



El niño que está de duelo en el aula

HIGHMARK.
CARING PLACE
[Centro Humanitario de Highmark]

Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5
[Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark

Los niños y el duelo

¿Qué es el duelo?

El duelo es la respuesta natural del ser humano a la muerte de un ser querido. Es la relación con la persona que ya no está con nosotros.

El duelo es un proceso complejo. No es un solo sentimiento o una sola vivencia. Es una mezcla y un remolino de varios sentimientos, ideas y sensaciones—de una manera que suele confundir a los niños (y los adultos).

El duelo no es solo estar tristes porque extrañamos a alguien. Es tener que reorganizar su vida completa.

El duelo es hacerse preguntas—¿Quién soy ahora? ¿Cuál es mi lugar? ¿Quién más se va a morir? ¿Quién se va a ocupar de mí? ¿Qué significa la vida ahora? ¿Qué significa *mi* vida ahora?

El duelo es sentirse fuera de control.

El duelo es amor, y no querer tener que despedirnos nunca.

El duelo son...

Sentimientos

- Tristeza
- Enojo
- Culpa
- Ansiedad
- Asombro
- Alivio

Ideas

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Sentir la presencia del ser querido

Sensaciones físicas

- Un gran vacío en el pecho
- Apretazón en el pecho
- Un nudo en la garganta
- Hipersensibilidad a los ruidos
- Una sensación de impersonalidad como que nada es real, incluso uno mismo
- Falta de aire
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Resequedad en la boca

El duelo es un proceso, no un suceso

La muerte de un ser querido no es un suceso—es el primer capítulo de toda una vida sin esa persona. En cada edad, en cada paso de nuestra jornada, tenemos que decidir cómo vamos a vivir sin la persona que tanto queremos.

El duelo es un largo proceso para aceptar una inmensa pérdida en nuestra vida.

El duelo es un proceso largo. Muchos niños dicen que el segundo año después de la muerte de un ser querido es mucho más difícil que el primer año después de la muerte.

La realidad de que su ser querido no regresará nunca más—que esta muerte es *permanente*—nos toma tiempo asimilarla. Y cuando esto sucede, la sensación de pérdida y desconcierto a menudo es mucho más difícil que el asombro y la confusión de los primeros meses después de la muerte.

Incluso aunque pasen muchos años, la muerte de uno de sus padres influye en la vida de un niño. Los sucesos típicos de la infancia—desde la aceptación al equipo de fútbol hasta momentos cruciales como aprender a manejar, su primera cita o graduarse de la escuela secundaria—vienen asociados con la añoranza por la presencia de la persona fallecida.

Es importante no presumir que el niño (o el adulto) sencillamente “se recuperará” después que pase un período de tiempo determinado. Si el duelo es amor que se niega a despedirse, entonces el duelo no tiene un punto final. El duelo cambia y a veces se modera con el tiempo, pero el proceso de duelo es un proceso para toda la vida.



El niño que está de duelo en el aula

Distraído/En las nubes

Tanto para los niños como para los adultos, hay muy pocas cosas claras seguido a una muerte—y toma varios años entender las ramificaciones de lo que en realidad se ha perdido, lo que en realidad queda, y lo que es posible sin este ser querido.

¿Cómo las personas hacen estos descubrimientos? Analizando una y otra vez en su mente cada aspecto de sus vidas—cómo era, cómo es, como podría haber sido, como podría ser, como no podrá volver a ser...

Por lo tanto no es de asombrarse que el niño esté distraído.

Por lo tanto se ponen a mirar por la ventana. Se pierden en el espacio. Se distraen fácilmente con cualquier movimiento o sonido a su alrededor. Piensan en la persona que querían—la persona que todavía quieren—deseando que todavía estuviera viva, recordándola (los buenos tiempos y los malos), se preguntan que estará haciendo su ser querido ahora, y se preguntan cómo van a hacer para sobrevivir sin su ser querido...

Se le olvidan las cosas

Por la misma razón, al niño que está de duelo se le pueden olvidar las cosas más a menudo que antes.

