



**Universitat de les
Illes Balears**

**Título: Revisión y análisis del duelo infantil:
acompañamiento en el proceso.**

NOMBRE AUTOR: *IRENE MONTORO SÁNCHEZ*

DNI AUTOR: *41537949-H*

NOMBRE TUTOR: *JOSE FRANCISCO CAMPOS VIDAL*

Memoria del Trabajo de Final de Grado

Estudios de Grado de TRABAJO SOCIAL

Palabras clave: **Duelo, muerte, estrategias de enfrentamiento, duelo patológico, técnicas de acompañamiento.**

De la

UNIVERSIDAD DE LAS ISLAS BALEARES

Curso Académico: 2014-2015

En caso de no autorizar el acceso público al TFG, marca esta casilla:

Resumen

Una revisión bibliográfica y análisis en el proceso del duelo infantil. Cómo y cuáles son sus reacciones ante una pérdida, qué pensamientos y emociones hay detrás de estas conductas, que pueden ir desde síntomas normales a síntomas extremos, reiterados y prolongados en el tiempo que culminan en un duelo patológico. El duelo infantil está fuertemente condicionado por los recursos externos familiares y tienden a imitar las estrategias de enfrentamiento al dolor que sus referentes elaboran.

Las reacciones de los niños ante la pérdida son diferentes en función de varios factores, uno de ellos es el ciclo evolutivo en el que se encuentran. A su vez, el proceso de acompañamiento que el adulto debe ofrecer al menor tiene que ir acorde a las particularidades del ciclo del menor.

Lo que el menor entienda por el concepto de muerte también influirá en el proceso de duelo. De la misma manera, el adulto tiene que comunicarle la muerte adaptando el significado de ésta a la comprensión del menor, teniendo en cuenta sus límites.

Palabras clave: Duelo, muerte, estrategias de enfrentamiento, duelo patológico, técnicas de acompañamiento.

Abstract

A bibliographic review and analyze of the child grief process. How and which are their reactions to a loss. Which thoughts and emotions are behind these behaviors that can range from normal to extreme symptoms repeated and prolonged that end in pathological grief symptoms. Child duel is strongly conditioned by external family resources and tend to mimic the pain managing strategies that they see from their model roles.

The reactions of children to the loss are different depending on several factors, one of them is the evolutionary cycle where they are. Also, the process of guiding or accompanying that the adult must offer has to be coherent and adequate to the particularities and specifications of the minor.

What the child understands of the concept of death also influences the grieving process. Likewise, the adult must inform the meaning of death, adapting it to the understanding of the child, taking consideration of his limits and age.

Keywords: Grief, death, managing strategies, pathological grief, support techniques.

Índice

Introducción	4
Qué entienden los niños por muerte	5
Cómo comunicar la pérdida	5
Diferencia entre el proceso de duelo de los adultos y de los menores	7
El error común en las familias	7
Reacciones de los niños ante la pérdida	8
El duelo patológico	9
Técnicas de acompañamiento en la elaboración del duelo	10
Conclusiones	12
Referencias	12

Introducción

La palabra “duelo” proviene del término latino “dolus” que significa dolor. Es un proceso natural y humano. Es la respuesta natural a la pérdida de cualquier persona, cosa o valor con la que se ha mantenido un vínculo afectivo. Es importante estar atentos a las manifestaciones de las personas en sus procesos de duelo y ser prudentes con ellas. Por el contrario se puede caer en el error de catalogar algunos síntomas normales como duelo patológico. No obstante, hay que prestar especial atención y control para que esto último no se esté desarrollando (Payás, Griffin, Phillips, Camino, 1998 citado en Gil-Juliá, Bellver, Ballester, 2008).

Son muchos los autores que discuten sobre cuántas y cuáles son las etapas del duelo. Uno de ellos es Worden (2004) que propone cuatro tareas. La primera es la tarea de aceptar la realidad de la pérdida. Ésta consiste en afrontar la realidad de que la persona está muerta y no volverá, tanto a nivel intelectual como emocional. En ocasiones aparece un bloqueo que impide aceptar la muerte, que es la negación de la realidad y de la pérdida. La segunda tarea es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. En el proceso de duelo se sufre tanto dolor emocional y conductual, como físico, y es necesario reconocer y trabajar el sufrimiento en los tres niveles o éste puede manifestarse en conductas disfuncionales. El bloqueo en esta tarea es la negación a sentir, es decir, bloquear los sentimientos y negar el dolor. La tercera es adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente. Las tres áreas de adaptación que define el autor son: las adaptaciones externas (cómo influye la muerte en la vida cotidiana), las adaptaciones internas (cómo influye la muerte en la imagen que tiene la persona de sí misma), y adaptaciones espirituales (cómo influye la muerte en las creencias de la persona). La última es recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. Se trata de encontrar un lugar para el difunto que permita a la persona estar vinculada con él, pero de un modo que no le impida continuar viviendo.

