



EL DUELO EN LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Grupo de Apoyo en Emergencias
Ayuntamiento Vitoria-Gasteiz
Abril 2020

LA IMPORTANCIA DE EXPLICAR LA MUERTE A LOS NIÑOS Y NIÑAS

La muerte es un hecho ineludible que forma parte de la vida, aunque pensar en esa realidad nos cuesta y nos duele. Ponerle palabras a este suceso resulta muy complicado, más aún si se trata de comunicárselo a las personas más pequeñas, de ahí la importancia de disponer de recursos que nos ayuden a afrontar esta realidad del mejor modo posible.

En las familias que comparten mayor información y verbalizan los sentimientos sobre los procesos de enfermedad y muerte, los hijos e hijas tienen un proceso de duelo más adecuado, soportando mejor las pérdidas y disminuyendo tanto la ansiedad como la tendencia a deprimirse.

Existen diversos escenarios que nos sitúan frente al sufrimiento y la muerte, afectándonos de maneras diferentes. No es lo mismo la muerte de personas lejanas que la de una persona de la familia. No es lo mismo una muerte esperada por un largo proceso de enfermedad que un fallecimiento inesperado. Tampoco es lo mismo haber podido despedir a la persona fallecida y celebrar un ritual funerario apropiado que no haberse podido despedir ni disponer del apoyo necesario en unos momentos tan difíciles. La situación actual dificulta poder desarrollar con normalidad los rituales propios de nuestra comunidad (velatorios, ceremonias religiosas, rituales familiares...), complicando la despedida de la persona fallecida.

La tristeza y la aflicción experimentadas no serán las mismas en esas situaciones; por lo tanto, la forma de abordar el tema con las hijas e hijos será distinta también. Hablar de la muerte significa hablar de separaciones y pérdidas, lo que conlleva una situación difícil e incluso dolorosa, especialmente al hacerlo con las hijas e hijos.

Para ellas y ellos, se trata de un tema que les preocupa, y les plantea preguntas que necesitan respuestas. Si empiezan a notar en nosotros actitudes evasivas o respuestas poco claras, empezarán a interiorizar que la muerte se trata de un tema tabú del que es mejor no hablar, y se quedarán solos con sus angustias. En muchos casos, la ausencia de preguntas por parte de las personas menores está relacionada con el malestar que estas provocan en los adultos.

A las personas adultas nos cuesta soportar el sufrimiento del duelo, pero nos cuesta todavía más soportar el sufrimiento de nuestras hijas e hijos y compartir con ellas el dolor.

Es una tendencia errónea por nuestra parte pensar que los niños y niñas son emocionalmente frágiles, y que hablar con ellos sobre temas dolorosos les va a desequilibrar. NO.

La mayor parte de los niños y niñas poseen una fuerza interior extraordinaria, y cuentan con una gran determinación para crecer, vivir y seguir hacia adelante. Dar seguridad no es tapar el sufrimiento, sino acompañarlos en este proceso.

Es importante tener en cuenta la **edad cognitiva** del niño o la niña. Algunos de cuatro años entienden prácticamente todo, mientras que otros de diez años necesitan explicaciones más sencillas. Es decir, hay que saber dar a cada niño y niña lo que necesita.

CONCEPTOS CLAVE PARA EXPLICAR Y COMPRENDER LA MUERTE

1. IRREVERSIBILIDAD

El objetivo es que la persona menor entienda que la **muerte es permanente**, que no existe vuelta atrás. No se puede estar muerto un ratito y luego vivir. No se trata de algo temporal, sino de un hecho definitivo.

Evitar metáforas como “*se fue*”, “*está en otro lugar*”, “*se ha ido*”, “*ha subido al cielo*”, etc.

Es importante asegurarse de que la niña y el niño han entendido que **nunca más** volverá a ver a la persona que ha fallecido, que esa persona **no va a volver**.

