

# Qué hacer en caso de una pérdida?

## DAR LA INFORMACIÓN a los alumnos

- Explicar lo que ha pasado: los hechos, tal como se conocen (causa, momento, lugar).
- Contestar todas las preguntas, con claridad.
- Hablar abiertamente y con delicadeza.
- Explicar lo que va a pasar (funeral, despedida, entierro).
- Utilizar vocabulario adecuado: "muerte", "enfermedad", "accidente", "cáncer de" ...
- Decir el nombre del difunto, recordarlo de forma adecuada.
- Tener en cuenta la limitación de comprensión sobre la muerte.

## FACILITAR LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

- Permitir llorar, abrazarse, enfadarse.
- Normalizar la expresión de las emociones.
- Ayudar a verbalizar los sentimientos.
- Dar permiso para expresar el dolor o no expresarlo (no todos respondemos de igual manera).
- Compartir con los alumnos los sentimientos propios, emociones. Somos modelos para ellos.
- Las personas que tengan dificultad para hablar, animarles a escribir o dibujar acerca de lo que sienten.

## PSICOEDUCACIÓN

- Explicar las reacciones ante el duelo, que identifiquen lo que les está pasando.
- Normalizar respuestas: Afectados, o nada afectados. Enfado, culpa, miedo, tristeza...
- Se puede estar muy triste sin llorar.

## PREVENIR LAS REACCIONES.

- Avisar que tendrán altibajos.
- Un duelo puede despertar otras pérdidas, miedos, angustias, ansiedades.
- Explicar que alcohol y drogas sólo posponen el duelo, no lo resuelven.

## DAR SEGURIDAD

- Sugerir lecturas relacionadas con la pérdida, el duelo y la muerte.
- A los más pequeños, leerles un cuento.
- Apoyo que pueden encontrar al centro educativo, persona/as de referencia. Que el alumno tenga a quien dirigirse en caso de necesidad (puede ser que en casa no tenga quien).
- Atención al duelo fuera del centro educativo.
- Explicar, pasados unos días, qué es el proceso de duelo y para qué sirve.

## DESPEDIRSE

- Proponer la participación en el funeral.
- Posible acto de despedida en el centro educativo, o alguna actividad.
- Que los alumnos puedan preparar algo, si quieren (escrito, dibujo, álbum).
- Proponer ayudar a la familia, un detalle hará bien a ambas partes.
- Decidir entre todos qué hacer con la mesa (en caso de alumno difunto).

## Qué evitar en caso de una pérdida?

No utilizar eufemismos ni especular; evitar la rumorología. No comparar experiencias, ni muertes, ni alumnos, ni juzgar la experiencia. No poner límites temporales al duelo. No animar, ni aconsejar, ni tranquilizar. Aunque la intención es buena, algunas **frases** pueden ser muy contraproducentes.

Estoy tranquilizando si digo...?

YA LO ENTENDERÁS CUANDO SEAS MAYOR

El duelo es un trabajo activo, las emociones están ahí.

El tiempo no cura las heridas, las heridas de la pérdida nunca se curan por completo.

ES LA VIDA, DIOS LO HA QUERIDO ASÍ

ponemos causa a los sucesos.

NO ES TAN DIFÍCIL

estamos negando la realidad.

no es momento de tranquilizar ni de animar.

AÚN TIENES A TU ABUELA

le estoy restando importancia al vínculo con quien ya no está.

Estoy animando si digo...?

LO ESTÁS HACIENDO MUY BIEN

le hacemos asumir un papel.

es posible que se sienta inseguro, puede tener la sensación de defraudarnos.

TIENES MUCHOS AMIGOS A TU ALREDEDOR

nuestra presencia personal es importante.

no sabemos si los amigos están preocupados por él.

AHORA ES MOMENTO DE JUGAR

le estamos dando prisa por acabar su duelo.

no es momento de distracciones.

Estoy empatizando si digo...?

SÉ CÓMO TE SIENTES

damos por supuesto que lo conocemos, y del todo.

Cada persona experimenta el dolor de una manera única.

YO YA PASÉ POR ESTO, LO ENTIENDO

estoy comparando su duelo con el mío.

me estoy colocando en un plano superior al suyo.

ESTO ES COSA DE PERSONAS ADULTAS...

le invitamos a posponer el duelo.

podemos indirectamente desautorizar su duelo.

Estoy ayudando si digo...?

LO QUE TIENES QUE HACER ES... (superarlo, ser fuerte, ser bueno, ahora ya deberías...)

le refuerza la sensación de incapacidad

le imponemos un rol que probablemente no le toca interpretar

LLÁMAME SI NECESITAS ALGO (estoy a tu disposición para lo que quieras)

no es una ayuda concreta

el perceptor capta que implícitamente deseamos que no me ponga en contacto

ERA UNA BUENA PERSONA

idealizamos al difunto, no sabemos cuál era la relación con él

no sabemos cuál es la percepción del alumno

NO HAY PARA TANTO

le estamos juzgando

le restamos importancia a la muerte

AHORA YA ERES EL HOMBRE DE LA CASA

le provocamos mucha presión

le imponemos una carga familiar probablemente inadecuada por su edad

## Actitudes necesarias ante un duelo

RESPECTO. Hacia las personas y lo que ha sucedido (no juzgar).

- El ritmo personal de cada uno.
- La expresión de sus emociones.
- Muchas teorías y fases de duelo... pero el proceso personal es único e irrepetible.
- Respetar la validez de los sentimientos de cada uno.
- Ser honesto en las respuestas y en la expresión de las emociones.

ESCUCHA. Prestar atención, dar crédito (no ignorar).

- Escuchar el dolor.
- Dedicar atención, tiempo, facilitando la expresión verbal.
- Estar atentos a las necesidades de cada uno.
- Recordar mi propio dolor en la infancia.

ACEPTACIÓN. Aceptar la realidad (no evitar).

- No podemos eliminar su dolor, es lo que es.
- Necesito, o necesitaré yo ser ayudado?
- Hablar abiertamente.

FLEXIBILIDAD. Permitir casi todo (no prohibir).

- El duelo está en primer plano para quien está en duelo, e influye en todas las otras cosas.
- La regresión, la dependencia.
- Las expresiones emocionales, porque son normales.
- Ser flexibles en las rutinas los días después de la muerte.
- Tiempo para el duelo. Tardaran lo que tengan que tardar.

VELA. Vigilar la aparición de dificultades:

- Reacciones de alumnos (agresividad o riesgo en el juego, aislamiento, falta de deberes).
- A medida que pasen los días, si estamos atentos identificaremos los que no se adaptan.
- Posible bulling.
- Saber a quien me dirijo en caso de necesitar asesoramiento.