOSTRAR SENTIMIENTOS SIN DESCONTROLAR (EL ADULTO)
- ♥ RESPONDER A SUS PREGUNTAS
- ♥ VALIDAD Y PERMITIR LAS EMOCIONES
- ♥ NO PEDIRLE QUE SE HAGA MAYOR DE GOLPE
- ♥ COMUNICARLE QUE NO TIENEN POR QUÉ ENFERMAR O MORIR OTROS FAMILIARES SIGNIFICATIVOS PESE A LO INESPERADO DE LA MUERTE POR CONORAVIRUS.



BENEFICIOS DEL ARTE COMO MEDIO DE EXPRESIÓN

El arte afecta al sistema nervioso, equilibrio hormonal y neurotransmisores.

Nos conecta con la parte más profunda de nuestra psique, donde reside el poder curativo.

Permite generar cambios de actitud, emociones y percepción del dolor.

El modo de expresión menos invasivo. Ayuda a que la persona no se desborde.

**GENERAR UN ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD Y PARA LA EXPRESIÓN
MEDIANTE EL DIBUJO, PINTURA, MODELADO, MOVIMIENTO
CORPORAL, ETC.**



SIGNOS DE ALERTA



- Llorar en exceso durante periodos prolongados.
- Rabieta frecuentes e intensas.
- 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 considerable.
- Miedo de quedarse solo de forma constante.
- Comportamiento infantil (hacerse pis, hablar como un bebé, pedir comida a menudo...) durante tiempo prolongado.
- Frecuentes dolores de cabeza solos o acompañados de otras dolencias.
- Imitación excesiva de la persona fallecida, expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con el fallecido.
- Cambios importantes en el rendimiento escolar.
- Temor constante a que le pase algo a las personas que tiene cerca.



ESTAS SEÑALES DE ALERTA TENDRÁN SENTIDO SI SUCEDEN TIEMPO DESPUÉS DE HABERSE PRODUCIDO LA PÉRDIDA, SIENDO CONVENIENTE LA ATENCIÓN DE UN PROFESIONAL EN PSICOLOGIA INFANTIL.

PARA EXPLICAR LA LABOR DE UN PSICOLOGO, EL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGOS DE MADRID HA EDITADO UN CUENTO EXPLICATIVO QUE PUEDES DESCARGAR EN EL ENLACE SITUADO DEBAJO DE ESTA PRESENTACIÓN.



LA NOTICIA DE LA MUERTE

- ♥ CUÁNDO: lo antes posible.
- ♥ CÓMO: lenguaje adecuado a su nivel, sin ambigüedades.
- ♥ QUIÉN: una persona con la que el niño tenga buen apego.
- ♥ DÓNDE: en un lugar seguro para él de la casa.

QUEREMOS QUE SE SIENTA ANTE TODO SEGURO PARA AMORTIGUAR EL IMPACTO DE LA NOTICIA, POR ESO SE CUIDA CÓMO DECIRLO, CUÁNDO, DÓNDE Y QUIÉN.



LENGUAJE NO CLARIFICANTE

- *“Te quería mucho pero ha tenido que irse”*
- *.... está ahora en un lugar mejor.*
- *“Nos ha dejado”.*
- *“Ha subido al cielo”*
- *“Se fue mientras dormía”.*
- *“Dios se lo ha llevado porque era bueno”.*
- *“Se murió de un accidente”.*
- *“Desde dónde está te va a ver siempre”.*
- *“Ahora es un ángel”.*



LO QUE ESCUCHAN

- *“Qué desgracia más grande lo que os acaba de suceder”.*
- *“No sé cómo vais a salir de esta situación”.*
- *“Qué injusto es todo, con lo joven que eres y lo que te queda por delante”.*
- *“Ahora tienes que cargar tú con todo”.*
- *“Es lo peor que os podía haber pasado en la vida”.*
- *“Cómo lo vais a hacer ahora, cómo os vais a apañar”.*



TOXIC



LO QUE RECIBEN

- *“Tienes que ser un hombre y no llorar”.*
- *“Ahora eres el hombre de la casa”.*
- *“No por mucho llorar va a volver”*
- *“Tienes que ser fuerte y apoyar en casa”.*
- *“Tienes que consolar a.... No dejes que se ponga triste”.*
- *“Que no te vean llorar, que haces sufrir”.*
- *“A él/ella no le gustaría verte así”.*



TOXIC



USO DEL LENGUAJE

“Mucho” o “Muy”

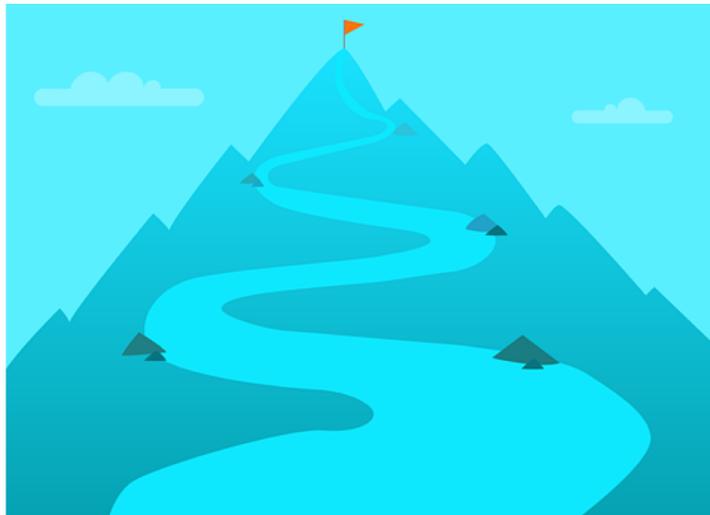
*“¿Te acuerdas de que el abuelo no podía respirar bien y tuvieron que llevarle al hospital? (esperar la respuesta del niño y ver lo que sabe). Allí los médicos trataron de ayudarlo a ponerse bien, pero estaba **muy, muy, muy** enfermo, y aunque querían curarle no pudieron”. Tú abuelo se ha muerto. ¿Sabes lo que quiere decir estar muerto?...*

Se aclaran las dudas que planteen **USANDO EL SENTIDO COMÚN Y LA EMPATÍA.**



EXPLICACIONES ADAPTADAS

Recomendamos la **GUIA DUELO. PLENA INCLUSION MURCIA**. Aunque está destinada a personas con discapacidad intelectual, sus explicaciones son apropiadas para niños/as en edad infantil y primaria. Descargable en Internet (libre) y en el enlace situado debajo de esta presentación.