Mientras la persona menor no entienda eso, lo que va a experimentar es ira y frustración hacia ese adulto que no regresa o que ha dejado de tenerle en cuenta. También intentará cosas para que el fallecido vuelva junto a él a regañarle, a felicitarle, a celebrar, ...otra posibilidad es que muestre mucha felicidad al pensar que en algún momento volverá a reunirse con esa persona.

2. UNIVERSALIDAD

El objetivo es que entiendan que **todos vamos a morir**, sin que eso les genere angustia. Que moriremos, pero cuando hayamos hecho muchas cosas o haya pasado mucho tiempo.

La universalidad puede causar mucho temor a las niñas y niños. Un recurso al que podemos recurrir ante la angustia de las personas menores es la postergación, es normal que las niñas y niños muestren miedo ante la posibilidad de que se produzcan más muertes. Para evitarlo, ante la temida pregunta “*¿Y tú te vas a morir?*”, las respuestas que podemos darles van en esta línea:

-Sí, cariño, yo me voy a morir, pero cuando haya pasado mucho, mucho tiempo.

-Yo me voy a morir cuando tú seas muy mayor y puedas cuidarte solo.

-Claro, cariño, pero cuando yo muera tú serás más mayor, habrás hecho muchas cosas, habrás terminado el colegio, trabajarás...

En el caso de que la muerte sea previsible, es importante que nuestros hijos e hijas vayan interiorizando gradualmente esa posibilidad.

3. EL CUERPO DEJA DE FUNCIONAR

El objetivo es que los niños y niñas entiendan que **después de la muerte todas las funciones del cuerpo dejan de trabajar**. Cuando las personas fallecen, no ven, no oyen, no hablan, no sienten, no sufren, no sienten dolor.

Sólo cuando el niño y la niña entienden que esas funciones se han interrumpido podemos explicarle lo que significa que una persona “*está viva en nuestro recuerdo*” y que, cuando pensamos en la posibilidad de que nos escucha o podemos dirigirnos

a ella, sólo estamos apelando a un recuerdo y a cómo nos gusta recordar a la persona que ha fallecido, que siempre va a estar en nuestra memoria y nuestro corazón.

Es importante que sepan que una persona muerta no está dormida, y por lo tanto nunca podrá despertar.

4. LA MUERTE TIENE UNA EXPLICACIÓN Y ES FÍSICA

El objetivo es que el niño y la niña entiendan que la muerte se produce por una causa, que las personas no mueren “de nada” o sin una causa física. Es fundamental explicar cuál ha sido la causa exacta de la muerte; si falló el corazón, los pulmones, el cerebro dejó de funcionar, si fue por infección de CoVid-19 u otra causa.

Aclarar a la persona menor que sus pensamientos, sentimientos, rabia y enfado jamás van a causar la muerte de nadie: tienen que saber que ellos no tienen la culpa de lo que ha pasado. Es importante que el niño y la niña entiendan que la muerte ocurre en un momento determinado, y es independiente de la bondad o la maldad de la persona que fallece, así como de su edad o circunstancias. Que comprendan que ante un mismo suceso hay personas que sobreviven y otras que no. En cierto modo, se trata de explicar a las niñas y niños el grado de azar que a veces tiene la muerte.

QUIÉN, CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE COMUNICAR LA MUERTE

La noticia debe ser transmitida por **personas queridas y cercanas** a la niña y el niño, que estén en contacto con ella y él de manera habitual. Se debe comunicar a la persona menor la noticia **lo antes posible**, preferiblemente de forma inmediata, de lo contrario lo estaremos dejando fuera de aspectos importantes y eso puede complicarnos el manejo de otras situaciones a posteriori.

Hay que elegir un **lugar íntimo, libre de posibles interrupciones**, donde las niñas y niños o adolescentes puedan expresar sin miedo las dudas, emociones o reacciones que tengan tras serle notificada la muerte del ser querido.

