

6. ORIENTACIONES PARA EL DUELO y LA PÉRDIDA DURANTE LA CRISIS SANITARIA.

6.1. Introducción.

Si hubiera que describir con una expresión los aspectos emocionales más difíciles de asumir que ha traído esta crisis sanitaria (confinamiento y desescalada) ha sido: "*la pérdida*".

A lo largo de estos meses todos hemos sufrido, unos en mayor medida que otros, una serie de pérdidas, desde lo más simple: horarios, rutinas, etc., hasta lo más complejo y con más repercusiones: la propia libertad, la pérdida de empleo y, más doloroso aún, la pérdida de un familiar o de un ser querido.

Junto a los adultos, los niños y adolescentes, han dejado de realizar sus rutinas: ver a sus amigos, ir al colegio, y en algunos casos, el fallecimiento de alguien cercano.

Durante años se ha mantenido el mito de que los niños y adolescentes no son capaces de afrontar la pérdida ni el duelo y por ello, de forma equivocada, se les ha apartado de estos procesos, convirtiéndolo casi en un tabú. De esta forma, los hemos alejado y hemos dificultado que puedan comprender lo que ocurre cuando se da un fallecimiento.

6.2. Tipos de pérdidas:

Las pérdidas son inherentes a la propia vida, desde las menos significativas a las más impactantes. En todas estas situaciones se pone en marcha un proceso de elaboración que se denomina *duelo*. El duelo es el mecanismo que se utiliza para aceptar la nueva realidad y reacomodarse a ella de una manera saludable.

Hay muchos tipos de pérdidas, pero nos centraremos en aquellas que conllevan consecuencias emocionales y afectivas (Tizón, 2004):

1. *Pérdidas relacionales*. Es decir, pérdidas de personas cercanas. Incluye fallecimientos, divorcios y separaciones. También la vivencia de desprotección, abandono y abuso.
2. *Pérdidas intrapersonales*. Tiene que ver con uno mismo, con las capacidades intelectuales o físicas propias. En este caso, con haber padecido la enfermedad del COVID-19 y sus secuelas.
3. *Pérdidas materiales de cualquier tipo*. Ej.: Problemas en los sectores del Turismo, Ocio y Tiempo Libre.
4. *Pérdidas evolutivas relacionadas con los ciclos vitales*. Ej.: paso de la niñez a la adolescencia que conlleva mayores responsabilidades, menos tiempo de juego, construcción de su propia identidad, etc.

Aunque son importantes todas las pérdidas descritas en este apartado, en el siguiente punto se detallan las pérdidas relacionadas con el fallecimiento de un familiar o un ser querido.

6.3. Características del duelo

Para comprender y acercarse al proceso de duelo es necesario conocer sus características y cómo afecta a nuestros alumnos/as según la etapa del desarrollo en la que se encuentren. (Poch & Herrero, 2003)¹⁸

Es un proceso que evoluciona a través del espacio y del tiempo, ya que cada persona necesita un tiempo diferente y pone en funcionamiento sus propias estrategias. Se distinguen las siguientes características:

- *Normal*: hace referencia a aquello que todos vivimos aunque la forma de afrontarlo de cada persona es diferente.
- *Dinámico*: la persona que lo experimenta sufre "idas y venidas", subidas y bajadas emocionales, va oscilando entre el malestar y el bienestar.
- *Íntimo*: cada persona reacciona ante las pérdidas como ha aprendido o "cómo puede".
- *Social*: las pérdidas pueden conllevar rituales y actos culturales que ayudan a aceptar esta nueva situación.
- *Activo*: cada persona ha de gestionar y elaborar su propia pérdida.

Estar en un proceso de duelo no significa estar enfermo, es preciso adaptarse a la situación de pérdida. En relación al duelo por el fallecimiento de una persona cercana podríamos hablar bien de:

- Un *duelo normalizado*, que habitualmente precisa unos meses (entre 6 y 12),
- En algunos otros casos se hablaría de un *duelo complicado* que se evidencia cuando pasado largo tiempo se mantiene la dificultad para afrontarlo. Lo aconsejable en estos casos es pedir ayuda especializada.