LENGUAJE ADECUADO



shutterstock.com • 555762127

Se ha muerto y no volverá.

Comprendo tu enfado.

Es normal que estés triste, porque yo también lo estoy.

Es una situación muy dolorosa y no podemos cambiarla, pero vamos a intentar entre todos que cada vez haga menos daño.

Yo también me voy a morir, pero lo normal es que sea dentro de mucho, mucho, mucho tiempo, cuando tú seas muy mayor y puedas hacer las cosas solito.

Todos han hecho lo que han podido.

No tienes que mostrar tu tristeza a todo el mundo, pero si quieres puedes compartirla conmigo. Si tienes ganas de llorar y estar triste a solas, me parece muy bien, pero después de estar así durante tiempo, sería bueno que hablaras con alguien de cómo te sientes.



LENGUAJE DE FE



La fe es un concepto abstracto. Muchos niños aún no tendrán adquirido el pensamiento abstracto y no podrán teorizar al respecto, sino que se quedarán en lo básico: la división del horizonte que marca el cielo y la tierra. Por eso, es bueno explicar al máximo los conceptos abstractos de la fe.

A mí me gusta pensar que está en el cielo, yo me imagino que es... porque eso le gustaba mucho, ¿tu cómo te quieres imaginar a...?”

La persona querida está junto a Dios y describirle cómo imaginamos que es estar en su compañía.



RESPUESTAS

No te tienes que preocupar, porque siempre va a haber alguien para cuidarte.

El niño puede pasar de estar afligido a querer jugar. Los niños, simplemente, viven el presente. Su realidad es diferente a la del adulto y filtran de lo que se les dice, la:

LA VERDAD SOPORTABLE en ese momento



RESUMIENDO...

- ♥ El menor tiene gran dependencia del adulto para afrontar y resolver las situaciones problemáticas.
- ♥ La reacción ante la pérdida depende de:
 - Momento evolutivo
 - Circunstancias externas
 - Actitud del adulto
 - Expresión emocional: espacios
 - Resiliencia primaria: apego seguro
 - De encarar la verdad, sin hiperprotección ni tampoco sobreexposición.



ACTITUD DE LOS CUIDADORES PRINCIPALES

Cuando el padre o madre hablan de su propia pena, lloran sin fingir vergüenza por ello y aceptan el apoyo de otras personas cercanas, están haciendo que su hijo/a se recupere más rápido. Le están enseñando que sus emociones son valiosas y necesarias, al tiempo que le muestran un camino para canalizarlas adecuadamente.