La persona que transmite la noticia, lo hará **de manera triste pero calmada**, sin explosiones emocionales que puedan resultar demasiado excesivas o desbordantes para que la persona menor las pueda procesar, o que puedan generarle la sensación de una gran desgracia.

No es necesario transmitirle a la niña y niño **toda la información de golpe**: empezaremos por contarle lo que consideremos esencial y, después, podremos ir añadiendo detalles de manera gradual, a medida que el menor nos plantee preguntas o dudas.

Es muy importante **favorecer el diálogo**: que la persona menor se sienta libre de preguntar lo que quiera aunque a nosotros nos incomode o aunque no tengamos una respuesta certera que darle.

Tras la pérdida del ser querido, las niñas y niños sienten miedo a que se desmorone el mundo y el estilo de vida que llevan. Necesitan saber cómo se van a ver afectadas las rutinas que les dan seguridad. Es importante que entiendan que sufrirán el

menor número posible de cambios, siempre tratando de que estos no afecten a sus rutinas.

Otro de los temas a abordar es que la persona que ha muerto **no va a ser olvidada ni reemplazada por nadie**. Le recordaremos que el fallecido permanecerá en nuestra memoria y que **siempre podremos recordarlo**. Para generar esos recuerdos, es importante hablar de los fallecidos, de las emociones y sensaciones que tenemos, sin escondernos y sin miedo. No hablar de la persona que ha muerto dificulta a las niñas y niños tener recuerdos reales, así que desde el primer momento nombraremos al fallecido y hablaremos de él o ella con la máxima naturalidad posible.

Desde el primer momento hay que explicar a los menores que es **adecuado expresar lo que se siente**. No fingiremos que no ha pasado nada ni aparentaremos una falsa tranquilidad. La emoción expresada debe ir acorde con la situación y no debe ser exagerada ni transmitir pánico a la persona menor. No hay que olvidar que muchas niñas y niños regulan sus emociones en función de la regulación adulta, así que, si la persona que está hablando con el menor experimenta una emoción muy intensa, es conveniente alejar a este o a esa persona y buscar a alguien más adecuado para llevar a cabo el primer abordaje tras la muerte.

¿PUEDEN LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTAR EN DUELO?

El duelo infantil es mucho más común entre los niños y niñas de lo que pensamos las personas adultas. Al final, el duelo es el proceso de adaptación a una pérdida, y cada nueva etapa del desarrollo conlleva la pérdida cada vez mayor de la dependencia de sus cuidadores, así como una pérdida del estatus y los modelos de relación alcanzados hasta ese momento: el destete, la bipedestación, la entrada en el colegio, los cambios corporales o los cambios en las relaciones con los padres o con los iguales implican una transformación y un proceso de duelo a elaborar. La superación de todos estos procesos les va preparando para afrontar las pérdidas que experimentarán en el futuro.

Por pequeño que sea el niño o niña, jamás va a permanecer ajeno a lo que sucede a su alrededor y ante la muerte de una persona querida, va a percibir el cambio que esa pérdida conlleva, aunque sea mínimo, y atravesará un duelo. **TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS ELABORAN EL DUELO TRAS LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO Y SIGNIFICATIVO PARA ELLOS Y ELLAS.**

Las niñas, niños y adolescentes necesitan que se les incluya en el proceso del duelo familiar y que no se les oculte para protegerles. Ocultar al niño o niña el dolor que nos provoca una pérdida, desde la propia angustia que nos genera la muerte y la exposición al sufrimiento de los niños y niñas, no les protege sino que impide que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones dolorosas o traumáticas que la vida pondrá en su camino. Únicamente habría que protegerles de aquellas explosiones emocionales demasiado excesivas o desbordantes, que los niños y niñas no podrían procesar o que podrían generarles demasiada angustia.

Los niños y niñas son especialmente vulnerables ante los procesos de duelo porque son seres “en construcción”, que carecen de las capacidades cognitivas y las estrategias de las personas adultas.

PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE EL DUELO INFANTIL Y EL DUELO ADULTO

- Las niñas y niños tienen menos comprensión de la muerte que las personas adultas. Su explicación de la pérdida va a estar teñida por sus propias interpretaciones, que están dominadas por su pensamiento mágico, concreto y literal: pueden sentirse culpables o responsables de lo sucedido como consecuencia de lo que se movilice a nivel emocional, pueden creer que la persona va a volver porque está dormida, pueden desear ir al cielo y buscar las formas de llevarlo a cabo, etc. Es importante **darles la oportunidad de preguntar y expresar lo que necesiten para, a través del diálogo, darles explicaciones acordes a su edad.**
- Los niños y niñas **necesitan la presencia real de sus figuras de apego o significativas.** Dependen de las personas adultas para expresar y consolar su dolor. Deben recibir información veraz y acorde a su desarrollo evolutivo. Necesitan despedirse y vivir su duelo acompañados. La vivencia común les ayudará a poner palabras a lo que sienten y a recolocar sus emociones y sentimientos.
- Las niñas y niños viven una vida muy dinámica, llena de actividades (académicas, sociales, de ocio...) a la que no pueden renunciar, ya que favorecen su conexión con la realidad y la respuesta a sus necesidades. Si su vida se va desenganchando de estas secuencias, las consecuencias son más complejas que para las personas adultas. Por tanto, **mantener sus rutinas favorece la elaboración del duelo infantil.**
- La expresión emocional es indispensable y va a depender de que las personas adultas les proporcionen los espacios y legitimen sus emociones. Sus estados emocionales son cambiantes, su duelo va y viene, porque para los niños, niñas y adolescentes **es insostenible inmovilizarse en la pena y el dolor durante mucho tiempo.**
- Además, tienen un modo particular de expresar sus emociones, **expresan más con su conducta y con el cuerpo que con las palabras**, por lo que hay que proporcionarles experiencias emocionales alternativas a través de dibujos, juegos y canciones...
- La expresión del duelo no es global, **suelen mantener áreas preservadas:** pueden funcionar mal a nivel social pero mantener el ritmo académico, o expresar dificultades en casa pero no con sus iguales...
- El significado que dan a la pérdida es más concreto, relacionado con las cosas que les repercuten más directamente (¿quién les va a llevar y recoger del colegio?, ¿quién les va a ayudar con los deberes?, ¿quién va a trabajar?)

CLAVES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN DUELO

1. Ofrecer al niño o niña **compañía y protección familiar**: no alejarles de la familia directa, invitar a algún amigo o amiga, o a otro niño o niña de la familia, si él o ella lo demandan, para que no se desconecte de su mundo infantil o adolescente...
2. **Restablecer cuanto antes su vida cotidiana**, que su vida siga siendo la misma...
3. **Si la persona fallecida es una figura de apego**, uno de sus progenitores, es vital poner en marcha todos los recursos de apoyo a la niña o niño, ya que sus recursos internos son muy frágiles. Es necesario que otra persona cercana y cotidiana para el niño/a tome las riendas de su vida y le ofrezca un mundo seguro y contenedor. A diferencia de las personas adultas, que tienden a retraerse, los niños y niñas necesitan sentir que sus necesidades son satisfechas tras la pérdida, y buscan seguridad y abrigo en otras personas de su entorno.
4. **Ayudarle a expresar lo que duda, piensa y siente**, acerca de lo sucedido, hablando y recordando con cercanía a la persona fallecida, comentando sus dibujos, participando en sus juegos, recopilando fotos de la persona fallecida, haciendo un álbum de recuerdos, escribiendo un diario... Es aconsejable evitar preguntas directas acerca de cómo se siente, de si tiene miedos...
5. **Ayudarle a comprender el hecho de la muerte**. A destacar tres elementos clave:
 - * Decir siempre la verdad
 - * Explicar la muerte en términos reales
 - * Tratar de averiguar y aclarar todo lo que pueda inquietarle o preocuparle (culpabilidad, miedo a la pérdida de otras personas queridas, miedo a olvidar a la persona fallecida...)