Si se precisa más información se recomienda la lectura de las siguientes obras especializadas:

- Worden, J.W. "*El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*". Barcelona. Paidós, 1997.
- Martín, N. "*El duelo y la Muerte; el tratamiento de la pérdida*." Madrid Pirámide, 2007.
- Criterios diagnósticos de duelo complicado (Prigerson y Jacobs, 2001)¹⁹
- Tizón J.L. "*Pérdida, pena, duelo*. Paidós", Barcelona, 2004.

¹⁸ La muerte y el duelo en el contexto educativo: Reflexiones, testimonios y actividades (Educador) (Español) Tapa blanda – 1 mayo 2003 de Concepció Poch (Autor), Olga Herrero (Autor) Editores: Barcelona : Paidós Ibérica, 2003

¹⁹ Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). Diagnostic criteria for traumatic grief: A rationale, consensus criteria, and preliminary empirical test. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, , 613–645.

6.4. Duelo por etapas evolutivas.

La comprensión de la muerte varía a lo largo de las distintas etapas del desarrollo. A continuación exponemos las características principales en cada una de ellas.

0-10 meses

- Los bebés perciben la muerte materna como una "ausencia".
- Los bebés viven en el presente.
- Perciben la modificación de la rutina, la presencia de estímulos nuevos como rostros y voces a su alrededor.
- Pueden reaccionar a través de cambios en los hábitos alimentarios, en el sueño, llantos y presentar inquietud psicomotora.

10 meses- 2 años

- La muerte es una palabra. No hay comprensión de su significado.
- Se percibe la ausencia.
- Se perciben los cambios que se producen en el entorno.
- Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de un ser querido..

2-5 años

- Los niños son egocéntricos, predomina la subjetividad y el pensamiento mágico.
- Realizan interpretaciones literales (pueden creer que alguien ha ido realmente al cielo o que se ha marchado).
- Reconocen la muerte como un estado distinto, no como la ausencia definitiva.
- La muerte es temporal y reversible, como el sueño.
- No se comprende como el fin total de las funciones vitales.
- La muerte no es algo universal (ellos o sus padres no tienen necesariamente que morir).
- No se entiende bien la causa de la muerte.

6-9 años

- Se distingue fantasía de realidad.
- Se puede experimentar culpa.
- Se van adquiriendo y consolidando las nociones de:
 - Irreversibilidad: fallecimiento como algo definitivo, es para siempre.
 - Universalidad: se da en todas las culturas.
 - Globalidad: afecta a todo el ser humano (sin entender la funcionalidad, por qué tenemos que morir)
- Pueden sentir angustia ante el temor por la muerte de personas queridas, debido al especial vínculo que se mantiene y la sensación de abandono o pérdida.
- Se puede suscitar curiosidad respecto a la muerte como finalidad y la vida extracorpórea.

10-12 años (Preadolescencia)

- Comprenden el significado de la muerte en su totalidad.
- Son conscientes de su propia mortalidad.
- Muy interesados en el "más allá", creencias religiosas, etc.

- Mayor conciencia de las implicaciones personales de la muerte de personas significativas.
- Dificultad para verbalizar emociones.
- En ocasiones se producen bloqueos y obsesiones fomentadas por la gran cantidad de información que han recibido durante la pandemia.

Adolescencia

- Conciencia de la muerte desde la perspectiva biológica, filosófica, ideológica y /o religiosa.
- Comprensión de las consecuencias.
- La propia mortalidad se incluye en el autoconocimiento y en la consolidación de sí mismo..
- Viven todas las emociones de una forma muy intensa.
- Pueden estar especialmente preocupados por las propias implicaciones.
- Tienen problemas para el manejo de las emociones.
- Consideran que la muerte no les incluye a ellos, ni a sus iguales, por lo que el impacto es mucho mayor

En resumen:

ETAPA EVOLUTIVA	COMPRENSIÓN DE LA MUERTE
Durante el primer año	La muerte es igual a la ausencia
Entre el primer y segundo año	La muerte es una palabra. Lo que les afecta son los cambios que se producen en el entorno
De dos a cinco años	Se reconoce la muerte como un estado distinto, pero no se comprende
Entre los seis y los nueve años	Se va adquiriendo progresivamente el concepto de muerte
Entre los diez y los doce años	Se comprende el significado y se siente atracción por lo desconocido
Durante la adolescencia	en la muerte se integra el concepto de sí mismo y de la vida

6.5. Fases del duelo.

1. Negación:

A veces, durante los primeros momentos, la persona no es capaz de entender ni sentir la pérdida, desencadenando de manera inconsciente unos mecanismos para desconectar y no aceptar lo que ha ocurrido. En esta fase son de gran utilidad la participación en rituales de duelo y despedida que acompañan a las horas posteriores a la muerte así como guardar los enseres del ser querido o estar en los lugares que habíamos compartido con él.