El niño que está de duelo tiene otras cosas en la mente. Es normal que algunas cosas pasen a un segundo plano—o se les olvide completamente.

Puede que al niño se le olvide hacer las tareas. Se le puede olvidar entregar las tareas terminadas. Se le puede olvidar que tiene que entregar un proyecto. Se le puede olvidar pedirle al padre/la madre que firme algún formulario. Se le puede olvidar el lápiz, un libro u otros artículos necesarios.

Temores

Puede que el niño que está de duelo tenga muchos temores que no tenía antes que muriera su ser querido. De hecho, en el Centro Humanitario lo que vemos es que la mayoría de los niños están ansiosos y temerosos luego de la muerte de algún familiar.

La pregunta que escuchamos con más frecuencia es, “¿Quién será el próximo en morir?” Y la otra que sigue, “¿Y entonces, ¿quién se va a ocupar de mí?”

Muchos niños tienen miedo de separarse de sus padres o de su padre/madre. Les preocupa que le pueda pasar algo espantoso a su familia si no están con ellos. Se sienten como que quieren proteger a su familia.

Los niños que están de duelo también suelen ponerse nerviosos en situaciones sociales con sus compañeros por miedo a que los discriminen, hablen de ellos y/o los critiquen. Algunos niños que están de duelo prefieren estar con algún adulto de confianza que en grupo con sus compañeros.

A menudo, el temor es uno de los motivos ocultos detrás de muchas de sus conductas.

Arranques repentinos de llanto

En cualquier momento durante el día, algo podría recordarle al niño que está de duelo de la persona fallecida. El pensar en su ser querido fácilmente puede provocar que el niño se ponga lloroso o que llore.

La vida diaria presenta muchos obstáculos ocultos para los niños que han perdido a un familiar cercano. Los amigos nuevos preguntan cuántos hermanos y hermanos tienen. Otros niños se quejan de sus padres. La escuela patrocina un Acampado de Padre e Hijo. Llega el día del cumpleaños del ser querido o el aniversario de su muerte. Todas estas posibilidades y otras pueden hacer que el niño se sienta abrumado.

Es importante que entendamos que estos “ataques de dolor” o “arrebatos de dolor” son muy comunes en las personas que están de duelo, ya sea adulto o niño. Aparte de que no siempre hay un indicio visible u obvio que los provoque.



Cómo ayudar al niño que está de duelo durante el horario de clases

Llaveros/Fotos

Una manera sencilla y discreta de contribuir a que el niño se sienta seguro y a la vez cerca de su ser querido es permitirle que ande con un foto de su ser querido durante el horario de clases.

Puede poner la foto en un marco plástico o un llavero. El niño puede tener una foto (o dos) de la persona o las personas que lo tranquilizan, la cual puede llevar en su bolsillo y sacarla cuando necesite aliento.

A los niños más pequeños también les puede ayudar llevar un peluche o “amorcito” que los tranquilice cuando estén pasando por un momento difícil.

Permitir llamadas telefónicas

Los niños que están de duelo a menudo se preocupan y temen de que algo espantoso le vaya a pasar a los familiares sobrevivientes.

El niño puede tener la tranquilidad de saber que sus familiares están bien si se le permite llamar a sus familiares, incluso a diario si fuera necesario, y así ayudar al niño durante el día.

Nombre a un Contacto de Apoyo para el alumno

El niño que está de duelo podría necesitar apoyo adicional durante el día, cuando se siente abrumado por la pena, o no se puede concentrar o está preocupado por los familiares sobrevivientes.

Puede nombrar a una persona con la que el niño se identifique para que sirva de apoyo al niño. Puede ser la enfermera, el consejero docente, el auxiliar de profesores o algún otro empleado docente.

El alumno entonces puede acudir a esta persona si necesita apoyo durante el día. El apoyo puede ser desde hablar hasta simplemente acompañar al alumno o darle una salida de las presiones que siente en el aula.