EL DUELO EN CADA ETAPA DEL DESARROLLO

0-2 años:

Aunque en esta etapa no hay una comprensión de la muerte, sí hay una **percepción de la ausencia** de esa persona significativa. Las niñas y niños son conscientes del impacto que la pérdida tiene en sus rutinas. También perciben el dolor y el cambio en el estado de ánimo de las personas que le cuidan. A medida que se acercan a los dos años va apareciendo el temor a que el objeto querido no vuelva y puede desarrollar conductas de búsqueda llamativas.

En ese periodo es **NORMAL** que el niño muestre irritabilidad (llanto, protestas), problemas con la alimentación (negativa a comer), cambios en sus patrones de sueño (duermen mucho o muy poco, están más apagados...), regresiones (volver a chuparse el dedo, negativa a dormir solos, descontrol de esfínteres...)

Se pueden considerar **SIGNOS DE ALARMA** si esta alteración de las rutinas se vuelve muy llamativa y se prolonga en el tiempo, si hay una pérdida de peso significativa, si se vuelve inconsolable...

¿CÓMO AYUDARLES? Los niños y niñas necesitan en esta situación dosis extras de cariño y paciencia, necesitan sentir que el mundo va a seguir siendo predecible, manteniendo sus rutinas y horarios... Necesitan una figura estable y significativa que les proporcione un entorno conocido y tranquilo. A medida que son más mayores necesitan saber qué está pasando y que las personas que les cuidan le expliquen que se sienten tristes por la pérdida de la persona fallecida, porque le echan de menos.

3-6 años.

Esta etapa está dominada por el pensamiento mágico, el egocentrismo (todo gira en torno a sus necesidades y deseos) y la sensación de eternidad. Es una etapa en la que hay mucha curiosidad, por lo que es importante abrir un diálogo y saber qué aspectos manejan sobre la muerte y cuáles no, y abordar los conceptos clave.

En esta etapa es **NORMAL** manifestar confusión con el concepto de muerte (preguntando una y otra vez por la persona fallecida), presentar conductas para comprobar la realidad de la muerte (rabieta, negativa a comer, mal comportamiento..., para buscar la reacción de la persona fallecida), dificultad para separarse de las figuras de apego, regresiones y pérdidas de autonomía, pesadillas y sueño interrumpido, miedos relacionados con otras pérdidas posibles...

Deben considerarse signos de **ALARMA** si los miedos son recurrentes e incapacitantes, si la ansiedad de separación no le permite reintegrarse a las actividades cotidianas, si aparecen síntomas depresivos (tristeza profunda, apatía, negativa a realizar actividades agradables...), pérdida de peso significativa...

¿COMO AYUDARLES? Necesitan que se les explique de forma clara y sencilla que su familiar ha muerto, ayudarles a que comprendan lo que la muerte tiene de irreversible, absoluta y definitiva para poder ir elaborando el duelo. Resulta de gran ayuda explicarles qué significa que una persona muera, cómo nos sentimos por ello, qué vamos a hacer a partir de ahora y cómo nos despedimos de las personas que fallecen. También es adecuado tranquilizarles sobre nuestra propia salud y sobre que vamos a seguir cuidándoles. Hay que mostrarse pacientes y no reaccionar con enfado ante sus conductas disruptivas, reforzar los avances en la remisión de las conductas regresivas, aprovechar los momentos de juego y sus dibujos si reflejan sus inquietudes sobre la muerte para hablar de lo sucedido... Podemos ayudarles a recolocar a la persona fallecida con ejemplos de actividades, cosas y recuerdos compartidos con ella...