2. Etapa de la ira-rabia.

En ella se siente una rabia interior, en la que se buscan culpables (externos o internos). Se pueden llegar a sentimientos de ira y de ganas de destruir o arremeter contra ellos y a veces incluso hacia uno mismo a través de conductas de autodestrucción.

3. Etapa de la negociación.

Se fantasea con la idea de revertir el proceso de la muerte o cambiar el proceso. Se hacen preguntas del tipo "¿qué hubiese pasado si?" o "¿Podría haber hecho esto...?"

4. Etapa de la depresión.

Se siente que la persona no va a volver y el dolor por la pérdida crea un sentimiento de melancolía que puede llevar incluso a la depresión y al aislamiento, que si no se estanca es parte natural del proceso de duelo.

5. Etapa de la aceptación.

Se acepta la pérdida a nivel racional y si hemos expresado nuestras emociones estaremos preparados para la aceptación emocional. Aparece el perdón y la gratitud.

Estas fases no son una línea continua donde una etapa sigue a la otra. El duelo, como ya hemos indicado, es un proceso dinámico e individual. Cada persona lo vive de una manera y estas etapas pueden tener un curso irregular incluso avanzar y retroceder en algunos momentos. En el proceso de duelo se producen momentos de más "activación", donde se conecta más con la pérdida, y otros momentos de "desactivación", centrados más en otros aspectos de la vida cotidiana. Esta forma de regulación emocional es necesaria para la supervivencia y para ir adaptándonos poco a poco a una nueva vida sin nuestro ser querido.

Una vez conocidas estas características la pregunta más relevante es ¿qué deben hacer los docentes en estas situaciones? Pasamos a tratar este aspecto a continuación.

En alguna situación, las manifestaciones de un alumno/a, pueden hacer que el docente de referencia o tutor/a considere que necesita ayuda más especializada para el acompañamiento en el proceso de duelo. En este caso debe ponerse en contacto y solicitar ayuda al *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* para que valoren otro tipo de intervención con el alumno/a o también puedan ofrecer un mayor soporte para que el mismo docente de referencia siga realizando el acompañamiento.

6.6. El papel del docente en las pérdidas o duelos de menor impacto.

La función de la escuela va más allá de la adquisición de conocimientos, el objetivo es formar personas, proporcionando herramientas y competencias para la vida. El afrontamiento de las distintas situaciones que ha provocado el COVID-19 se convierte en una gran oportunidad para trabajar y enseñar a nuestros alumnos/as a hablar, manejar y gestionar las situaciones de duelo que se han producido por las posibles pérdidas.

Las estrategias para afrontar pérdidas de menor impacto (pérdidas de relaciones, pérdidas económicas, etc) son:

1. *Escuchar* cuando el alumnado verbaliza sentimientos de pérdida por aquello que dejó de hacer durante ese proceso o incluso manifestaciones de miedo o incertidumbre por pérdidas materiales en su familia. Esta escucha debe canalizarse a un lugar privado, seguro y donde el alumno/a se sienta acogido/a.
2. El docente debe *escuchar sin juzgar ni intentar dar respuestas*. Lo importante, es que el alumno/a pueda expresarse y se sienta acompañado/a. Quizás sea la primera persona a la que se lo cuenta, ya que en algunos casos los alumnos/as, por no preocupar a sus familias, no muestran lo que han sentido previamente.
3. Es fundamental que el docente *mantenga la calma*. Escuchar estos sentimientos puede despertar sensaciones poco agradables, pero la escucha y acompañamiento es de gran utilidad para el alumno/a.
4. Después de que el alumno/a se haya expresado, es momento de explicar, en función de su edad, que todos esos sentimientos que experimenta son normales y válidos ante una situación de pérdida, que es bueno que no los oculte, que los pueda expresar para superar y adaptarse a esa nueva situación.
5. El docente ha de mostrarse disponible si el alumno necesita hablar. El acompañamiento es fundamental en estas situaciones. *Acompañar es escuchar, no juzgar, no sermonear y estar disponible.*

