



ACOMPañÁNDONOS COMO COMUNIDAD

TRANSITANDO EL DUELO

Pastoral y Formación

¿Hablemos en familia?

Ante la triste situación que estamos viviendo como comunidad, creemos que es importante abrirnos a la posibilidad de hablar sobre la muerte y lo que ello implica.

Cómo área de Pastoral y Formación hemos elaborado este breve documento con algunas consideraciones importantes, además de unos tips para propiciar el dialogo en relación al tema.

Nota: Solicitamos que cada familia evalúe la pertinencia de realizar un espacio de conversación al interior de su grupo familiar. El presente documento se constituye como una sugerencia

Consideraciones previas

Primero que todo es muy importante que nosotras y nosotros cómo adultos nos preguntemos **¿Qué experiencias de muerte tengo? ¿Cuál es mi relación con la muerte?**. Interpelarnos aunque sea pensando estas preguntas es necesario, ya que, seremos nosotros quienes conversaremos y acompañaremos a nuestros hijos e hijas.

- Hablar sobre la muerte es difícil porque el tema en sí mismo es complejo.
- La muerte es un evento que nos causa sufrimiento, por eso tendemos a no hablar al respecto, evitando e incluso a ocultarla.
- Hablar de la muerte con nuestros niños, niñas y adolescentes supone concebirllos como sujetos con lo que “se puede hablar” de estos temas.

Fuente inspiradora del material elaborado: ¿A dónde van los que mueren?, de los autores y académicos de la Universidad Católica de Chile, Maili Ow y Mario Inzulza sj.

consideraciones previas

Nuestros hijos e hijas, pueden presentar confusión y dificultad para comprender:

- Que la muerte es universal, es decir, que a todos nos puede afectar (todos los seres vivos)
- La muerte es parte del ciclo de la vida.
- Que es irreversible. Alguien que fallece no regresa.
- Asociar la muerte a temas funcionales. El cuerpo se enferma y en un momento ya no puede funcionar.
- Relacionado con la trascendencia. Este punto depende de cada familia y de la creencia de cada una. "Nuestro ser querido sigue con nosotros... pero de otro modo"

TIPS

- Puedes generar un espacio amigable para la conversación, tal vez, por medio del juego o compartiendo en familia.
- Primero pregunta a tu hijo o hija si sabe que ha pasado en el Colegio.
- Explica lo sucedido adecuadamente y con palabras sencillas.
- Pregúntale luego, si lo consideras necesario ¿Qué entiende de la muerte?
- Escucha atentamente y deja que termine. Es importante no interrumpir y considerar su propia comprensión.

TIPS

- Permite que exprese sus emociones (confusión, llanto, tristeza e incluso dificultad para expresar lo que le sucede)
- Explica que las emociones y sentimientos que hoy tenemos, irán pasando con el tiempo y podremos ir sintiéndonos mejor. Guardando los recuerdos en nuestro corazón.
- Recuérdales que está bien si nos sentimos tristes, enojados o incluso si no logramos identificar lo que sentimos, pero lo importante es acoger todos los sentimientos, sabiendo que van y vienen.
- Es importante ayudarlos a que empaticen con la tristeza de los demás, especialmente de la familia que ha perdido a su ser querido, por ejemplo, preguntando si creen que hay algo que podamos hacer como familia para acompañar a la otra familia.

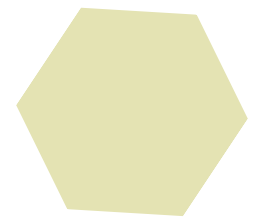
TIPS

- Preguntarle si desea participar en los ritos. (Misa de despedida, funeral etc.) o si desea hacer algo particular, como un propio rito de despedida, escribir una carta, plantar un árbol, hacer un rincón o baúl de recuerdos, crear un espacio para las cosas que relaciona a la persona fallecida, etc.
- Proponerle si desea dibujar, o escribir una carta de lo que a él o ella le sucede o que escoja una forma para expresar sus sentimientos y pensamientos, pues lo importante es expresar lo que les genera o moviliza vivir esta situación, independiente de que tan cercano o distante se sienta.

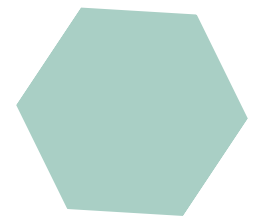
TIPS

- Incentivarlos a hablar sobre lo que piensan y sienten sin miedo a ser juzgados, lo importante es compartir lo que están pensando y sintiendo, así como recordarles que ustedes están ahí para acompañarlos en el proceso, pues el duelo es un camino que transitamos y no es algo que tengamos que resolver, es algo que tenemos que vivir.
- Acompañar a nuestro hijo o hija es ir junto a él o ella y en estos momentos es importante estar disponible tanto emocional como físicamente para los momentos en que deseen conversar.

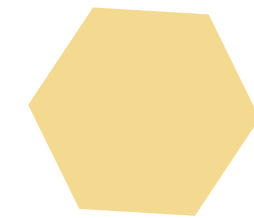
Algunas conductas que podemos observar y que es necesario estar atentos



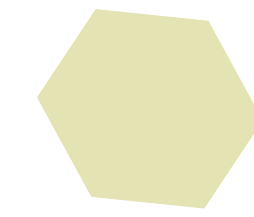
Problemas de agresividad o ira



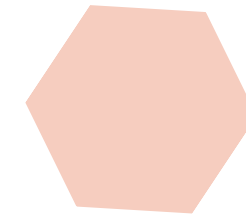
Problemas relacionados con el aislamiento y habilidad social



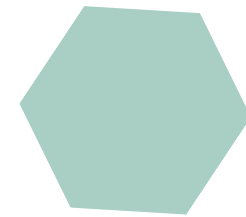
Ansiedad a la separación. (Esté más cercano físicamente, o sienta nerviosismo a la separación)



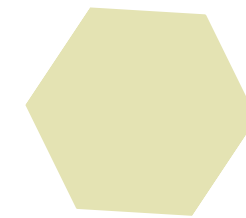
Problemas de atención y concentración



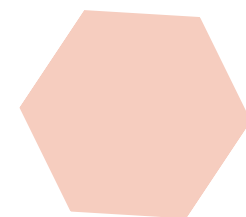
Problemas de memoria



Bajas en el rendimiento académico



Ansiedad y miedos



Somatizaciones (dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor o sentir un nudo en la garganta, dolor de pecho. Este punto siempre es necesario observar con mayor detención.)

Importante

Recuerde que estas conductas se observarán por un tiempo, pero si observa que son constantes, no dude en pedir apoyo y consultar a un especialista.

Por otro lado, las conductas ante las cuales es importante activar de manera inmediata las redes de apoyo en salud mental son:

- Cortes o conductas autolesivas
- Ideaciones o verbalizaciones sobre querer morir o querer quitarse la vida

Tal vez no tengamos todas las respuestas para nuestros hijos e hijas, lo importante es que tú estés a su lado acompañando.

Acompañar es permanecer, a veces más activos otras en silencio.

Acompañar es personal y también es comunidad.

"Acompañar es partir el pan en conjunto"

(Ayudas para el espíritu. n° 25 CEI 2022)





EN COMUNIDAD NOS CUIDAMOS

PASTORAL Y FORMACIÓN