

Recomendaciones para abordar el duelo y la muerte con niñas, niños y adolescentes

Protegernos del COVID-19 ha cambiado la forma en que experimentamos el mundo. Esto incluye cómo lidiamos con la muerte y acompañamos a quien ha perdido a un ser querido.

Sabemos que este tema puede ser difícil, especialmente cuando debemos abordarlo con niñas, niños y adolescentes. En este sentido, el diálogo y la comunicación honesta y sincera son de gran apoyo, tanto para adultos como para niñas, niños y adolescentes quienes enfrentan una situación de duelo y pérdida.

A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para acompañar de una manera amorosa y consciente a niños, niñas y adolescentes durante el duelo y la pérdida.

1 Practica el autocuidado

Recuerda que tú también estás atravesando por un proceso de duelo; reconoce y valida amorosamente tus emociones para que puedas compartirlas sanamente con niñas, niños y adolescentes. Explícales que es natural, incluso para los adultos, experimentar en diferente intensidad y tiempos varias emociones como la tristeza, la negación, el enojo y la aceptación, entre otras.

2 Habla amorosamente y con honestidad

Al hablar de la muerte con niñas, niños y adolescentes, es importante hacerlo con honestidad. Utiliza como punto de partida lo que niñas, niños y adolescentes ya saben sobre la muerte. Evita utilizar frases como "se fue" o "ya no está", ya que pueden resultarles confusas; no temas utilizar palabras y expresiones más sencillas como "murió" o "falleció".

3 Mantente presente y escucha genuinamente

Presta atención a lo que niñas, niños y adolescentes quieren compartir.

4 Brinda espacio a niñas, niños y adolescentes

Es importante que puedan jugar, bailar, pintar o realizar cualquier otra actividad artística que les permita honrar a su ser querido y expresar cómo se sienten.

5 Comprende y respeta cómo niñas, niños y adolescentes procesan el duelo

Si bien algunos pueden ser muy expresivos y otros no tanto, hay que entender que es un proceso que se digiere poco a poco y que puede mantenerse presente a lo largo de nuestra vida. Es importante respetar los ritmos de cada integrante de la familia para procesar su duelo.

6 Promueve la participación de niñas, niños y adolescentes en actividades colectivas

Invita a familiares, vecinos, amigas y amigos para participar en actividades que puedan hacer juntos. En situaciones como éstas, las plataformas virtuales son grandes aliadas para la socialización, ¡aprovéchalas!

7 Reflexiona sobre tus redes de apoyo

Ponlas a disposición de niñas, niños y adolescentes e identifica cuáles son sus redes propias. Hazles saber que compartir recuerdos tristes y felices de nuestros seres queridos con amigas y amigos pueden hacerles sentir acompañados.

8 Pide apoyo

Solicita apoyo a otros adultos, amigas, amigos y familiares de confianza. Si es necesario, busca un espacio para recibir ayuda profesional.

A continuación, sugerimos seis actividades que puedes realizar con niñas, niños y adolescentes. Te recomendamos que hagas estas actividades tú primero, para que así sepas cómo guiarles y acompañarles.

Actividad 1

Pastel de los sentimientos



Dirigido a:

Niñas y niños a partir de tres años. Puede ser realizada también por jóvenes y adultos.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento
Identificación de emociones



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca. También necesitarás material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



Tiempo estimado:

30 minutos



Descripción:

- 1 Revisa cómo te sientes hoy, para ello puedes preguntarte qué emociones estás experimentando.
- 2 Una vez que identifiques tus emociones, dibuja un círculo, simulando un gran pastel. Divide el pastel en rebanadas y asigna las emociones que experimentas en este momento.
- 3 Cada rebanada debe representar una emoción, por lo que pueden haber rebanadas de distintos tamaños, esto dependerá del valor que le asignes a cada una. **Ejemplo:** Si has sentido mucha tristeza, puedes colorear la mitad de tu pastel del color que desees; si has sentido un poco de miedo, puedes colorear una rebanada más pequeña.
- 4 Al finalizar, te invitamos a colocar a un lado de cada rebanada el nombre de la emoción que representa.