6.7. Duelo por un ser querido fallecido durante la crisis sanitaria.²⁰

En el proceso de duelo experimentamos diferentes emociones: tristeza, enfado, culpa... que se incluyen en las distintas fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Debido a la situación por la crisis del coronavirus resulta más complicado llevar a cabo estas fases del duelo ya que:

- No hay una fase de preparación: el contagio llega sin avisar, no se puede estar con la persona enferma, hay falta de información, preocupación, incertidumbre, desconocimiento.
- La fase de negación se acentúa por la imposibilidad de materializar la despedida. Este acto de "decir adiós" es necesario para afrontar la pérdida e ir restableciendo nuestro equilibrio emocional.
- En esos momentos, además, necesitamos un apoyo social que no pudimos tener por causa del aislamiento y que limitó la posibilidad del contacto físico con el resto de familiares y amigos.

Las principales variables que pueden complicar el duelo en esta situación son:

- La rapidez con la que se desencadena la enfermedad no permite asimilar la nueva situación ni la pérdida de nuestro ser querido.
- Incertidumbre y falta de información.
- Impotencia de no haber podido estar con el ser querido en sus últimos momentos.
- Soledad ya que las pautas sanitarias impedían acompañar al enfermo en sus últimos momentos y participar en rituales de despedida.
- Se añade el malestar vivido por el confinamiento.

En el ámbito educativo se pueden dar principalmente dos escenarios que requerirán una actuación diferenciada para afrontar un duelo.

²⁰ GUÍA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS (COVID-19) (Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas) Consultado 11 junio 2020 <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

6.7.1. Escenario 1: Un alumno/a ha tenido la pérdida de un familiar o ser querido

6.7.1.1. ¿Cómo realizar el apoyo en duelo por fallecimiento?

Esta intervención ha de realizarse *de forma individual*, en un entorno tranquilo, donde el alumno/a se sienta seguro. Se reúnen aquí las principales estrategias dadas anteriormente para situaciones de menor impacto con aquellas específicas de un fallecimiento.

- El docente debe hacer una reflexión sobre sus propias pérdidas y muertes padecidas aprendiendo a gestionar sus propias emociones.
- Es positivo mostrar tus emociones a tus alumnos y aunque sientas tristeza por la situación manifestar que eres capaz de gestionarlo.
- Ofrecer escucha empática, acompañamiento, sin juzgar ni dar respuestas.
- Favorecer la expresión de las emociones con preguntas abiertas: ¿cómo te sentías? ¿cómo te sientes ahora? ¿qué necesitas?, le aliviarán y proporcionarán mucha ayuda.
- Si al alumno/a le cuesta mucho expresar sus emociones podemos ofrecer otras formas de expresión como: dibujar, técnica narrativas (escribir cartas, diarios, diarios de emociones) incluso ofrecer muñecos o plastilina para interpretar papeles, en función de su edad.
- No mentir, ser sincero siempre, adecuando las respuestas a su edad (ver cuadro de duelo por edades) y si no tienes respuesta díselo.
- Si el alumno/a no ha tenido oportunidad de despedirse, es conveniente ofrecer formas para hacerlo facilitando que sea el propio alumno/a quien elija la mejor manera (un dibujo, una carta...un álbum).
- Dar tiempo, quizás el alumno/a necesite varias reuniones/entrevistas para elegir la forma de despedirse, y no mostrar prisa, ya que necesitará pensar cómo, en qué momento y cuál será la mejor manera de hacerlo.
- Muéstrate disponible con todo el cuerpo, a pesar de cumplir con las medidas sanitarias, se puede mostrar mucha cercanía emocional con la mirada, con el tono de voz y si se puede tocando a la persona. Mostrar incondicionalidad no implica cercanía física sino emocional.

En colaboración con la familia.