6-10 años:

La mayoría de las niñas y niños de esta edad son capaces de comprender la realidad de la muerte. En esta época los niños y niñas son de carácter más temeroso y pueden desarrollar miedos relacionados con la pérdida de otros seres queridos, con el mundo espiritual, la oscuridad... Suelen mostrar curiosidad hacia las costumbres y rituales...

Es **NORMAL** que reaccionen negando la realidad de la pérdida (mostrándose más activos/as y juguetones/as, intentando estar alegres...), o que sientan temor y angustia por su propia muerte o la de otras personas de la familia. Sentirse diferente puede ser doloroso y pueden tratar de ocultar su vulnerabilidad, mostrándose más bravucones/as en el contexto escolar o con sus iguales... Puede surgir el sentimiento de culpa, preguntándose si la muerte ha sido provocada por algo que han hecho, dicho o pensado... También la curiosidad y la necesidad de conocimientos es una necesidad y pueden formular preguntas comprometidas y recurrentes para la persona adulta sobre el proceso de descomposición del cuerpo, problemas concretos acerca del futuro, los rituales, el más allá... Son habituales las muestras de enfado, los problemas de concentración y la disminución del rendimiento escolar, así como las conductas para comprobar la realidad de la pérdida...

Se considerarían signos de **ALARMA** si la agresividad y el mal humor, los signos de ansiedad y nerviosismo se mantuvieran constantes y más allá de lo esperable a su edad, si aparecieran somatizaciones (dolores repetidos sin causa médica aparente) o síntomas depresivos (apatía, pérdida de interés social y por las cosas de su interés...), si se mostraran incapaces de reintegrarse al ámbito académico o presentaran miedos prolongados e impropios de su edad.

PODEMOS AYUDARLES respondiendo a sus preguntas, evitando ocultarles información, integrándoles en los ritos funerarios pero anticipándoles previamente lo que va a suceder... Hay que respetar sus reacciones de duelo y corregir con paciencia sus conductas inapropiadas, ayudándoles a entender lo que les pasa y por qué actúan así... Es importante que entiendan que los pensamientos, sentimientos y conductas no provocan la muerte. Es conveniente compartir con ellas y ellos nuestros propios sentimientos, garantizando sus actividades principales y sus rutinas, tranquilizándoles acerca de nuestra propia salud y la suya.

10-12 años:

Las y los preadolescentes entienden todas las dimensiones de la muerte y sus causas, y son conscientes del impacto que genera la pérdida en terceras personas y en sí mismos. Sin embargo, esto no significa que cuenten con los recursos, experiencias y habilidades para afrontar el fallecimiento de un ser querido. En esta etapa son muy vulnerables y pueden creer que las emociones son una muestra de

debilidad. Temen ser diferentes al resto y pueden reaccionar ocultando ante sus iguales las emociones asociadas al duelo.

Es **NORMAL** que, al igual que las personas adultas, desarrollen conductas de búsqueda (conversaciones imaginarias, ensoñaciones, releer mensajes, escuchar música común...). Pueden manifestar cierto interés morboso sobre la muerte, cuestionarse algunas creencias religiosas, o reaccionar con mucho hermetismo y negación al abordar el tema. Por primera vez en su proceso evolutivo pueden fantasear sobre su propia muerte y son frecuentes los sentimientos de añoranza, desesperanza, tristeza, apatía... Puede aparecer también por primera vez el pensamiento de que la vida no tiene sentido, no merece la pena. La falta de concentración y el descenso en el rendimiento académico son normales porque el y la preadolescente emplea parte de su concentración en resolver su duelo. Pueden sentirse agobiados o abrumados ante la preocupación adulta.

Deberían reaccionar con **ALERTA** y vigilar aquellas reacciones de duelo, que pudiendo ser normales, impiden que la o el preadolescente se reincorpore a las actividades cotidianas que mantenía antes del fallecimiento: emociones extremas o insensibilidad, reacciones persistentes, aislamiento, somatizaciones y conductas extremas, exceso de responsabilidad... En tal caso, podría ser adecuado consultar con un/a especialista.