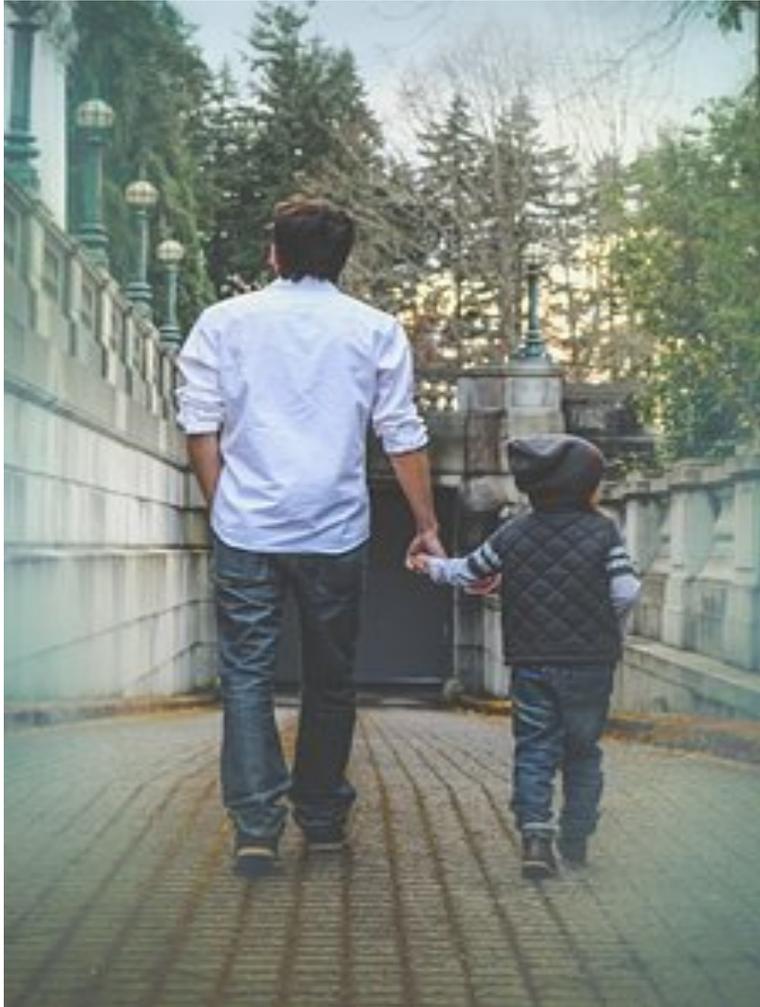


shutterstock.com • 1461072818

EL NIÑO/A SE MIRA
EN EL ADULTO
PARA SABER CÓMO
ACTUAR



EL ADULTO FRENTE AL DUELO



**MAS
FUERTE**

**CAPAZ DE
SOSTENER AL
NIÑO Y SUS
REACCIONES**

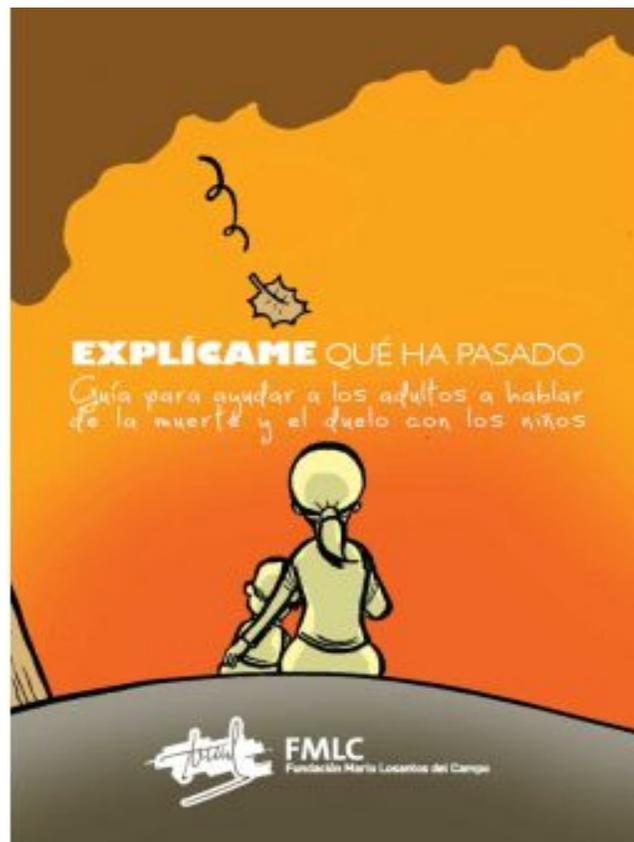
**MAS
SABIO**

**CAPAZ DE
VER MÁS
ALLÁ DE LA
CONDUCTA
OBSERVABLE**

**MAS
AMABLE**

**CAPAZ DE
MANTENERSE
CERCANO**

GUÍA PARA HABLAR DE LA MUERTE A LOS NIÑOS/AS



DESCARGABLE EN LA PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓN MARÍA LOSANTOS DEL CAMPO Y EN EL ENLACE UBICADO DEBAJO DE ESTA PRESENTACIÓN



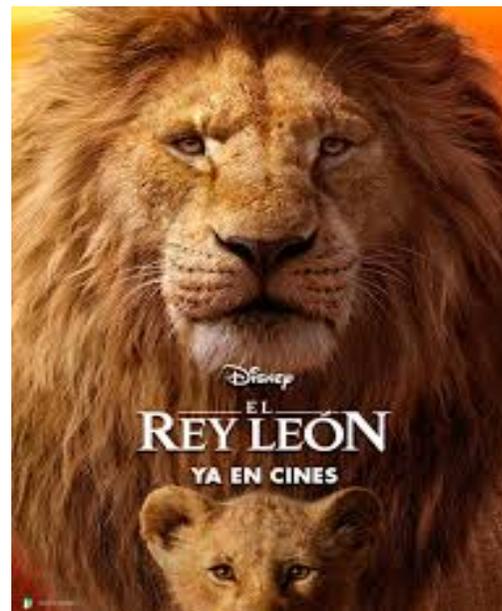
PELICULAS Y CUENTOS SOBRE LA MUERTE



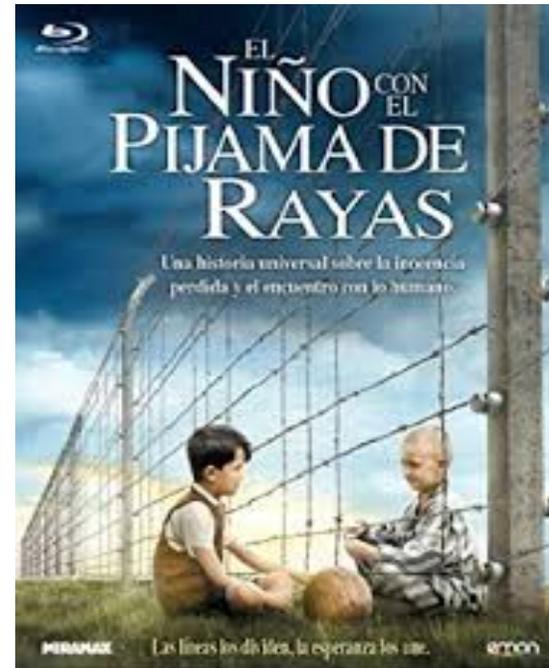
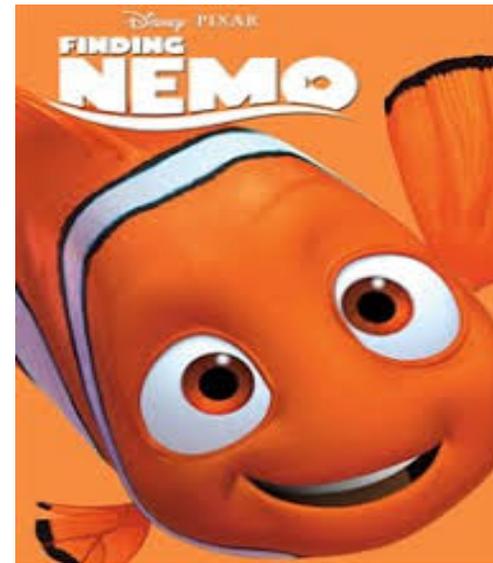
shutterstock.com • 732549430