Con esta actividad podrás:

Ayudar a niñas y niños a identificar qué tipo de emoción están sintiendo. Así podrán reconocerlas, validarlas y transitarlas de la manera más amorosa posible.

Actividad 1

Hoja de ejercicios

Pastel de los sentimientos



Actividad 2 Gráfica de las emociones



Dirigido a:

Niñas y niños a partir de los seis años en adelante. Puede ser realizada también por jóvenes y adultos.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento
Identificación de emociones



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca. También necesitarás material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



Tiempo estimado:

30 minutos



Descripción:

- 1 Revisa cómo te sientes hoy, para ello puedes preguntarte qué emociones estás experimentando.
- 2 Una vez que identifiques esas emociones, puedes utilizar la siguiente página o en una hoja blanca dibujar una línea horizontal y una vertical como se muestra en el ejemplo.
- 3 En la recta horizontal, escribe las emociones que has sentido, por ejemplo: tristeza, enojo, soledad, tranquilidad, desesperación, paz, angustia, alegría, culpa o los sentimientos que quieras agregar; en la recta vertical indica la intensidad con las que has sentido estas emociones (nada, muy poco, poco, regular, mucho, muchísimo).
- 4 Utiliza un color para cada emoción y une con dos líneas la emoción y el nivel de intensidad con el que has sentido cada emoción.

Con esta actividad podrás:

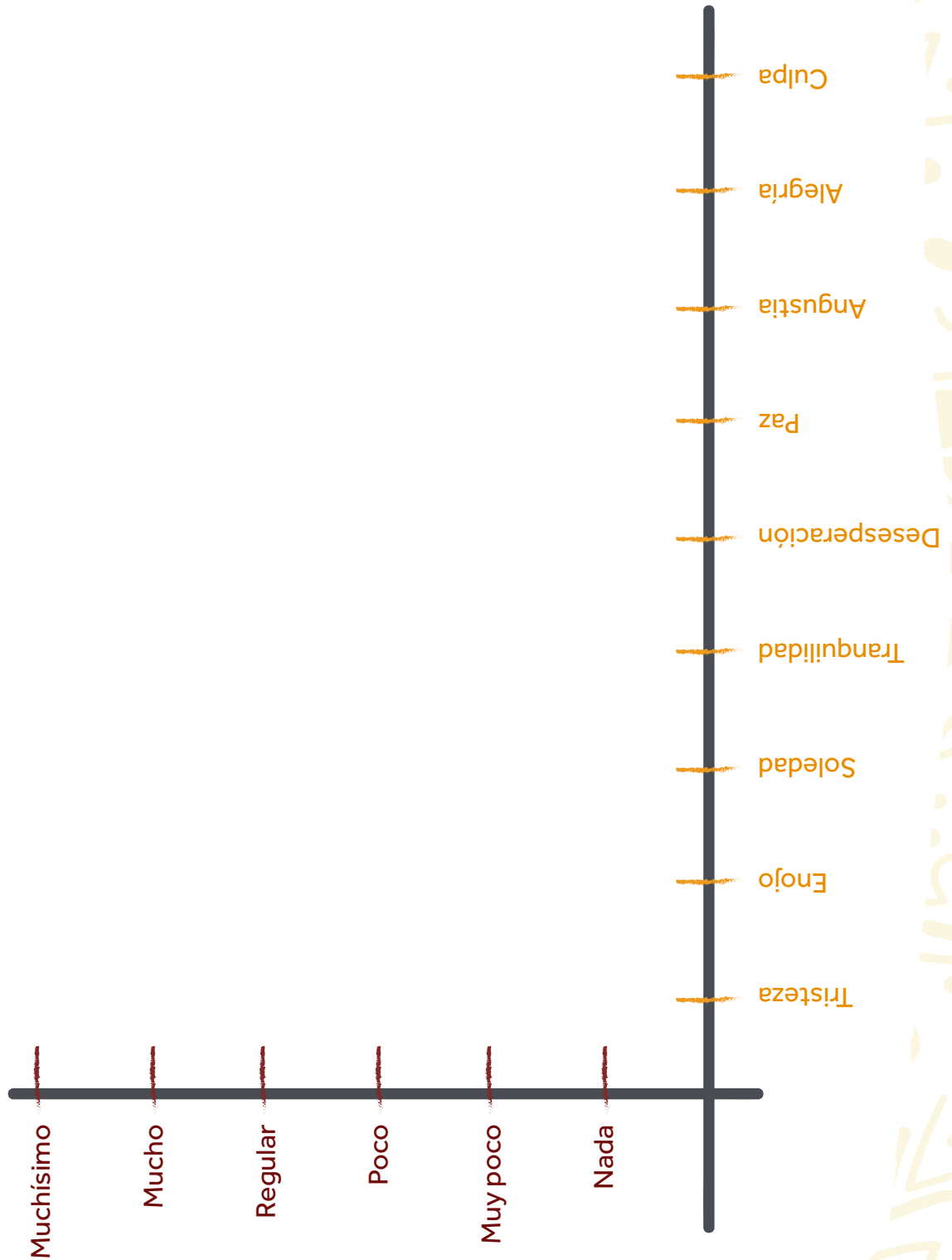
Ayudarles a identificar todas esas emociones que se experimentan al mismo tiempo cuando hemos perdido a un ser querido y a reconocer qué tipo de emociones están sintiendo sin juzgarse, buscando una manera sana de expresarlas y transitar por el duelo.