Al igual que los adultos, los niños también necesitan desarrollar las cuatro tareas del duelo, no obstante, éstas se adaptaran a cada niño en función de su desarrollo cognitivo, personal, social y emocional (Worden, 2004).

Según un estudio en el Harvard Child Bereavement Study a 125 niños que habían perdido a uno de sus progenitores concluye que los menores tienen unas necesidades específicas que no se pueden desatender. Éstas son: los niños que han perdido a uno de sus padres necesitan saber que serán atendidos, que no han provocado la muerte con su enfado o sus defectos, necesitan una información clara sobre la muerte (sus causas y circunstancias), participar y sentirse importantes, una actividad rutinaria constante, a alguien que escuche sus preguntas, y recordar a la persona fallecida (Worden, 1997).

La duración del duelo de un niño, es decir, cuándo su dolor va a disminuir y el menor va a volver a la normalidad después de la pérdida no es un valor calculable. Son varios los factores que influyen: lo unido que estaba al ser querido, la edad del niño y las circunstancias de la muerte (Kroen, 2002). Cid (2011) extiende estos factores a su grado de madurez, desarrollo cognitivo, emocional y evolutivo, capacidad de conceptualizar, y las actitudes de la familia para afrontar la pérdida. Aun así, algunos investigadores apuntan que el proceso del duelo abarca dos años (Kroen, 2002). El duelo abarca desde el momento en que tenemos constancia del peligro de muerte hasta que podemos recordar a quien falleció sin sentir un aguijón de dolor (Feijoo y Pardo, 2003).

Qué entienden los niños por muerte

“Antes que nada es necesario poder hablar de la muerte liberándonos de ciertos prejuicios y miedos. Abordar el concepto de la muerte con propuestas anticipadoras a una posible situación de duelo puede ayudar a construir mejor el sentido de la vida” (Cortina, Herrán y Nolla, 2009, p.70).

La muerte es algo que está presente en todas las edades. Los niños pueden presenciarla en las noticias, en los dibujos animados, en los cuentos, cuando muere una mascota... Kroen (2002 citado en Feijoo y Pardo, 2003) argumenta que “los niños deben tener la oportunidad de aprender sobre la muerte de las observaciones que hagan en su vida cotidiana y de los sucesos que ocurren en ella” (p.53). Con los niños se puede hablar de forma clara de la muerte, siempre a su nivel, y hay que aprovechar cuando hay una muerte próxima para que expresen lo que sienten y lo compartan (Almonacid, Santias y Vallvé, 2009). Según Poch y Herrero (2003 citando en Herrero, 2009) para que un niño pueda comprender la muerte, primero ha de entender algunos conceptos de la misma, y es aproximadamente sobre los 7 años cuando pueden hacerlo.

Cortina et al. (2009) definen lo que los niños entienden por muerte a partir de las tres etapas escolares. En la etapa de infantil, los niños tienden a hacer una interpretación literal de lo que oyen y, a veces, les cuesta diferenciar entre realidad y fantasía. Según Gesell (1954 citado en Cortina et al., 2009) la comprensión que tiene el niño sobre la muerte es nula. Para Kübler-Ross (1992 citado en Cortina et al., 2009) los niños de entre 3 y 4 años se hacen conscientes de que la muerte se encuentra a su alrededor. Y a partir de los 5, según Thomas (1983 citado en Cortina et al., 2009), entienden la muerte como un hecho reversible, como un viaje o un sueño. Dichas estas aportaciones, no es hasta la etapa de primaria que los niños empiezan a comprender el significado de la muerte. En la etapa primaria, los niños pueden dar una respuesta emocional ante la muerte. También piensan que sus padres pueden morir, preguntan sobre cementerios, tumbas, funerales, muestran interés por las causas de la muerte y empiezan a valorar la posibilidad de que ellos también morirán (Gesell, 1954 citado en Cortina et al., 2009). A partir de los 8 empiezan a tener curiosidad en qué es lo que hay después de la muerte. En la etapa de secundaria, el adolescente acepta que la muerte es inevitable y el final de todo, aun así, la ve como algo lejano y que a él no afecta (Grollmann 1974 citado en Cortina et al., 2009). Entre los 12 y 16 pueden cobrar relevancia algunos miedos relacionados con la muerte como: miedo al mal y al sufrimiento, al dolor y a la enfermedad, a la suciedad y al contagio y al espíritu de los muertos.