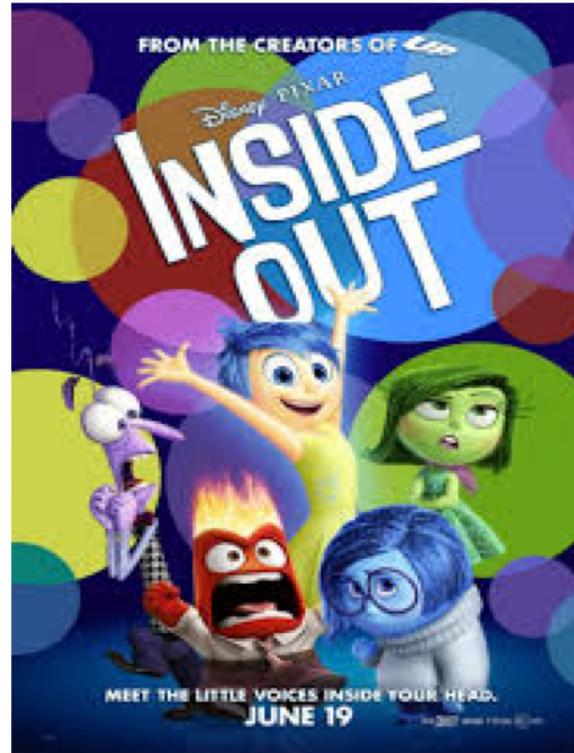
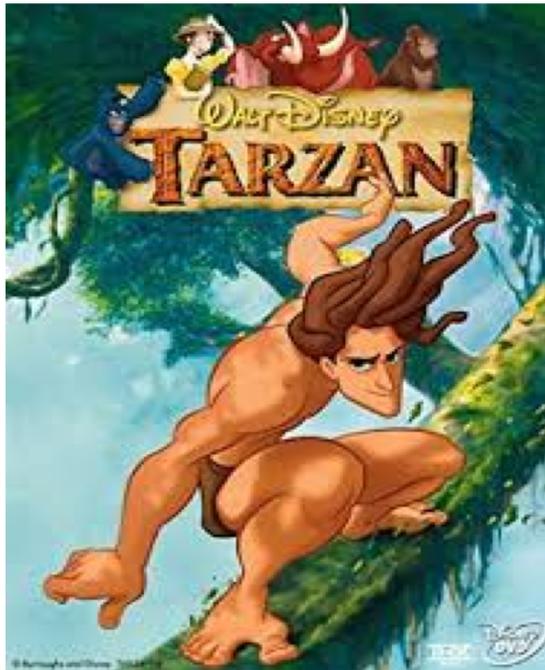
DISNEY



PELÍCULAS NIÑOS



PELÍCULAS NIÑOS



PELÍCULAS NIÑOS



LA VIDA DE LOS SUPERHÉROES MARCADA POR LA MUERTE DE PADRES



PELÍCULA NIÑOS (12 AÑOS) Y JÓVENES



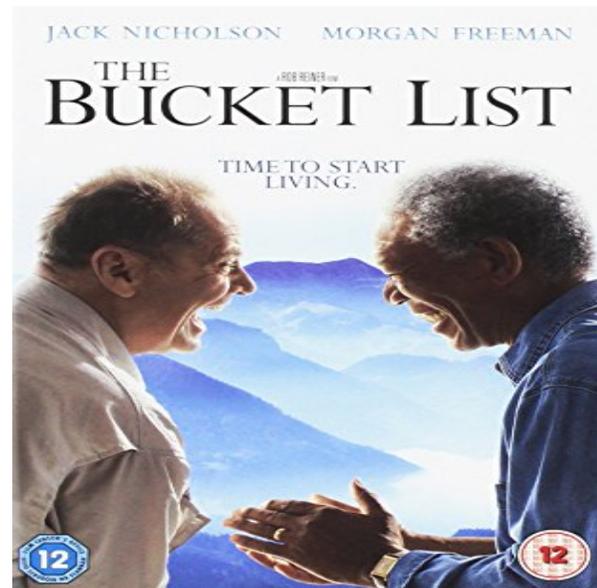
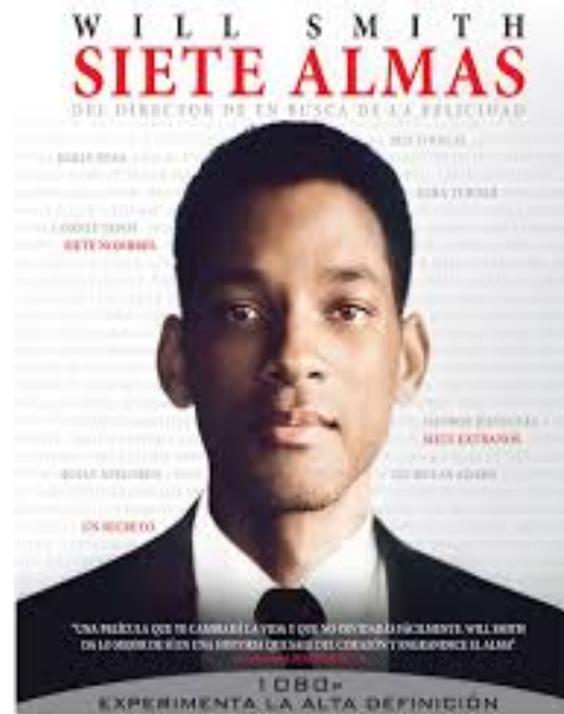
CORTO DE CINE

