

# El duelo en la niñez



El cambio y la pérdida son una parte inevitable de la vida, pero algunos cambios pueden ser muy difíciles (pérdida de una mascota, muerte de un ser querido, separación de los padres, mudarse de casa y de escuela, enfermedad familiar, por nombrar solo algunos). Niños y niñas pueden reaccionar de diferentes modos y solemos sentirnos inseguros/as sobre la mejor forma de responder. Esta hoja informativa proporciona alguna guía para adultos (padres, madres, cuidadores, familiares, docentes y otros) que intentan apoyar a un/a niño/a que está de duelo.

## ¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta normal y natural al dolor que sentimos después de un cambio y pérdida importante en nuestras vidas. Afecta a nuestras emociones, además de tener un impacto físico en nuestro cuerpo. Afecta a la forma en que sentimos, pensamos y nos comportamos, así como a la manera en que nos vemos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea.

## ¿Cómo se expresa el duelo en la niñez?

Al igual que los adultos, los/as niños/as experimentan y expresan el duelo de manera única y personal. En ello pueden influir la edad, la experiencia de vida, la personalidad, el contexto y los apoyos disponibles, así como la naturaleza del apego a la persona o cosa que han perdido y echan de menos.

Algunos/as pueden expresar abiertamente su dolor, mientras que el resto se repliega. Muchos/as también entran y salen de su duelo, moviéndose entre la agitación emocional y la seguridad y el consuelo de las actividades rutinarias que disfrutaban. Es importante recordar que el duelo es normal y que no hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo.



## Éstas son algunas de las reacciones que se podrían experimentar en la niñez:

### Sentimientos

- ansiedad, miedo, desasosiego y tristeza
- ira, frustración o desilusión
- enmascaramiento de sus sentimientos para 'salvar' o 'ayudar' a los adultos de su entorno.

### Pensamientos

- pensamientos irreales sobre su pérdida
- intento de recrear 'lo que era' antes de su pérdida
- culparse a sí mismos
- pensamientos alarmantes o preocuparse por el futuro.

### Comportamiento

- regresiones a comportamientos infantiles
- "estallidos" contra la familia, las amistades o los profesores o "actuar" con ira
- demasiado dependientes o poco colaboradores
- demasiado colaboradores y alegres.

### Reacciones físicas

- cansancio, distracciones e incapacidad de concentrarse
- dolores abdominales y de cabeza.

## Cómo apoyar a un niño o una niña de duelo

Si consideramos al duelo como un viaje, nuestro rol como adultos es acompañar a los/as niños/as. No podemos eliminar la pérdida que un/a niño/a ha sufrido y no podemos hacer el duelo en su nombre. Sin embargo, podemos ayudarles a entender y atravesar el duelo y podemos sostener su mano, darles ánimo y apoyo cuando el recorrido se hace duro.

### Los niños y las niñas necesitan:

- una relación fuerte y cariñosa con un padre, una madre o cuidador principal de quien puedan depender y en quien puedan confiar
- información clara, objetiva y adaptada a su edad sobre la pérdida que han sufrido
- comunicación cálida y abierta para hablar de lo sucedido y darle sentido, repetidamente y sin juzgar
- espacio para expresar una amplia gama de emociones (como tristeza, ira, miedo, culpa y humor) sin herirse ni herir a los demás
- ayudar a darle sentido a sus emociones y reacciones
- la seguridad de vínculos y rutinas habituales
- una pausa de su duelo para permitir risas y juegos
- oportunidades de participar en decisiones vinculadas con su pérdida.

## Cómo ayudar como pariente, amistad, docente u otro profesional

- Hacer saber a los/as niños/as que se reconoce su pérdida
- Identificarse como persona segura que está abierta y dispuesta a escuchar (aunque sin forzarlos/as a hablar)
- Ayudarles a identificar sentimientos abrumadores y hacerles saber que está bien sentir tristeza, ira, etc.
- Ayudarles a manejar sus sentimientos en diferentes contextos (como la escuela)
- Estar en contacto con ellos/as regularmente para mantener la comunicación a lo largo del tiempo.

## Involucrar a los niños y las niñas en las decisiones escolares

Hablar con ellos/as sobre las nuevas disposiciones puede ser una forma de reconocer su pérdida sin centrarse directamente en ella. Por ejemplo, un docente puede preguntarles cómo les gustaría que respondieran a las preguntas del resto del alumnado o discutir posibles ideas o disposiciones especiales que puedan ayudarles a desenvolverse en el aula.



## Más apoyo – Seasons for Growth

Seasons for Growth es un programa educativo empírico que ayuda aprender sobre el proceso de duelo en la niñez y la juventud. Niños/as y jóvenes se benefician de la oportunidad de aprender cómo la muerte, la separación familiar, las catástrofes naturales u otros acontecimientos significativos de cambio y pérdida pueden repercutir en sus vidas. El programa Seasons for Growth ofrece a sus participantes la oportunidad de aprender los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para comprender y responder bien a este tipo de experiencias.

El programa de Seasons for Growth tiene cuatro niveles de apoyo para niños/as y jóvenes de 6 a 18 años.

Todos los programas ofrecen un espacio seguro donde los participantes, independientemente de sus diversas necesidades, identidades y bagajes culturales, pueden encontrar su voz, tomar decisiones, ejercer influencia y trabajar juntos. Los participantes se relacionan con otras personas que se enfrentan a circunstancias similares y elaboran un sentimiento de pertenencia y conexión.

Las sesiones incorporan una serie de actividades adaptadas a la edad que incluyen dibujos, cuentos, debates, música y la elaboración de un diario.

MacKillop Seasons forma y apoya a profesionales para que impartan nuestros programas de grupos reducidos en escuelas y organizaciones comunitarias.

**“Lo único que es permanente en la vida es el cambio. El cambio es la única constante de la vida”.**

– Fallin, 2013