Cómo comunicar la pérdida

Feijoo y Pardo (2003) afirman que las preguntas más frecuentes de los niños sobre la muerte son: qué es la muerte, por qué se muere la gente y a dónde se va cuando uno muere. A la primera pregunta, Kroen (2002 citado en Feijoo y Pardo, 2003) señala que es conveniente explicarles que es la parada total del cuerpo, que no se sufre ni se siente. En cuanto a la segunda, recomienda que se explique a los niños las causas de la muerte. 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. Y sobre a dónde se va cuando uno muere, se puede contestar con sinceridad que esa respuesta no la sabemos. Los niños no asimilan el concepto de eternidad o de vacío absoluto, por lo tanto, transmitirles ciertas creencias podría provocarles

más angustias. Es conveniente que sean ellos mismos que elijan cuando sean mayores. Es suficiente con que tengan claro que la muerte no duele. (Feijoo y Pardo, 2003)

La autora Cid (2011) atribuye a la muerte cuatro conceptos. El primero es que la muerte es universal: todos los seres vivos mueren. Cuando un niño pregunta a un adulto si todos mueren, la mejor respuesta es aquella afirmativa, contestada con un lenguaje que puedan asimilar según el ciclo evolutivo en el que se encuentren. El segundo concepto es que la muerte es irreversible y que una vez muertos, no se puede volver a estar vivos. En sus propios juegos, los niños entienden la muerte como algo temporal. Ellos resucitan y empieza el juego de nuevo. Es importante hacer hincapié en que es algo permanente. El tercer concepto implica que cuando morimos terminan todas las funciones vitales de nuestro cuerpo y que dejamos de funcionar. Por la limitación cognitiva del niño, a menudo suelen creer que la persona fallecida está simplemente durmiendo. Por otra parte, el discurso de los adultos también contribuye a la confusión del niño: “está muy orgulloso de ti”, “te envía muchos besos desde el cielo”. Para evitar esta confusión, se debe poner énfasis en que la persona que ha muerto deja de sentir, pensar y mover. Por último, el cuarto concepto es: ¿por qué nos morimos? Toda muerte tiene un porqué. De manera preventiva, antes de que el niño formule su propia teoría, es mejor que el adulto le explique la causa física de la muerte, es importante transmitir que la causa es siempre física. Es crucial también evitar las metáforas.

La noticia se debe dar con la mayor celeridad posible. Siempre la verdad, independientemente de la edad del menor. La persona mejor indicada para ello es una persona de confianza, referente, como sus padres. Un lugar en el que no se produzcan interrupciones. Juega un papel importante la comunicación no verbal: se tiene que comunicar de manera tranquila, sincera, con ternura, mirando a los ojos. También se debe crear un espacio donde el niño pueda expresarse y donde pueda plasmar sus dudas. El comunicado también debe dirigirse a la escuela para que profesores y demás profesionales que intervienen con el niño hagan su tarea y tengan en consideración su situación (Cid, 2011). Añade Kroen (2002) que es crucial comunicar la muerte con dulzura y afecto, usando palabras sencillas y sinceras, sin miedo de pronunciar la palabra muerte o similares, explicándoles cómo ha ocurrido la muerte, haciendo hincapié en que nadie, y sobretodo ellos, han tenido la culpa, y evitando eufemismos.