CAMBIO DE PILAS

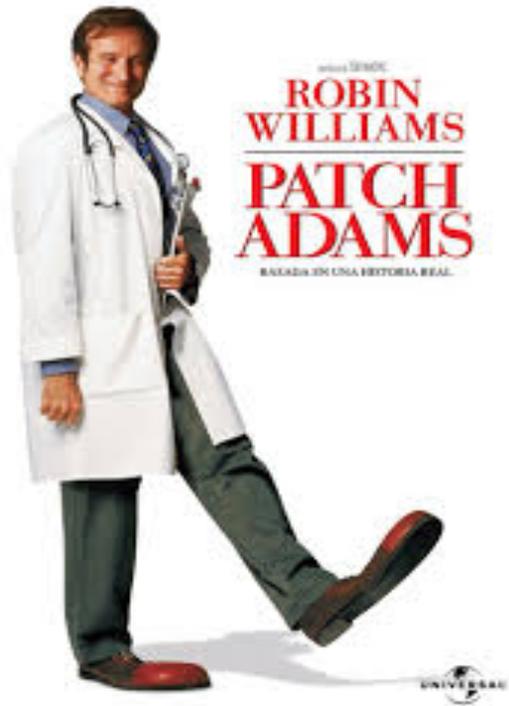
DISPONIBLE EN
YOUTUBE



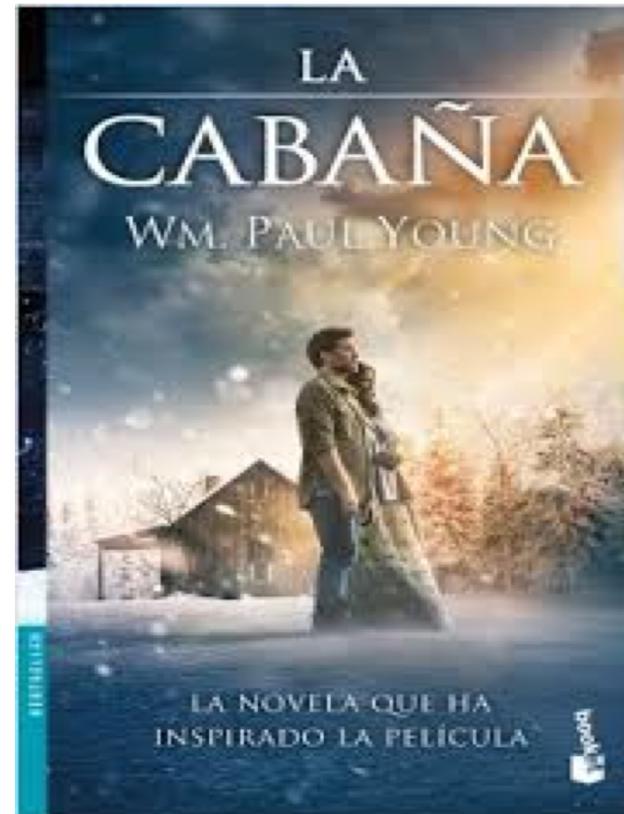
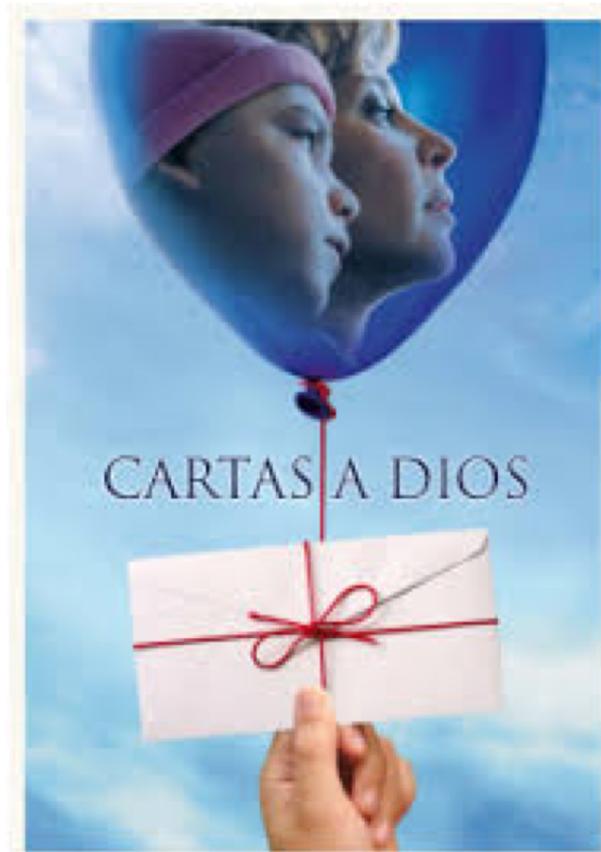
PELÍCULAS JÓVENES







PELÍCULAS RELIGIOSAS

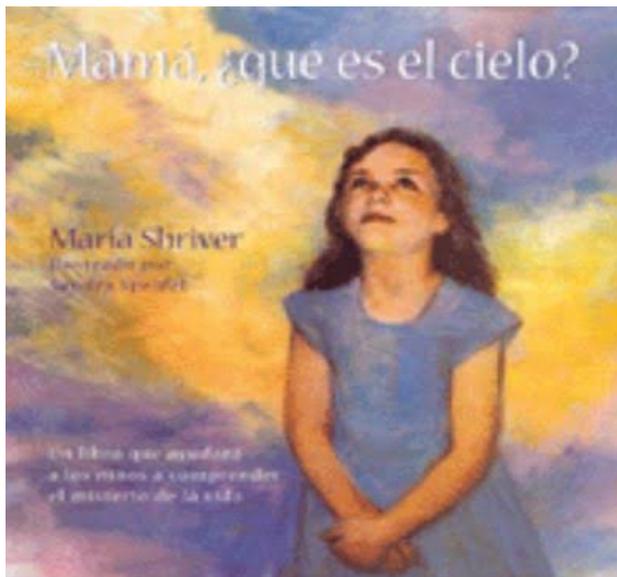
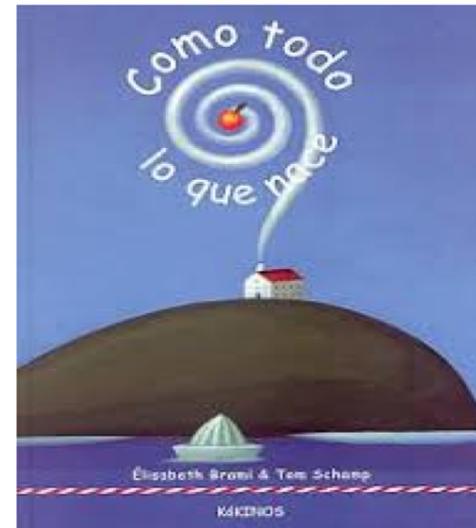


