

Hablemos de duelo

ÁREA SOCIO-AFECTIVA



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

La muerte forma parte de la vida, inevitablemente nos enfrentaremos con ella. Abordar el tema es la única forma de protegerlos frente a este hecho.

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO HABLAR DE LA MUERTE?

- Tenemos miedo al dolor que implica, creemos que no están preparados para hablar sobre el tema y/o que hacerlo los hará sufrir más.
- No sabemos qué lenguaje utilizar.
- No es necesario, vivirlo es suficiente.



CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE EL DUELO EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- El niño no entiende lo que vive o no se da cuenta, a lo más percibe la ausencia del ser que no está.
- El dolor y la pena dañan, ocultar lo que siente hará niña/os y adolescentes más felices por lo cual es mejor disimular y evitar contactarse con lo se que siente.
- Participar en funerales o ritos son experiencias traumáticas por lo que debemos evitarlas.
- El duelo dura aproximadamente un año. A menor edad menor es el impacto. El tiempo todo lo cura,debemos ser pacientes.
- Expresar la tristeza afecta al fallecido (no dejándolo descansar en paz) y a quienes lo rodean.

CÓMO COMUNICAR LA NOTICIA

Se sugiere que lo haga un ser querido y cercano en un lugar que favorezca la confianza y seguridad, sin interrupciones y permitiendo la libre expresión de sus afectos. Quien transmita la noticia no debe estar sobrepasada/o emocionalmente.

Informar lo antes posible, en forma gradual de acuerdo a sus inquietudes y ajustándose a la verdad.

Favorecer el diálogo conteniendo las emociones muy intensas. Adecuar el lenguaje a la edad priorizando que sea claro, directo, sin metáforas y con ejemplos.

Informar inmediatamente a la red de apoyo en que participa la/el estudiante, de modo de poder acoger, contener y estar atentos a cualquier cambio.



CLAVES PARA EXPLICAR LA MUERTE

- Es universal y natural :todos los seres vivos mueren.
- No es voluntaria ni selectiva.
- El cuerpo deja de funcionar: todas las funciones vitales se detienen. Siempre existe una causa: no ocurre de la nada.