Para que el niño no padezca se cae en el error de ocultar o maquillar varias verdades, verdades que tienen que quedar explícitamente claras: tienen que saber que la persona ya no está viva, no volverá y no la volverán a ver. Su cuerpo deja de vivir. Por otra parte, los niños necesitan saber qué sucede físicamente con el muerto, entonces, debemos explicarle la realidad (entierro, incineración...). Hay preguntas como “porqué a él” o “por qué a nosotros” que ni nosotros mismos tenemos la respuesta y con sinceridad se lo debemos hacer saber. Otra verdad es que necesitan saber las causas de la muerte para evitar que se sientan culpables por pensar, sobre todo los más pequeños, que la muerte la ha provocado un enfado suyo, por ello no debemos escatimar en contarles las causas físicas. Por otra parte, especialmente si el fallecido es padre o madre, los niños pueden sentirse desprotegidos y tener el temor de que a otra persona cercana pueda sucederle lo mismo, por consecuencia, tienen la necesidad de sentirse seguros y protegidos y el adulto se debe asegurar de que esta necesidad se cubra. A menudo muestran preocupación por su futuro pensando que su vida va a cambiar totalmente, ante esto, debemos asegurarles tranquilidad y la continuidad de sus vidas. Otra verdad es que necesitan saber que la persona aunque haya muerto no va a caer en el olvido, y la tarea del adulto es compartir con el menor que siempre la vamos a recordar (Cid, 2011).

Diferencia entre el proceso de duelo de los adultos y de los menores

A diferencia de los adultos, los niños responden más con mecanismos de negación. Mantienen la capacidad de disfrutar con situaciones agradables y no pierden la autoestima (García y Villanueva, 2000).

Por el simple hecho de ser niños, existen diferencias entre el proceso de duelo entre ellos y los adultos. Cid (2011) expone cuatro principales diferencias. La primera diferencia es que los niños presentan una estructura cognitiva y emocional todavía deficiente y por desarrollar. Ante una muerte, un adulto necesita expresar sus sentimientos y hablar sobre lo ocurrido con las personas de su confianza. Un menor, tiene la necesidad de cuestionar por conocer y comprender lo ocurrido. Un adulto comprende la muerte, mientras que al niño se le debe explicar ésta con el lenguaje acorde a su ciclo evolutivo. No obstante, a pesar de la explicación ellos suelen mantener sus teorías, por ello, es importante que el proceso de duelo esté siempre acompañado. La segunda diferencia es que los niños necesitan la presencia real de sus figuras de apego. Los adultos ya tienen interiorizada esta figura parental. Los niños necesitan sentirse seguros y que sus necesidades se cubran y por ello tienen facilidad en entablar nuevas relaciones que puedan satisfacerle. El adulto tardará más en establecer nuevos vínculos. La tercera es que los niños son menos dueños de su vida que las personas adultas. En primer lugar, porque los adultos conocen de primera mano lo que ha conllevado a la muerte a la persona fallecida mientras que el niño sabe lo que el adulto quiera que sepa. Y en segundo lugar, el adulto puede expresarse emocionalmente con algún adulto de confianza, mientras que el menor lo suele hacer solo con su referente, entonces, depende de él. El proceso de duelo del niño estará condicionado por la dependencia a éste. Y la cuarta diferencia es que los niños tienen una manera particular de expresar sus emociones. Sus estados de ánimo son muy cambiantes, lo encontraremos sucesivamente en un estado de pena así como jugando y divirtiéndose. Esto último no significa que no echan de menos a la persona fallecida o que han superado el duelo, sino que los niños a diferencia de los adultos tienen la capacidad de divertirse sin sentirse culpables. Por otra parte, el niño expresa sus emociones a través de juegos, dibujos... Debemos estar atentos a todo ello. Los adultos lo suelen expresar a través de la palabra. El adulto debe expresar sus emociones para que el niño empiece a canalizar las suyas y saber expresarlas verbalmente. Si por el contrario el adulto reprime sus emociones delante de él, el niño seguirá su ejemplo.

El error común en las familias

Hablar sobre la muerte siempre ha sido un tema tabú en los niños. Los adultos tienen la tendencia a evitar este tipo de cuestiones con la intención de no hacerles sufrir o para protegerles, pero por el contrario, incrementan el temor sobre el tema (Feijoo y Pardo, 2003). Aberastury (1987 en De la Herrán y Cortina, 2006) argumenta esto último añadiendo que la falta de respuesta o la presencia de mentiras a las respuestas del niño pueden provocar más dolor, confusión y problemas, y el niño puede optar por no recurrir a él, además, puede bloquear el duelo en el niño y encaminarlo a la negación. Feijoo y Pardo (2003) añaden además que evitar hablar sobre la muerte no permite a los niños captar los mecanismos de afrontamiento del dolor de los adultos, poder saber que se puede superar con éxito la situación irreparable y poder sentirse útiles acompañando y apoyando,

Reacciones de los niños ante la pérdida

La forma en que un niño elabora un duelo está altamente condicionado a las reacciones emocionales de su entorno, es decir, de sus familiares y adultos más próximos (Herrero, 2009).

