EL DUELO EN LOS NIÑ@S

PAUTAS, CONSEJOS, ORIENTACIONES Y CUENTOS

**“El niño que vive con la verdad,
es capaz de afrontar la vida”**

Arnaldo Pangrazzi

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO
C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES. MOCEJÓN

¡ESTAMOS CON VOSOTR@S!

La pérdida de un ser querido es un acontecimiento que nos lleva a aprender a vivir el resto de nuestra vida sin la persona querida, y el duelo es una respuesta natural del ser humano ante la muerte de ese ser querido.

Por todo esto desde el Equipo de Orientación y Apoyo, y por su puesto todo el profesorado, somos conscientes que esta pandemia está causando “heridas” en muchos de vosotros, alumnos y familias, es por ello que queremos contribuir con una serie de pautas, recomendaciones y cuentos para que está perdida en vuestros hij@s sea afrontada de la mejor manera posible, ayudándoles a familiarizarse y hablar sin miedo y con naturalidad.

PAUTAS CONCRETAS

- No ocultar la muerte de familiares por COVID-19, le permitirá formular preguntas que debemos responder y expresar su dolor.
- Dar información sanitaria a vuestro hij@ adaptándola a su edad.
- Dar seguridad a vuestro hij@. Explicarle que los médicos, policías, etc. están tomando medidas para protegernos. Que es “normal” tener miedo a veces.
- Permitir a vuestro hij@ rituales de despedirse. Pueden por ejemplo realizar una carta, hacer un dibujo o cualquier otra expresión artística que les permita elaborar el duelo.
- Facilitar la expresión de emociones no es necesario que los adultos se hagan los fuertes. Al contrario, si vuestro hij@ ve el dolor del adulto le facilitará que exprese sus sentimientos. Es normal que se sienta: tristeza, rabia, culpa, vergüenza, miedo.
  - A través de la música, el juego, películas, cuentos podemos facilitar la expresión de emociones.
- Mantener un discurso positivo en casa. Trasmitirles siempre que es una situación transitoria y que nos servirá para aprender.

EL MEJOR MODO DE COMUNICAR LA MUERTE: QUIÉN, CÓMO, DÓNDE Y CUÁNDO

- Las personas cercanas y queridas tienen prioridad: los padres en primer lugar, luego quien más cercano sea. Prima el cariño frente al parentesco.
- Lo antes posible.
- En un lugar íntimo para que pueda expresar lo que sienta con libertad.
- La información puede darse de manera gradual, partimos de lo esencial para después dar detalles.
- Es el momento de introducir los ritos y los homenajes.
- Se pueden abordar las creencias religiosas.
- Las responsabilidades se aclaran.
- Contestaremos a sus preguntas en la medida de lo posible.
- Facilitaremos la expresión emocional y sólo protegeremos a los niños de emociones muy intensas o desbordantes.

LA MUERTE GENERA EN LOS NIÑOS MUCHA CURIOSIDAD Y PREGUNTAS QUE DEBEMOS DE RESPONDER. LAS MÁS HABITUALES SON:

Entre los 3 y 6 años:

- Organización de la información; si en el Cielo se juega, se respira, si hace frío, si el abuelo va a volver, etc.
- El propio cuidado: quién los va a cuidar, a vestir, a llevar a pasear, etc.
- Preocupación: si otros van a morir, la edad a la que morimos, quién morirá antes, etc.

Entre los 6 y 9 años:

- Curiosidad sobre el cuerpo y los procesos: cómo se come, cómo bebe, si después de morir se crece, etc.
- Preocupación sobre la responsabilidad: si se enfadará, si se sentirá orgulloso o si se pondrá triste ante determinados hechos.
- Conceptos abstractos: cómo es el Cielo, a dónde va uno cuando muere o qué es el más allá.

Entre los 9 y 12 años:

- Empatía hacia los demás si la tristeza pasará, si saldrán de casa, si se reharán de esto, etc.
- La realidad que viene después: si hay que cambiar de colegio, ahora el abuelo o la abuela vivirá sólo, etc.

CUENTOS:

Para niños:

- “No es fácil pequeña ardilla”

https://youtu.be/OUtoUVT0gZE

- “Vacío”, Anna Llenas. Editorial Barbara Fiore

https://youtu.be/bBVF3iZsyL4

Recursos para trabajar:

http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Vacio_Recurso_01_Vacio.pdf

http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Vacio_Recurso_02_Arbol.pdf

http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Vacio_Recurso_03_Mandala.pdf

http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Vacio_Recurso_04_Tapones.pdf

- “Así es la vida”

https://youtu.be/eg2caKSeElw

- “¡Vuela mariposa! ¡Vuela!”

https://youtu.be/_RqjTg_kii0

- “El árbol de los recuerdos”

https://youtu.be/s07RnCPXyjY

Para adultos y adolescentes:

“La vida de la muerte”

https://youtu.be/ofnCdC8P70g

“EMI”

https://youtu.be/lXtK12q7qJw

El sol sale también para ti. Sólo tienes que abrir la ventana

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO
C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES. MOCEJÓN