Actividad 2

Hoja de ejercicios

Gráfica de las emociones

Gráfica de las emociones



Actividad 3 Cosas en común



Dirigido a:

Niñas y niños partir de los tres años, con el apoyo de madres, padres y/o cuidadores.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento
Identificación de emociones
Empatía
Autoconfianza



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca. También necesitarás material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



Tiempo estimado:

30 minutos



Descripción:

- 1 Crea dos listas: en la primera, escribe tus principales cualidades; en la segunda escribe aquellas de tu ser querido que falleció.
- 2 ¿Qué características comunes encontraste? En el espacio final, anota esas cosas que encontraste. Si eres mamá, papá o cuidador y estás acompañando en la actividad a una niña o niño que aún se le dificulta escribir, motívale para que realice un dibujo de las cosas que tenía en común con la persona fallecida.

Con esta actividad podrás:

Identificar estas cualidades puede ayudar a niñas y niños a reconocer en ellos mismos, aquellas cosas que les permitirán recordar a esa persona querida que falleció.

Actividad 3

Hoja de ejercicios

Cosas en común

¿Tú eres?

Ejemplo: Creativo (a), Cariñoso (a)

¿Cómo era?

Ejemplo: Creativo (a), Cariñoso (a)

Escribe o dibuja las características que tenían en común

Actividad 4 Mapa de las cosas que me gustan



Dirigido a:

Niñas y niños de cinco años en adelante. Puede ser realizada también por jóvenes y adultos.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento
Autoconfianza



Materiales:

Imprime la hoja que preparamos para esta actividad o utiliza una hoja blanca. También necesitarás material para colorear como crayolas, colores pasteles, acuarelas, colores, etc.



Tiempo estimado:

30 minutos



Descripción:

- ① Escribe o dibuja las indicaciones de este mapa.
- ② Comparte con tu familia lo que escribiste.

Con esta actividad podrás:

Ayudar a niñas y niños a conocerse mejor y saber con qué cuentan para enfrentar su situación de pérdida; de igual manera, identificar a sus amigas, amigos y familiares les permite saber a quién acudir cuando están tristes, necesitan ayuda, o simplemente quieren compartir esas cosas que les gustan.