El duelo en la primera infancia: del bebé al niño de 2 años.

En esta edad manifiestan el duelo mediante síntomas somáticos como alteración del sueño y la comida, irritación, lloro o inquietud al percibir la ausencia de la persona fallecida. Estos síntomas se realzan cuando el bebé percibe falta de caras sonrientes, alegría, risas o atención por parte de su cuidador, cuando este último también está en proceso de duelo. Pueden ser también normales ataques de ira pensando que con su reclamo la persona puede regresar. Además, suelen buscar constantemente a la persona, por ejemplo, la esperan en la puerta o en su cama. También suelen tener algunas regresiones a etapas evolutivas anteriores como la dependencia al chupete, chuparse el dedo o perder interés en el juego (Cid, 2011).

El duelo en los preescolares: de 3 a 6 años.

Las reacciones van a ser diferentes en función de lo que comprendan sobre el concepto de la muerte. No entienden el carácter irreversible y definitivo de lo que es la muerte y por ello, preguntarán reiteradamente sobre la persona fallecida, aun habiéndole explicado que ésta ha fallecido. Al comunicar la muerte son habituales dos reacciones. Una de ellas es negar la realidad, hacer como si no lo hubieran oído y responder espontáneamente sobre algo que no tiene relación a la muerte. La otra es que nos muestran que lo han comprendido pero posteriormente nos preguntan y van en busca de la persona fallecida. Ellos llevarán a cabo conductas que reafirmen lo sucedido y que necesitan para asimilar la realidad de la muerte. Son también conductas habituales las regresiones evolutivas, el aumento de la dependencia, las pesadillas, negarse a comer solos, quejarse, llorar, enfadarse, tratar a los demás con exigencia, no controlar esfínteres (Cid, 2011). Kroen (2002) añade otras como la perplejidad, ambivalencia, expresar su dolor a través de los juegos, tomar a sus padres como modelo, inquietarse por otra posible pérdida y establecer vínculos con adultos que se parezcan al difunto.

Cabe señalar que en estas edades los niños se fijan en sus modelos de referencia y por esta razón es habitual que imiten el duelo de estos últimos: si la persona adulta llora, el niño lo hará, si bien se reprime, el niño también lo hará (Cid, 2011).

El duelo en los escolares: de 6 a 10 años.

Los niños suelen seguir dos caminos. Uno es la negación, mientras que utilizan el juego como recurso para aliviar su dolor, se muestran activos y optimistas. El adulto no se debe enfadar por ver feliz al menor. Su tarea es ayudarlo a encontrar y tomar conciencia de sus verdaderos sentimientos, y la mejor manera para lograrlo es dando ejemplo y explicándole los suyos. El otro camino es el nerviosismo y agresividad frutos de su malestar emocional. Ante estas conductas debemos explicarles con sinceridad por qué creemos que lo hace. Una vez hayan adquirido el principio de universalidad de la muerte y sean conscientes de que les puede ocurrir a ellos, se aumentarán las medidas de autoprotección, como por ejemplo: ir de la mano o cruzar por el paso de peatones (Cid, 2011).

Algunas reacciones son la negación de que la muerte haya ocurrido, la idealización de la persona fallecida, el sentimiento de culpabilidad, el miedo, la vulnerabilidad, se ocupan de los demás u ocupan tareas que realizaba el fallecido o lo buscan (Kroen, 2002).

El duelo en los preadolescentes: de 10 a 13 años.

Cuando muestran su dolor lo manifiestan de diferentes formas. Pueden empezar a cuidar de los demás asumiendo el papel del fallecido, o manifestar cólera siendo agresivos, intimidando, rebelándose. También suelen sentir miedo tras la muerte de un ser querido, miedo de su propia mortalidad, de otra muerte, de ser abandonados o a lo desconocido (Kroen, 2002). En cuanto a sus amigos, el niño se mantendrá firme emocionalmente para que no le perciban diferente. También tienen la necesidad de mantener el contacto con la persona fallecida, empezarán a recopilar todo tipo de recuerdos, habitar lugares que la persona fallecida frecuentaba, etc. (Cid, 2011).