Es necesario estar en coordinación con la familia para conocer previamente los detalles de lo ocurrido y cómo se ha sentido el alumno/a, valorar lo que ha verbalizado para no forzarle y poder compartir con los padres qué vamos a trabajar. De esta forma se posibilitará que desde casa se siga una misma orientación. En todo momento es preciso proteger la confidencialidad de lo que el alumno/a y la familia nos cuenta.

6.7.1.2. ¿Qué actividades y recursos puedes utilizar?

En colaboración con la familia se puede ofrecer al alumno/a las siguientes actividades que favorecen la elaboración de un duelo:

- Crear álbumes o mini-documentales con fotos o vídeos para recordar momentos de la vida de la persona fallecida.
- Construir una caja de recuerdos, donde recopilar pequeños objetos que sirven de recuerdo del ser querido.
- Hacer un acto/ritual de despedida con otras personas afectadas.

Además de las actividades de expresión emocional, tanto las ya indicadas como las del apartado anterior, se recomienda el trabajo con cuentos ya que facilitan la expresión de emociones a través de las acciones, pensamientos y vivencias de sus protagonistas. (Consultar epígrafe [6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida](#))

6.7.2. Escenario 2: Fallecimiento de un miembro de la comunidad educativa que tiene un impacto en todo o parte del alumnado o claustro de un centro.

6.7.2.1. Orientaciones para la comunicación a la comunidad educativa.

1. PROFESORADO

- a) Es prioritario informar a todo el profesorado del fallecimiento del miembro de la comunidad educativa, si no estuvieran informados sobre todo para estar preparados ante posibles preguntas de los alumnos.
- b) Es una oportunidad para una mayor unión y apoyo entre el profesorado, y poder ofrecer acompañamiento a los profesores/as más afectados.
- c) El profesorado debe estar informado que los alumnos/as pueden tener manifestaciones de comportamiento muy variadas: llantos, indiferencia, explosiones de ira, peleas; y que todas ellas pueden ser compatibles con una situación de duelo. Cada alumno/a expresa su dolor de forma diferente.
- d) Adoptar una actitud de escucha, facilitando la expresión de emociones. Nunca actuar como si no hubiera ocurrido nada. Intentar hablar abiertamente de la muerte es más recomendable que evitar el tema. Es mejor expresar "no sé qué decir" que evitar hablar de lo sucedido.

2. ALUMNADO

Uno de los aspectos principales es transmitir al alumnado afecto y cariño mostrándonos cercanos, la distancia social (física) no supone distancia emocional y podemos estar disponibles sin necesidad de tocarnos.

Estrategias generales a tener en cuenta:

- a) Se debe comunicar de forma clara y breve, sin entrar en detalles, en el caso de que el alumnado no tenga esa información.
- b) El objetivo es acompañar al alumnado y ofrecer "apoyo social" para facilitar la expresión de sus emociones, con el fin de que no se sientan solos.
- c) En este proceso inicial de acompañamiento detectaremos aquellos alumnos/as que puedan estar especialmente afectados para hacer un seguimiento y si es preciso incorporarlos al mapa de riesgo del aula.
- d) Los tutores/as de los grupos deben mostrarse accesibles por si algún alumno/a desea hablar sobre lo ocurrido o tiene dudas. Es fácil que se sientan más cómodos al hablar con sus profesores que con sus propios padres sobre este tema. Recordaremos las vías de comunicación con todos sus alumnos.
- e) La información hay que darla adaptada siempre a la edad, (consultar epígrafe de "duelo por etapas").
- f) Hay que tener en cuenta que el duelo durante la crisis sanitaria ha tenido una serie de aspectos que lo han podido complicar como es el hecho de que no ha podido acompañar a sus familiares, ni hacer rituales de despedida en el

momento, por lo que hay que realizarlos de forma posterior por su carácter reparador.

- g) Muy importante orientar a que el alumnado, en la medida de lo posible, vuelva a las rutinas y hábitos previos al suceso. La vuelta a la "normalidad" colabora a la sensación de seguridad.
- h) Deberemos estar atentos a las posibles reacciones de los alumnos y alumnas, flexibilizando la carga en las tareas, si fuera necesario, en estos días.

¿Cómo dar la noticia?