CINE RELIGIOSO

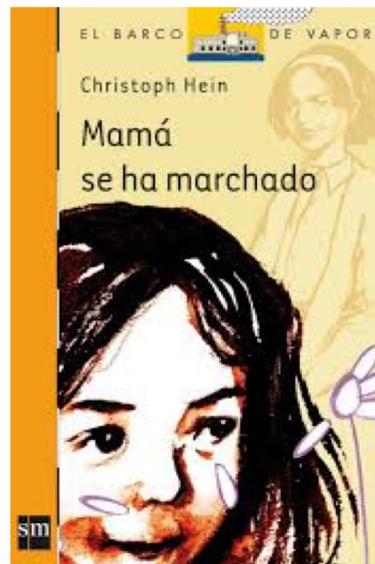
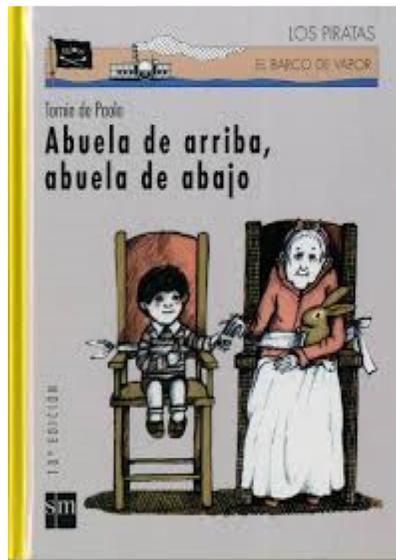
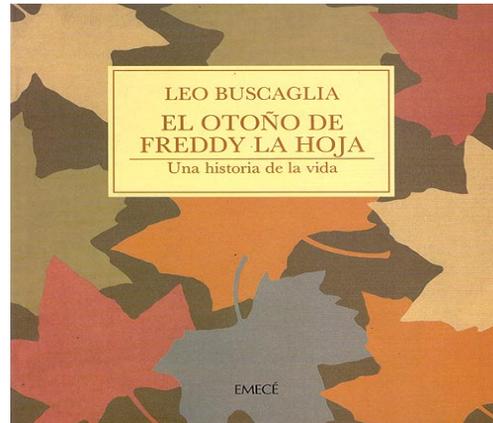


CUENTOS DUELO

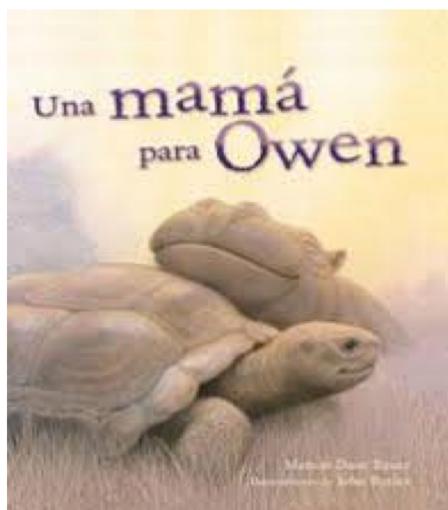
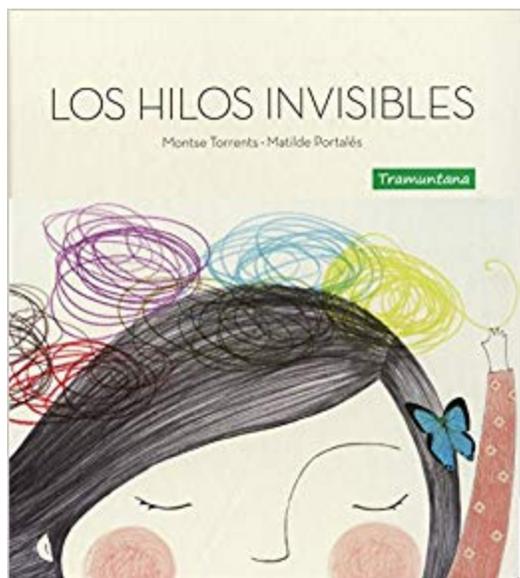
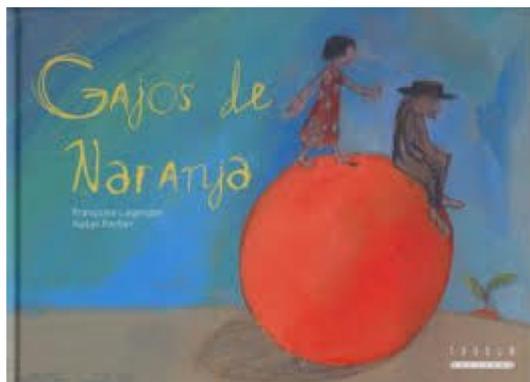