Wolfet (2001 en Feijoo y Pardo, 2003) configuró los derechos que tienen los niños en proceso de elaboración del duelo. Tienen derecho a tener sentimientos, a hablar del dolor cuando tengan ganas, a expresar sus sentimientos a su manera, a que los demás le ayuden a sobrellevar el dolor, a disgustarse con los problemas cotidianos, a sufrir oleadas de dolor, a utilizar su fe en Dios para encontrarse mejor, a preguntarse por qué ha muerto la persona a quien quería y reflexionar sobre qué es la muerte, a recordar al fallecido, y a seguir adelante.

El duelo en los adolescentes.

En esta etapa los niños se encuentran en la búsqueda de su identidad. La muerte de un ser querido puede impactarle emocionalmente. Se planteará sus creencias y sentirá temor por su futuro y el de su familia. El niño necesita hablar de ello y necesita sentirse escuchado, es tarea del adulto recibirlo con afecto y sinceridad. Además, tienen la necesidad de sentirse reconocido por la familia y que son parte de ella, por lo tanto, es fundamental que los adultos lo inviten a participar activamente en los ritos de despedida (Cid, 2011).

El adolescente suele reaccionar de las siguientes maneras. Una de ellas es mostrar una actitud pesimista e inconformista pensando que la vida no le aporta nada bueno, y manifestará conductas disruptivas, además de empeorar a nivel escolar, su círculo de amigos... Otra manera de reaccionar es asumir roles que implican mayor responsabilidad, ayuda y apoyo a su familia. Por otra parte, dependiendo de los recursos internos del menor, pueden caer en depresión, aislarse, estar solos y dormir mucho. Por último, si la relación entre el menor y la persona fallecida estaba marcada por frecuentes conflictos es probable que el menor se sienta culpable y no muestre sus sentimientos y tenga conductas autodestructivas (Cid, 2011). Según Kroen (2002) la mayoría de adolescentes no se permiten llorar, sobre todo en presencia de chicos de su edad, y las chicas tienden más a mostrar sus emociones y buscar consuelo y apoyo en los miembros de la familia y en las amigas.

El duelo patológico

Los niños, por su todavía estructura inmadura, tienden a reaccionar con mecanismos de defensa como la negación, sustitución o represión. A consecuencia de ellos, no es de extrañar que vayan alternando simultáneamente episodios de pena y alegría (Mahler, 1984 en Gamo y Pazos, 2009).

Según Gamo y Pazos (2009) la patología en la elaboración del duelo aparece más por el antes y después de la muerte que por el impacto de la misma.

Llorar en exceso durante largos periodos, rabietas frecuentes y prolongadas, cambios extremos en la conducta, patentes cambios en el rendimiento escolar y las notas, retraerse durante largos espacios de tiempo, falta de interés por los amigos y por las actividades que solían gustarle, frecuentes pesadillas y problemas de sueño, frecuentes dolencias físicas, pérdida de peso, apatía, insensibilidad, falta general de interés por la vida, y pensar negativamente acerca del futuro reiteradamente son algunas de las conductas que deben estar controladas y en su necesario caso, a nivel profesional (Kroen, 2002).

Desde el punto de vista metodológico, la repercusión del duelo en etapas tempranas hay que estudiarlo y observarlo en etapas posteriores. Desde el punto de vista terapéutico es importante abordar a los niños a nivel psicoterapéutico y en la evolución. En los casos de riesgo como antecedentes patológicos, pérdidas múltiples, situaciones de desestructuración o catástrofe familiar la atención debería ser más intensa (Gamo y Pazo, 2009).

Técnicas de acompañamiento en la elaboración del duelo

El modelo y el mensaje que el adulto envía al niño para hacer frente al dolor a menudo son imitados (Herrero, 2009). Para Kroen (2002) lo mejor que los adultos pueden hacer es estar atentos a las diversas señales y etapas: shock, negación, incredulidad, miedo, culpabilidad, inquietud y aceptación que irán experimentando, y ofrecer después las palabras adecuadas en el momento adecuado. Aunque un niño no de señales de estar apenado, puede seguir estándolo.