- Es conveniente que transmita la noticia el profesorado que tiene más relación o mejor vínculo con la clase.
- Dar la noticia de manera clara con frases como: "ha ocurrido un hecho muy muy triste..." "murió...., ya no estará con nosotros".
- Es mejor escuchar que hablar. Se debe responder a las preguntas del alumnado y si no sabemos qué contestar, comunicarlo así: "los profesores no tenemos todas las respuestas".

3. FAMILIAS

- a) Dadas las circunstancias del fallecimiento durante la crisis sanitaria se debería informar a los padres del alumnado que pudiera estar más afectado.
- b) Se debe mostrar disponibilidad por los medios existentes, ya sea por el teléfono o el correo electrónico, estableciendo una mayor comunicación con los padres que tengan más preocupación o una relación más estrecha con la persona fallecida.
- c) Ofrecer el apoyo de todo el profesorado.
- d) Se pueden dar unas pautas generales, si se consideran necesarias:
 - Que traten de pasar más tiempo con sus hijos/as.
 - Que la información sea la misma que se ha dado en el centro, para establecer una coherencia, sin entrar en detalles.
 - No ocultar los sentimientos, es positivo hablar sobre lo ocurrido para que sus hijos/as puedan asimilar la situación. Hablar de otras posibles situaciones de pérdida ocurridas en la familia y que ya estén superadas. Es una oportunidad de que sus hijos aprendan que la muerte es parte de la vida.
 - Que los padres entiendan que la pérdida puede afectar a su comportamiento con cambios como enfado, retraimiento, mayor dependencia del adulto, etc.
 - Que los padres estén atentos a aquellos alumnos más sensibles o con más vínculo con la persona fallecida por si posteriormente necesitarán ayuda especializada.

6.7.2.2. Organización de los espacios del centro.

Para favorecer un adecuado proceso de duelo en el centro educativo se deben de cuidar algunos detalles:

- Si la persona fallecida tenía un espacio concreto para ella, sería positivo pasados los primeros días, reestructurar los espacios para no sentir su vacío.
- Se podrá crear un lugar virtual o físico para mostrar respeto o como recuerdo, que se deberá mantener sólo durante unos días. Después debe volverse a la normalidad.
- Se evitarán espacios permanentes de duelo y se potenciará que se pueda ir reestructurando la vida del centro sin la persona fallecida.

6.7.2.3. Propuesta de actividades.

Os ofrecemos algunos ejemplos de actividades de despedida en el centro, con el grupo o grupos más afectados.

A. Ámbito de centro ACTIVIDAD "**Acto de despedida**".

Normalmente se realiza un acto de despedida que ayuda a tener un lugar en el recuerdo de esa persona, acordado de forma conjunta por toda la comunidad educativa. Este acto puede ser:

- Una reseña en la web del centro o cualquier plataforma que utilice el centro, donde profesorado, alumnos y familias puedan expresar sus condolencias.
- Un minuto de silencio, poner una canción que le gustara, leer un poema, algo significativo que sirva de acto de despedida.

Se podría invitar a este acto a los familiares de la persona fallecida ya que este tipo de reconocimientos son muy terapéuticos y reparadores.

"La persona murió, no significa que lo vayamos a olvidar, los recuerdos de esa persona ocupan un lugar en el mundo".

B. Ámbito de grupo. ACTIVIDADES

Actividad 1: "**Lectura de cuentos**".

Objetivo: Facilitar la expresión y comprensión de la situación. Los alumnos/as podrán expresar el sentido y la relación del mensaje del cuento con la experiencia que están viviendo.

Los cuentos son un recurso excepcional que nos permite trabajar las distintas emociones al posibilitar al alumno vivenciar de forma simbólica distintas situaciones sin que le suponga un riesgo real.

Desarrollo:

- En primer lugar se explica a los alumnos/as que se va a contar un cuento.

- b) A continuación se hacen preguntas relacionadas con el cuento, indicando que no existen respuestas acertadas o falsas, buenas o malas. Las preguntas han de ser abiertas para facilitar la expresión de los alumnos.
- Es muy importante nuestra actitud a la hora de abordar las cuestiones que les plantearemos. Lo esencial es la proyección que cada uno hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos.
 - Habrá niños que participen de forma espontánea, pero podemos encontrarnos alumnos/as con dificultades para decir lo que sienten o piensan por miedo a no dar la respuesta correcta.