Dar un “Pase de duelo”

Los niños que están de duelo a menudo sienten que los profesores y sus compañeros los andan vigilando para ver cómo se están ajustando en su duelo. A menudo también temen sentirse sobrecogidos por su pena y llorar en frente de sus compañeros.

Para ayudarle con esta dificultad, le puede dar al niño una manera discreta de informarle al profesor que necesita salir del aula para lidiar con su pena.

Una de las maneras para comunicar sus necesidades y tomarse un receso sin llamar la atención podría ser escoger un objeto o crear un “pase de duelo” que el alumno pueda poner en la esquina de su buró y entonces levantarse y salir del aula para ir a visitar al contacto de apoyo nombrado a alguna otra área sin tener que preguntar o que explicar su conducta.

Si a los niños no les está permitido caminar solos por los pasillos (o si el niño es muy pequeño para ello), otra opción podría ser designar una esquina del aula como lugar seguro para el niño. Ahí—quizás sea el área de lectura o un butacón, con algo de privacidad si es posible—el alumno podría tomarse su receso en lugar de ir a otra sala.



Mantenga la regularidad pero sea flexible

Es importante que el niño regrese a un aula que sigue funcionando con las mismas exigencias y el mismo horario para su normalidad y estabilidad.

Aunque es importante que el profesor no cambie sus exigencias en cuanto a la conducta correcta, también es importante recordar que la capacidad de atención del alumno que está de duelo es menor y es más difícil concentrarse en las tareas que le dan.

Extender las fechas tope de los trabajos y proyectos del alumno, y darle más tiempo para las pruebas o dejarle hacer las pruebas en un área tranquila podría ser muy útil.

Mayor comunicación con los padres

Quizás deba tener mayor comunicación con los padres para que ayuden a recordarle al alumno lo que se espera de él. Los sistemas de comunicación en el caso de las tareas (y otros asuntos) pueden ser muy útiles.

Respete las fechas señaladas

Recuerde que para el niño que está de duelo, lo que solían ser días especiales (días festivos, cumpleaños, aniversarios) ahora pueden ser días especialmente desagradables.

Como con todo lo demás, puede guiarse por el niño mismo—si quiere participar (por ejemplo, preparar la tarjeta del día de las madres) pues lo puede alentar a hacerlo. Si es algo demasiado difícil, puede dejar que haga otra actividad o darle la oportunidad de ver a su Contacto de Apoyo.

Puede que en días específicos, como por ejemplo el cumpleaños de su ser querido, o el aniversario de su muerte sencillamente se sienta muy mal el día entero. Si presta atención a esas fechas, al menos podrá entender lo que está pasando en su interior.

Cómo apoyarlos

En especial los profesores y el resto del personal docente debe hablar con el alumno que está de duelo sobre la muerte que sufrieron.

A veces adultos importantes en la vida del niño tratan de mantener la distancia. Los profesores son importantes fuentes de apoyo para las horas que el niño pasa en la escuela. Al niño le puede ser muy útil saber que su profesor está dispuesto a escuchar su dolor y sus sentimientos, así como los buenos tiempos.

Aunque quisiéramos curar al alumno de la pena que está sintiendo, no podemos. Escucharles más que hablarle, es lo más importante que el profesor puede hacer para ofrecerle apoyo al niño. Cuando le hablamos al niño, es importante usar términos concretos (como “muerto” y “se murió”) y evitar términos tales como “pasó a mejor vida” o “lo perdimos” ya que pueden confundir al niño.



Cómo preparar a los alumnos para el regreso de un compañero de clase que está de duelo

Cuando un compañero de clase sufre una pérdida, ¿de qué manera el profesor puede ayudar a la clase con su propia ansiedad e incomodidad? ¿Y cómo puede el profesor preparar a la clase para ayudar al alumno que regresa?