CUENTOS DUELO

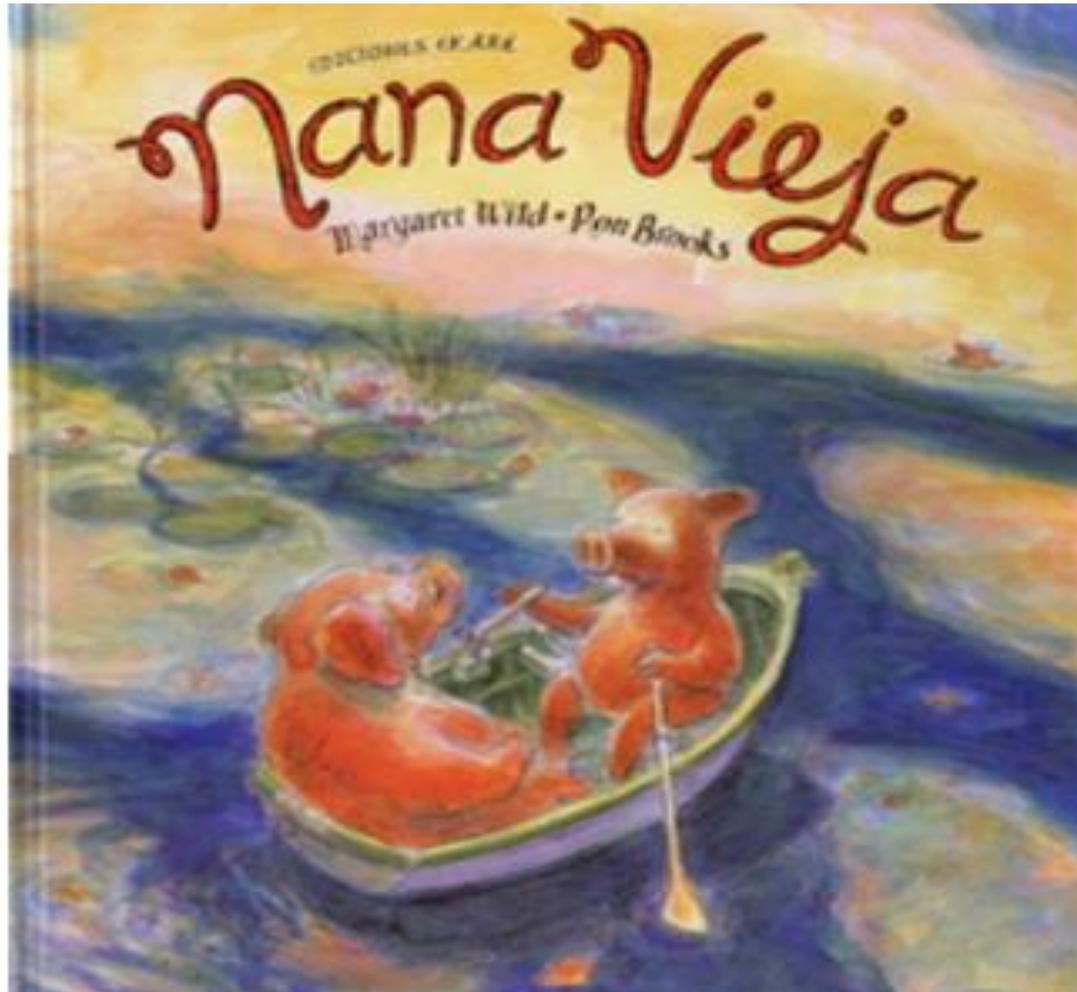


CUENTOS DUELO



MUERTE DE UN ABUELA

DISPONIBLE EN
YOUTUBE
VIDEO-CUENTO



CUENTO MUY RECOMENDABLE PARA MUCHOS ASPECTOS VITALES, INCLUIDO EL DUELO



DISPONIBLE EN
YOUTUBE
VIDEO-CUENTO

CUENTO VACÍO: UN CUENTO SOBRE LOS VACÍOS Y LA RESILIENCIA



DISPONIBLE
EN YOUTUBE
VIDEO-
CUENTO

CUENTO PERSONIFICANDO A LA MUERTE: CUANDO LA MUERTE VINO A NUESTRA CASA



DISPONIBLE
EN YOUTUBE
VIDEO-
CUENTO

PARA SIEMPRE

LA MUERTE CONTADA POR UNA NIÑA

DISPONIBLE EN
YOUTUBE
VIDEO-CUENTO



MIEDOS INFANTILES

NO ES EFECTIVO QUERER CONTROLAR LOS MIEDOS INFANTILES POR LA VIA RACIONAL CUANDO LO QUE ESTÁN VIVIENDO ES EMOCIONAL. DE ESTA MANERA, EL NIÑO SEGUIRÁ CON SU MIEDO, ADEMÁS DE SENTIRSE FRUSTRADO POR NO PODER CONTROLARLO.



PARA ALGUNOS NIÑOS, DEPENDIENDO DE SUS EXPERIENCIAS Y DE SU SENSIBILIDAD, ESTE PERIODO “COVID19” PUEDE GENERAR MIEDOS DE MAYOR O MENOR INTENSIDAD

ACTIVIDADES CATALIZADORAS



**ES POSIBLE HACER
ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO
A TRAVÉS DE INTERNET, DE
APLICACIONES, DE LA WII,
SOLO O EN FAMILIA: YOGA,
GIMNASIA, BAILES,..**



USO DE ACTIVIDADES SIMBÓLICAS: TÍTERES, JUEGO LIBRE, CUENTOS, ARTE



© Can Stock Photo - csp3526683



LOS MIEDOS

Los miedos de los niños se expresan como imágenes, sensaciones y emociones.



El miedo solo se supera no evitándolo. Ayudaremos al niño si le ayudamos a enfrentarse de manera serena, con paciencia, sin crítica ni enfado.

A cada miedo “su medicina”



CREAR CUENTOS QUE CURAN

Voz y gestos son esenciales. Nos podemos ayudar de objetos, títeres y música de fondo.

Mensajes claros y concretos.

Se puede hacer una relajación y/o respiraciones antes.

Evocar algunos elementos de la realidad para hacer más creíble la historia. ejemplo: el tiempo de ese día.

El protagonista tendrá rasgos del niño/a y su sexo.

Lo que le sucede está vinculado al conflicto del niño.

Se puede usar algún objeto significativo en la historia o aquel que le de miedo pero atribuyéndole otro significado (el virus “asesino” es ahora bondadoso).

La solución al problema ha de ser la “salida”.

Se puede elaborar un dibujo al final o modelar con plastilina.