Cuestiones que, a modo de ejemplo, podemos plantear:

- ¿Qué te ha gustado más de este cuento?
- ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Te gusta el título? Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías?
- ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿por qué?
- ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? ¿Cómo podríamos ayudarle?
- Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías?
- ¿Te recuerda a alguien que tu conozcas?
- ¿Hemos aprendido algo con este cuento?
- ¿Si pudieses cambiar algo del cuento qué sería?

Materiales: [6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida](#)

<i>Actividad 2: "Huellas".</i>

Objetivo: Identificar los recuerdos buenos que cada compañero tiene de la persona fallecida.

Sería conveniente que la actividad la desarrollase su tutor/a con el apoyo de al menos otro profesor, pero en el caso de que no se vea capaz, lo aconsejable es que la realicen uno o dos profesores/as que tengan relación directa y positiva con el grupo.

Desarrollo:

- a) Comenzaríamos por exponer lo que ha sucedido, resolver preguntas si las hacen, escuchar sus dudas. No debemos forzar a los alumnos/as, respetar sus silencios y que hable el que quiera hacerlo.
- b) El objetivo es que los alumnos/as hablen de sus sentimientos (expresión emocional). Es importante saber cómo están, qué sienten, transmitir el mensaje de que es normal sentirse triste o incluso enfadado.

- c) Con el fin de crear un clima de confianza, deberían comenzar a expresar sus sentimientos los maestros/as y que posteriormente sean los alumnos/as los que puedan expresarse.
- d) Consideramos positivo recordar los buenos momentos que hemos vivido junto a la persona fallecida. (Narrar experiencias en el patio, en la clase, sí era divertido, anécdotas...)
- e) Explicarles que todos dejamos una huella en esta vida para esto se recomienda hacer alguna actividad como la que van a realizar. Como ejemplo, se les habla de esa huella que deja en nosotros la persona fallecida, introduciendo esta imagen con las siguientes palabras:

“Las personas, cuando mueren, dejan una huella que a menudo no se puede borrar. De hecho, lo más normal es que su recuerdo continúa vivo en nosotros. Hablamos y pensamos en todas aquellas cosas buenas que esta persona ha hecho para las personas que quería y en definitiva para nosotros”.

- f) A continuación se elabora un mural en el que los niños y niñas pueden ir estampando su huella con la mano y acompañando a ésta con un mensaje escrito que recoja un recuerdo, una experiencia, un deseo...a la persona fallecida.
- g) También añadiremos el nombre de la persona que ha muerto con colores alegres. Se puede tener el mural unos días en la escuela y después regalárselo a la familia como si fuese un pequeño homenaje o recuerdo.
- h) Poco a poco se debe volver a una normalidad con el fin de producir estabilidad. Es preciso siempre estar atentos a las reacciones que algunos alumnos/as puedan tener y también estar abiertos y con actitud de escucha por si algún alumno/a lo necesita.

Material:

- Papel continuo.
- Ceras.
- Rotuladores.
- Colores.
- Témperas de colores

Actividad 3: Carta de ánimo o consuelo con “Palabras de ánimo”,

Objetivo: Facilitar la expresión emocional del alumnado a través de palabras de ánimo, cartas, dibujos...

Desarrollo:

- a) Cada alumno/a escribirá una carta, plasmando lo que siente: una emoción concreta de ese momento que están viviendo, una frase de despedida.
- b) Para aquellos alumnos que les cueste expresarse pueden hacerlo a través de un dibujo, o con una simple palabra.
- c) Todas las aportaciones se pueden colocar en un mural que permanecerá unos días en un lugar simbólico del centro, por ejemplo el hall de la entrada.

Duración: 40 minutos.

Material:

- Papel continuo.
- Folios o cartulinas
- Rotuladores, lápices de colores, ceras...

Actividad 4: "Creación de un álbum o mini documental" sobre momentos compartidos con la persona fallecida.

Objetivo: Facilitar la expresión emocional, conectar con los recuerdos vividos con la persona fallecida.