Hable sobre el duelo con la clase

Una vez que la escuela contacte a la familia y reciba permiso para hablar sobre la muerte con la clase, los profesores pueden hablar con sus alumnos sobre la manera en que el duelo nos afecta. Puede alentar a los alumnos a hablar sobre cómo se sienten, quizás hablar sobre otros tipos de pérdidas y muertes que los alumnos hayan sufrido y lo que les ayudó a sobrellevarlas.

Hable sobre las dificultades que pudieran enfrentar los alumnos luego que regresen a la escuela

La clase podría hablar sobre lo difícil que quizás sea para su compañero de clase regresar a la escuela y cómo podría sentirse el alumno.

Le puede pedir a la clase que exprese sus ideas sobre cómo quisieran que los demás los trataran si ellos tuvieran que regresar a la escuela luego de una muerte. Algunos alumnos prefieren que los dejen solos mientras otros quizás desean hablar abiertamente sobre sus circunstancias.

Muchos alumnos que están de duelo dicen que prefieren que los traten de la misma manera que les trataban antes. En general, prefieren que la gente no los trate con “demasiada amabilidad”. Aunque por lo general los alumnos dicen que no quieren ser el centro de atención, tampoco quieren que la gente actúe como si nada hubiera pasado.

Si conoce alguna familia que podría beneficiarse con los servicios que ofrecemos en el Centro Humanitario de Highmark, le recomendamos que hable sobre nuestros servicios con uno de los adultos de la familia, les den un folleto o la dirección de nuestro sitio Web (highmarkcaringplace.com) y los aliente a que nos llamen. Para proteger la privacidad de la familia, nuestros empleados no contactan a las familias directamente.

Converse sobre las diferentes maneras en que la clase puede tenderle la mano a un compañero de clase que está de duelo

Los alumnos pueden contactarle y enviarle tarjetas o fotos al niño o a su familia para que sepan que la clase está pensando en ellos. Si los alumnos de la clase conocían a la persona que falleció, pueden compartir sus recuerdos de esa persona fallecida en la tarjeta.

Otras de las maneras de brindar apoyo es ayudar al compañero de aula cuando regrese con las tareas en el aula o para la casa. Los adolescentes pueden brindar su ayuda a la familia e ir de compras, limpiar, hacer mandados, o cuidar a los niños pequeños.

Puede contar con que habrá cambios en la conducta del alumno cuando regrese

Es importante que los niños entiendan que puede que su amigo que está de duelo actúe de manera diferente— puede que se aleje de sus amigos por un tiempo, puede que esté enojado o muy triste, etc.—y que estos sentimientos y conductas son normales.

Preste atención a la reacción de los demás niños ante la pérdida de su amigo

Puede que también tenga que ofrecerles ayuda especial a algunos de los niños en la clase para que puedan lidiar con la sensación de frustración y de impotencia que sienten o para ayudarlos a lidiar con su propia sensación de pérdida que podría manifestarse si a ellos también se les murió alguien allegado.

Ofrézcales guía a los alumnos

Muchos niños necesitan ayuda para expresar condolencias o mensajes de simpatía. Ofrecerles guía a los alumnos de manera adecuada para su edad para que ayuden a su compañero de aula, puede ayudar a los alumnos a decidir lo que deben decir.

También puede ver otros folletos útiles en esta serie, entre ellos:

- *Respuestas a las preguntas que hacen los niños que están de duelo*
- *Preguntas que hacen los adolescentes que están de duelo*
- *Preguntas que hacen los niños que están de duelo*
- *¿Qué puedo hacer? Para apoyar a un amigo que está de duelo*

Sobre el Centro Humanitario de Highmark

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

Pittsburgh

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222
(888) 224-4673

Erie

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •
Erie, PA 16507
(866) 212-4673

Central PA

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043
(866) 613-4673

Warrendale

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086
(888) 734-4073

www.highmarkcaringplace.com



Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5,
una iniciativa de la Fundación Highmark,
una fundación privada, exenta de impuestos
que alienta iniciativas y programas para la
mejora de la salud y la calidad de vida de las
comunidades a las que presta sus servicios.*

es un programa de:



Licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.

La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.