PODEMOS AYUDARLES respetando sus tiempos y su intimidad, pero mostrando cercanía y disponibilidad. Conviene marcarles los límites ante sus conductas inadecuadas pero desde la comprensión de su enfado y su dolor. La muerte de un ser querido puede ayudarles a madurar pero no hay que colocarles en roles diferentes a los que marca su momento evolutivo (evitar mensajes como “eres el hombre de la casa”, “pareces una pequeña mamá”). Tenemos que animarles y legitimar sus salidas con el grupo de pares, insistirles en que no es malo divertirse, quedar con iguales, evitar el aislamiento... Puede ayudarles escribir lo que sienten a través de un diario, manteniendo correspondencia con un amigo o amiga, escribiendo a la persona fallecida, como una manera de ir elaborando el duelo.

Los y las adolescentes:

La adolescencia es un momento de constante transformación, de búsqueda de la propia identidad. El fallecimiento de un ser querido puede provocar un gran impacto en este momento de tanta ebullición. Los y las adolescentes pueden sentirse muy abrumadas por el impacto que la pérdida puede tener en sus vidas y en su futuro. Desde el desarrollo del pensamiento abstracto pueden elaborar juicios y teorías, cuestionar valores, normas, ideas y creencias religiosas...

En función del carácter del o la adolescente, sus recursos internos y externos, su actitud ante la vida y la relación, conflictiva o no, que mantiene con el entorno, pueden ser **NORMALES** algunas de estas reacciones:

- Su actitud pesimista o inconformista ante la vida puede verse reforzada, reaccionando con conductas rebeldes y desafiantes, empeorando en los

estudios, frecuentando relaciones de riesgo, iniciándose en el abuso del alcohol u otras sustancias.

- Mostrándose muy maduros y asumiendo mayores responsabilidades de las que les son propias, en un deseo de ayudar a su familia, participando activamente en los ritos de despedida.
- Cayendo en un estado depresivo, apartándose de su entorno de familiares y amigos/as, mostrando retraimiento e instalándose en su mundo interior. Pueden pasar mucho tiempo en soledad o durmiendo.
- Sintiéndose culpables o responsables de la muerte del ser querido, especialmente si hubo disputas o enfrentamientos que hiciesen difícil la convivencia entre el adolescente y la persona fallecida. Puede ser que se mantengan aislados y muestren conductas autodestructivas en un intento de expiar la culpa que sienten.

También es habitual que aparezca el miedo a olvidar: les asusta no poder recordar la voz de la persona fallecida, su olor, sus gestos, la relación que tenía con ellos/as... Por ello a veces se muestran muy reticentes a que los familiares inicien nuevas relaciones por el temor a la sustitución. También pueden aumentar los momentos de agresividad verbal y física.

Habría que estar especialmente **ALERTA** a las situaciones que se mantengan en el tiempo: incapacidad para recuperar el ritmo académico o para reintegrarse en las actividades sociales, cambios de humor extremos, tristeza que les impide funcionar, exceso de responsabilidades, miedos o pensamientos recurrentes sobre la muerte, culpa y todo aquello que se mantenga en el tiempo o afecte a muchas áreas de su vida, incapacitándoles o frenando su desarrollo o progreso. En estos casos, convendría recurrir al asesoramiento profesional.