Desarrollo:

- a) Recopilar fotos de distintos momentos compartidos para la realización de un álbum o mini documental,
- b) Aprovechar esos momentos de búsqueda de fotos y recopilación para ir narrando que ocurrió en esa foto, donde estábamos, que sucedió ese día, anécdotas...

Material:

- Fotos
- Rotuladores para decorar el álbum.

C. Ámbito individual. ACTIVIDADES

Cuando un alumno/a este especialmente afectado se recomienda seguir las actividades propuestas para el "Escenario 1" ya que el profesor/a puede ser una persona importante dentro de su mundo afectivo y podemos completarlas con las actividades de afrontamiento.

También están indicadas las actividades para el alumnado para reconocimiento y afrontamiento de los miedos y nerviosismo propuestas en los epígrafes [5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos](#) y [5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo](#).

En fechas posteriores al fallecimiento se llevará a cabo un seguimiento que conlleva:

1. Identificar a aquellos alumnos/as que por cercanía a la persona fallecida o por haber pasado por una situación de pérdidas puedan ser más vulnerables.
2. La asignación de un docente de referencia a cada alumno/a considerado vulnerable con el que pueda hablar y tener una mayor comunicación durante unas semanas.
3. Con estos alumnos/as más vulnerables se realizará un especial seguimiento y pasará a valoración y seguimiento del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional del centro.

6.8. Recursos para el apoyo y acompañamiento en el duelo y la pérdida

1. **Asociación Duel'Ando**
609 024 048 / 661 315 672
2. **Teléfono de la Esperanza**
968 34 34 44
3. **Asociación Viktor Frankl Región de Murcia**
688 935 000

6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida

Cuentos:

- *Para siempre*. Camino García. Edad: 3 a 6 años.
- *Yo explotaré globos por ti*. Encarnación Hernández Pérez; José Antonio Rubio Rabadán. Edit. Diego Marín. A partir de 4 años hasta 1- 2 de Primaria
- *El árbol de los recuerdos*, Britta Teckentrup. Nube Ocho. Edad: a partir de 4 años
- *No es fácil pequeña ardilla*. Elisa ramón. Edit. Kalandraka. Edad: a partir de 4 años
- *Yo siempre te querré*. Hans Wilhrlm. Edit. Juventud Edad: a partir de 4 años.
- *Buenas noticias, malas noticias*. Jeff Mack. Edad 4-5 años.
- *La madre de Jack*. Daniel Nesquens. Edit. Apila .Edad +5 años.
- *Así es la vida*. Ana Luisa Ramírez, Carmen Ramírez. Edit. Diálogo
- *Es así*. Paloma Vardivia
- *Siempre te querré*. Robert Munsch
- *Una pena muy dulce*. Sabine de Greef. edit Corimbo
- *La magia de las señales*. Ana Peinado; Enrique Garcés. Edit. Pluma verde Edad + 6
- *Inés azul*. Pablo Albo. Edad de 6 a 9 años
- *Vacío*. Anna Llenas. Edit. Bárbara Fiore. Edad: a partir de 7 años.
- *El pato y la muerte*. Wolf Erlbruch. Edit. Barbara Fiore. Edad: 8 años
- *Julia tiene una estrella*. Eduard Jose Edit. La Galera . Edad: 9 a 12 años
- *Cuentos para el adiós*. Begoña Ibarrola. Edit SM. Edad a partir de 9 años.
- *Jack y la muerte*. Tim Bowley. Edad 9 a 12 años
- *Dos alas*. Cristina Bellemo. Edad 12 años
- *Un monstruo viene a verme*. Patrick Ness Edad: 12 a 15 años

En algunos cuentos no hemos especificado las edades recomendadas ya que por sus ilustraciones y contenido se considera pueden ser usados en todas las etapas educativas.

Manuales:

- *“Enséñame a decir adiós. Escuela de padres”*. Aída De Vicente Colomina. Ed. Gesfomedia
- *“Las estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar”*. De Rodolfo Ramos Álvarez (Autor), Jesús Abril (Colaborador), Pilar Manjón (Colaborador).
- *“El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida”*. Ed. Pirámide. Leila Nomen Martín.
- *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Robert A. Neymeyer
- *La resistencia humana ante los traumas y el duelo*. Enrique Echeburúa, Paz Del Corral, Pedro J Amor.
- *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*.