Es a partir de los 6 años que los niños pueden ir introduciéndose en los ritos funerarios (velatorio, funeral y entierro). Para ellos ésta también será una manera de despedirse. Es relevante que previamente le expliquen en qué consiste, porqué se hace, el significado de cada acto, y resolver todo tipo de cuestiones que tenga, además de estar acompañados durante el transcurso de los ritos (Cid, 2011).

Algunas de las tareas que Kroen (2002) propone son: ser pacientes con ellos pero a la vez firmes, fomentarles una autoestima positiva, animarlos, dejarlos elegir, enseñarlos a resolver los problemas, mantener a la familia unida, darles permiso para volver a ser felices, animarles a seguir con su vida, a fijarse y alcanzar metas, a jugar y relacionarse con los chicos de su edad.

Con carácter preventivo, es eficaz ofrecer tiempo y espacio a los niños para que puedan manifestar sus emociones cuando sufren alguna ruptura, ya sea amorosa, familiar, escolar, etc. De esta manera, se normaliza y se provee al niño de recursos para posteriores pérdidas (Cortina, Herrán y Nolla, 2009). En la misma línea, Feijoo y Pardo (2003) proponen algunos objetivos para que el profesorado desarrolle dentro del aula como disminuir la negación de la muerte y contactar con los temores asociados, trascender el miedo a la muerte y saber qué hacer con la ansiedad; considerar el hecho de la propia muerte e integrarla en el sentido de la vida; conversar tranquilamente sobre la muerte y responder con sencillez a las preocupaciones.

Los niños se expresan mediante los dibujos y es normal encontrar en ellos cruces, ataúdes, la persona tumbada o volando, el cielo u otros aspectos relacionados. Una técnica clave es comentar los dibujos: con preguntas abiertas y nunca directas, que cuenten la historia del dibujo, de sus personajes. También ocurre lo mismo con los juegos. Por otra parte, los niños más mayores puede que empiecen a reunir todo tipo de enseres que le recuerden a él, como fotografías. Podemos participar en esta recolecta, y facilitar que se exprese (Cid, 2011).

Para Kroen (2002) el conmemorar la vida de alguien es celebrar aquella vida y darle las gracias por los momentos que compartimos de ella y, a su vez, nos permite recibir emociones curativas. Junto al niño, se pueden organizar conmemoraciones como adornar la

casa con fotografías de la persona fallecida, crear un álbum de fotos, escribir un poema, plantar un árbol, hacer un donativo.

Acompañamiento en la primera infancia: del bebe al niño de 2 años.

Se trata de proporcionarles un ambiente tranquilo y seguro para calmar su inquietud y desconcierto ante su percepción de lo que está ocurriendo. Es crucial proporcionarles más afecto y cariño de lo habitual para que sepan que no están desatendidos. Otra tarea es continuar con los mínimos cambios alrededor del bebe, continuar con su rutina y horarios, además de continuar en el mismo círculo de personas (Cid, 2011). Añade Kroen (2002) que la mejor manera de apoyar a los bebés es hacer que todo el mundo les ofrezca un amor y un apoyo adicionales.

En casos de fallecimiento de la madre por enfermedad, es relevante que otra persona se vaya encargando de realizar las funciones maternas para que el impacto no sea tan repentino para el bebé (Cid, 2011).

Acompañamiento en los preescolares: de 3 a 6 años.

Ante las conductas disruptivas es recomendable tener paciencia y durante un tiempo no reaccionar ante ellas hasta que veamos la oportunidad de compartir con el niño el significado de éstas. Es decir, que comprendemos porque se comporta de esta manera pero así no le ayudará a sentirse mejor. Cuando vayan disminuyendo, es bueno reforzarles positivamente. Además, una vez comunicada la muerte y para calmar su inquietud es importante explicarles cómo nos vamos a sentir y qué vamos a hacer. Una tarea para tranquilizarlos es decirle que nosotros estamos bien y que tenemos intención de seguirle cuidando (Cid, 2011). Por otra parte, Se tienen que ofrecer espacios donde puede exteriorizar sus sentimientos y hablar sobre ellos. En cuanto pueda expresar sus sentimientos de una manera abierta y realista, ya habrá vuelto al proceso normal de crecimiento y desarrollo infantil. Y por último, evitar excluir y aislar a los niños (Kroen, 2002).