Actividad 4

Hoja de ejercicios

Mapa de las cosas que me gustan

¿Qué te gusta
hacer?



¿Qué te gusta
comer?



¿En qué te gusta
pensar?



¿Qué es lo que
más disfrutas?



¿Qué cosas,
personas y
actividades son
importantes
para ti?

Haz algo de esto
**¡ES UN BUEN
COMIENZO!**

Actividad 5 Una carta para mí



Dirigido a:

Adolescentes y madres, padres y/o cuidadores.



Habilidades a desarrollar:

Autoconocimiento
Autoconfianza
Identificación de emociones y recursos



Materiales:

Utiliza una hoja blanca y un lápiz o pluma.



Tiempo estimado:

30 minutos



Descripción:

- ① Redacta una carta. Hazlo dirigiéndote a ti como si fueses una amiga o amigo a quién estás aconsejando, dándole apoyo o contándole algo.
- ② Identifica en la carta qué herramientas te han ayudado a enfrentar situaciones difíciles.
- ③ Al finalizar, puedes decorar tu carta utilizando el material que tengas en la casa.
- ④ Guarda tu carta, puede ser de gran ayuda en momentos difíciles.

Con esta actividad podrás:

Encontrar palabras de apoyo. Cuando te escribes a ti mismo como si fuese a una amiga o amigo, puedes encontrar más fácil decirte palabras de apoyo, así como identificar aquello que necesitas hacer para sentirte mejor y llevar sanamente tu duelo.

Actividad 6 Ritual simbólico

Los rituales relacionados con el fallecimiento de un ser querido son de gran utilidad para que adultos, niñas, niños y adolescentes puedan procesar su pérdida y hacer un cierre. Los rituales brindan un espacio de expresión y de apoyo por parte de nuestras amigas, amigos y familiares que nos acompañan.

Debido a que la cuarentena, a causa del COVID-19, no nos permite realizar rituales de despedida en los que se concentren grupos grandes de personas como funerales, entierros o ceremonias religiosas; es importante llevar a cabo, con los niños y niñas que estamos acompañando en este proceso de duelo, un ritual o acto simbólico que permita brindar ese espacio compartido para poder despedirse.



Descripción:

- ① Te invitamos a realizar un ritual simbólico, para ello te damos algunas ideas de lo que puedes considerar:

Crea un altar

Incluye alguna foto de la persona que estás honrando, algún objeto que te recuerde a esa persona. Encender una vela puede ayudarte a sentir el recuerdo cercano, puedes usar este recurso hasta que ya no te haga falta.

Arma un anecdotario

Utiliza hojas de colores, del tamaño y forma que más te gusten, invita a quien desee escribir o dibujar alguna anécdota que compartieron con esa persona; puedes ir nutriéndola a lo largo del tiempo y puedes releerla cada que lo sientas necesario.

Directorio



Si necesitas más apoyo para sobrellevar tu duelo, puedes llamar a los siguientes números:

- LÍNEA DE LA VIDA. 800 911 2000.
- LOCATEL 55 5658 1111/ 55 5484 0443
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA A DISTANCIA
UNAM 55 50 25 08 55

Referencias



- Save the Children (2018), "Manual para Facilitadores HEART Sanación y Eucación a Través de las Artes".
- New York Life Foundation, "Cuando Muere un Ser Querido: Cómo enfrentan el duelo los niños y cómo sus padres y otros adultos pueden apoyar".
- Facultad de Psicología UNAM (2018), "Taller Manejo de Duelo en niños de edad Preescolar".
- Tooltoys, Gallo, M., Llaca, C. y Adame, M.J., "Duelo por Covid-19, porque no todas las despedidas son iguales".
- Vega, N. et al. "Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (Covid-19)".