CREAR CUENTOS QUE CURAN

- El héroe puede ser un personaje conocido o querido del niño, su mascota, personaje dibujos o peluche.
- Se pueden usar elementos arquetípicos:
 - Poder del bien y el mal: el virus como malo de la historia. El bueno como la vacuna, la unión entre personas, etc.
 - Poder reflexivo: un rey/reina, papá/mamá, un árbol sabio,..
 - Poder protector: hada, policía, médico/a, enfermero/a
 - Poder del cambio: el puente entre el problema y el cambio.



EL PODER DE LOS
SIMBOLOS



DIPLOMAS Y CARTAS DE AYUDA



DIPLOMA DE
ESPECIALISTA EN ESE
MIEDO UNA VEZ GANADA
LA BATALLA



ESCRIBIR UNA CARTA A
OTRA PERSONA DÁNDOLE
RECOMENDACIONES PARA
SUPERAR ESE MIEDO



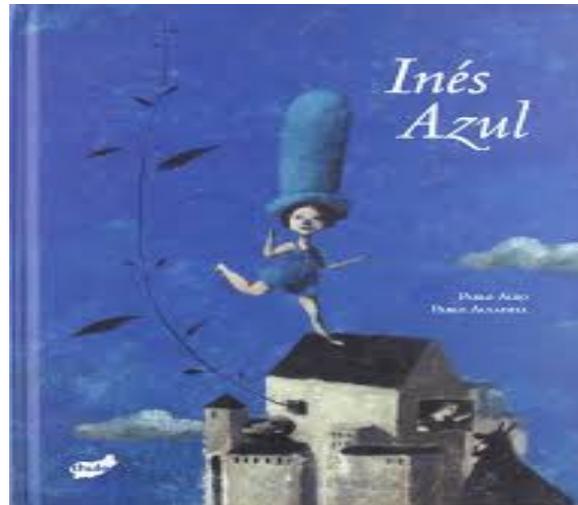
APRENDIZAJE EMOCIONAL A TRAVÉS DE HISTORIAS

UTILIZAR LAS HISTORIAS PARA EL
DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL.

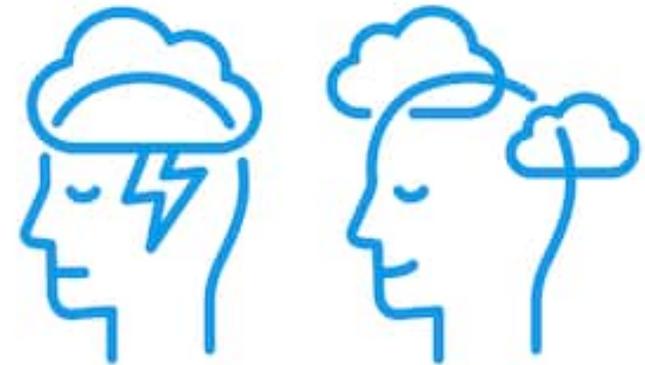
¿Cómo crees que se siente el personaje?

¿Hubieras reaccionado como lo hizo el él/ella?

Etc.



RELAJACIÓN Y MINDFULNESS



shutterstock.com • 1113453545



ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN: LUGAR SEGURO

1º- RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN

2º- ESCENA:

www.filocoaching.com

HERRAMIENTA: EL LUGAR SEGURO

Crea y recrea una visualización que te ayude a gestionar tus emociones



Cierra los ojos, visualiza un lugar seguro, un espacio donde te sientes muy bien, y dale forma en tu mente. Siéntelo como si realmente estuvieras ahí.

Vuelve a visualizarlo cuando estés en situaciones estresantes y necesites recuperar tu bienestar emocional antes de enfrentarte a ellas

filo coaching
CAJA DE HERRAMIENTAS



EL BARQUITO: DEJAR IR (DUELO)

1º- RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN

2º- **ESCENA:** Ahora **imagina** que *estás caminando hacia un embarcadero y te fijas en la barca que hay amarradas a su palo. En ella está una persona que necesitas dejar marchar, aunque te gustaría retenerla, ella/él lo necesita y tú lo necesitas. Para facilitar el paso, sueltas la amarra y lanzas la cuerda al agua, mientras ves como la barca se va deslizándose lentamente por el agua, alejándose lentamente del embarcadero. Tus ojos no pierden de vista la barca, al tiempo que te das cuenta del amor que sientes por esa persona y te llenas de gratitud por todo lo vivido. La barca se va haciendo más pequeña, más y más, hasta que llega un momento en que la pierdes de vista al fundirse con el horizonte.*



GENERAR RESILIENCIA EN TIEMPOS DE COVID-19

- Cuidar y dejarse cuidar por la red de apoyo, usando para ello las llamadas, videollamadas y mensajes. Con quien tengo cerca, poder expresarme, colaborar y compartir.
 - Confiar en que esto pasará y aunque las cosas cambien, podrá adaptarse y no le faltará lo más importante: el cuidado y amor de la familia.
 - Valorar lo que de positivo está sucediendo: generosidad de la gente, reducción de la contaminación, tiempo en familia, etc.
 - Cuidarse que supone: cuidar lo que pienso, cuidar mis emociones, cuidar mi tiempo de juego, fantasía y creatividad, cuidar mi cuerpo con alimentación, descanso y ejercicio.
 - Mantener rutinas y responsabilidades.
- 

**“Pasado el tiempo nos damos cuenta de algo.
Y es que las tormentas no se van,
porque nosotros también somos la tormenta.
Solo nos queda salir de dentro, abrir la puerta,
cerrar los ojos, levantar la cabeza hacia la lluvia,
para recordar de nuevo,
que siempre fuimos resistentes al agua” (Anónimo)**

**ESTO PASARÁ Y PODREMOS SALIR Y LEVANTAR LA
CABEZA HACIA LA LLUVIA**



Muchas

gracias !!!