Acompañamiento en los escolares: de 6 a 10 años.

Suelen sentirse impotentes e indefensos y hablar de la muerte en un ambiente seguro y comprensivo con alguien que se preocupe por ellos es importante para su recuperación (Kroen, 2002). Otras tareas son confirmarle al menor que su rutina no va a cambiar e insistir en explicarle las causas que han provocado la muerte para evitar el sentimiento de culpabilidad que muchos niños sufren (Cid, 2011).

Acompañamiento en los preadolescentes: de 10 a 13 años.

Es tarea del adulto mostrarse cercano emocionalmente e invitar al niño a expresar lo que siente, una buena forma es hacerlo nosotros también con él. Si no quieren hablar, podemos proponerle que escriba un diario, una carta, un listado... donde pueda reflejar lo que siente y posteriormente compartirlo o guardarlo en intimidad. En cuanto a las conductas disruptivas, podemos expresarle al niño que nosotros a veces nos sentimos frustrados y dolidos pero con ese comportamiento no se va a sentir mejor. Por otra parte, para no alterar el desarrollo del menor, no debemos incentivar ni mantener que el menor asuma roles que no le corresponden. El adulto también debe animar al niño a que salga con sus amigos, se divierta, realice actividades lúdicas y mantenga sus hobbies. Es decir, que el menor nutra sus relaciones y evite el aislamiento (Cid, 2011).

Acompañamiento en los adolescentes.

Ante el adolescente callado, silencioso y aislado debemos animarle a que salga con sus amigos y que reanude sus actividades cotidianas. Si se muestre frío en la expresión de sus emociones, podemos hacerle saber que vamos a estar allí para cuando necesite expresarse, es bueno que el adulto se exprese sinceramente, invitarle a que se exprese con otra persona de más confianza, que escriba una carta (Cid, 2011).

Afirma Kroen (2002) que es necesario ofrecerle la oportunidad de salir con sus amigos ya que el sistema de apoyo establecido entre ellos le consolará. Y no dudar en decirle que es sano llorar.

Conclusiones

A partir de los autores consultados y apoyándome en mi trabajo puedo extraer varias conclusiones. A pesar de los recursos internos y externos de los menores, y de cada una de las particularidades que le rodean, éste va a tender a seguir las estrategias de afrontamiento del dolor y del duelo de su adulto de referencia, que suele ser el familiar más cercano. Por ello, la intervención con el menor además de centrarse en su proceso de duelo, también debería centrarse en el proceso del adulto que lo acompaña. Añadir también que el duelo infantil, al igual que el del adulto, es individual y sujeto a las particularidades de sus circunstancias.

Compartir la muerte y el proceso de duelo con el menor, siempre ajustándolo a sus necesidades, le permite construir un abanico de recursos de protección para posibles experiencias dolorosas futuras. Por el contrario, mintiendo, ocultando o alejando al menor del dolor excluye a éste de la resiliencia.

Por último, señalar que la bibliografía encontrada referente al tema en cuestión es amplia. No obstante, he observado escasez de estudios en cuanto a protocolos, tareas o medidas de acompañamiento específicas para los menores.

Referencias

- Almonacid, M., Santías, M., & Vallvé, A. (2009). Una experiencia del duelo en el motor de la escuela. *Cuadernos de pedagogía*, (388), 61-63.
- Cid, L. (2011). *Explícame que ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.
- Cortina, M., De la Herrán, A., & Nolla, A. (2009). Propuestas para anticiparse al duelo. *Cuadernos de pedagogía*, (388), 68-75.
- De la Herrán, A., & Cortina, M. (2006). *La muerte y su didáctica. Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Universitas.
- Feijoo, P., & Pardo, A. B. (2003). Muerte y educación. *Tarbiya*, (33), 51-76.
- Gamo, E., & Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Asociación Española Neuropsia*, XXIX (104), 455-469.

- Gil-Juliá, B., Bellver, A., & Ballester, R. (2008). Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología*, 5 (1), 103-116.
- Herrero, O. (2009). El duelo en el niño: cuándo es normal y cuándo se complica. *Cuadernos de pedagogía*, (388), 54-56.
- Kroen, W.C. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. Barcelona: Oniro.
- Villanueva, C., & García, J. (2000). Especificidad del duelo en la infancia. *Psiquiatría pública*, 12 (3), 219-228.
- Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.