PODEMOS AYUDARLES mostrándonos cercanos para escuchar sus inquietudes y dudas, y explicarles la situación real desde el cariño y la honestidad. Hay que buscar el equilibrio entre no atosigarles y estar disponibles (“ni muy cerca, ni muy lejos”). Les debemos de ofrecer la oportunidad de participar activamente en los ritos de despedida, para que se sientan parte importante de la familia. Conviene animarles a salir con sus iguales y respetar sus tiempos y su intimidad, pero observándoles de cerca. Puede ser positivo animarles a hablar con alguien cercano, en quien confíen, que no tiene por qué ser un progenitor, pudiendo ser una amistad u otro familiar. Si resulta difícil acceder a ellos, conviene recordarles simplemente que estamos a su lado y mostrar abiertamente nuestros sentimientos. Puede ayudar el tratarles como nos hubiera gustado que nos trataran a su edad. Al igual que con en la preadolescencia, podemos animarles a escribir un diario, una carta o poemas, o simplemente una lista con sus inquietudes.

EL DUELO EN EL COVID-19

La situación tan extraordinaria que ha generado el COVID 19 está impidiendo a muchas familias llevar a cabo el acompañamiento y los ritos de despedida que son tan importantes para la elaboración del duelo.

Durante todo el proceso es importante informar a las niñas, niños y adolescentes de la situación y evolución de sus seres queridos. Necesitan saber cómo están, conocer el posible desenlace o evolución de la enfermedad para poder ir preparándose, y entender por qué no se les puede visitar o en caso de fallecimiento, acompañar y facilitar la despedida. Hay que ir de la información esencial a los detalles, de acuerdo a la edad y el momento evolutivo. Es importante incluir a los y las adolescentes en la toma de decisiones, y buscar formas para mantener el contacto con la persona significativa mediante videollamadas, intercambio de imágenes, whatsapps...

Ante los sentimientos de culpa, en caso de fallecimiento, que puede generar el no haber podido acompañar a la persona fallecida en los momentos finales, hay que ser muy consciente de las limitaciones impuestas por la crisis, que exceden la responsabilidad individual. Puede ayudar posponer el homenaje a la persona querida pero planificarlo y prepararlo con la participación de todos los miembros de la familia, incluidos los niños, niñas y adolescentes.

Las siguientes ideas pueden aliviar el dolor y ser una oportunidad para compartir el recuerdo del ser querido y hacer un pequeño homenaje íntimo:

- Escribirle una carta con anécdotas, recuerdos o sencillamente expresando la relación que había con él/ella.
- Elaborar una caja de recuerdos: Con niños y niñas más pequeñas se puede elegir la caja entre todos, decorarla y escoger objetos que fueran significativos para ella o él. Cualquier cosa vale (un adorno, una fotografía, una hoja...), si nos recuerda alguna faceta de nuestro ser querido.
- Crear un rincón de la casa que constituya un homenaje a la persona fallecida, en la que se pueden colocar dibujos de los niños y niñas, fotografías, unas velas, flores...
- Escribir un diario de la persona fallecida, que recoja aspectos de su carácter, anécdotas, aficiones, momentos especiales... Cuando el niño o la niña crezca podrá leer ese diario y hacerse una idea de cómo era y recordar su figura.
- Poner una planta en su honor.
- Escribirle una poesía o una canción.
- Una suelta de globos con o sin mensajes escritos, coordinada o no con otros miembros de la familia...
- Elaborar un álbum de fotos digital o un video sobre la persona fallecida, juntando fotografías de momentos especiales, incluyendo alguna carta o frase típica, música que le gustaba... Aquí es posible aprovechar los conocimientos que los adolescentes y preadolescentes tienen de las tecnologías y del mundo digital para fomentar su participación activa. Es conveniente agradecerles su colaboración y reconocer la importancia de su trabajo.

- Preparar una visita a un lugar que le gustara especialmente para poder realizar cuando termine el confinamiento...

BIBLIOGRAFÍA

- "Miedos de nuestras hijas e hijos ante la pérdida de un ser querido" Carmen Majón Ortega. VIII Encuentro de escuelas de padres y madres de Vitoria-Gasteiz.
- "Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños". Fundación Mario Losantos Del Campo. www.fundacionmlc.org.
- "Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Fundación Mario Losantos Del Campo. www.fundacionmlc.org.