

Guía para acompañar en el duelo: pautas de actuación para los centros educativos.

Esta guía ha sido elaborada por los orientadores del interequipo de Salud Mental formado por:

- Elena Olasolo Alonso
- Elena Sáenz Zamora
- Fermín Izquierdo Villanueva
- Javier Martínez Herce
- Javier Rodríguez Fernández
- Juan Cruz Rada Pérez
- María Bañuelos Sáez
- Raquel Ortiz Lozano

INTRODUCCIÓN

La muerte es un proceso vital, triste y doloroso que está presente en la vida cotidiana del alumnado de los centros educativos. En ocasiones, el temor y el miedo de los adultos la han convertido en un tema tabú.

La comunidad educativa tiene que estar preparada ante los procesos de duelo del alumnado, y es necesario conocer cómo se va a realizar el acompañamiento y el abordaje de dichos procesos, adecuándolo a cada una de las muertes en función de la edad, la causa del fallecimiento y la relación afectiva, entre otras cuestiones.

Esta guía establece pautas de actuación orientativas, tanto a nivel de centro como de aula, para abordar el duelo ante la muerte de un miembro de la comunidad educativa de un familiar cercano. Al tratarse de una guía orientativa, se adaptarán las actuaciones atendiendo a las distintas sensibilidades familiares y comunitarias derivadas del duelo y de la realidad del contexto de cada centro.

EL DUELO A LO LARGO DE LA VIDA

El duelo es un proceso natural que permite elaborar la pérdida de un ser querido y del que el alumnado no debe ser excluido ni en el ámbito familiar ni en el contexto educativo.

Es importante tener en cuenta que las reacciones ante la muerte varían en función de la edad y de la adquisición del concepto de muerte:

- En la etapa de Educación Infantil es habitual que el alumnado reaccione con perplejidad o ambivalencia y que se exprese a través del juego (Kroen, 2002). También es posible que presente inquietud ante una nueva pérdida en el futuro o una regresión en su comportamiento (Gorosabel-Odriozola y León-Mejía, 2016).
- En la etapa de Educación Primaria, el alumnado puede presentar procesos de negación o idealización, así como reacciones físicas ante la pérdida (problemas alimentarios, fatiga, malestar). También es común que tenga sueños recurrentes relativos a la muerte, o presente tristeza o irritabilidad (Trujillo et al., 2008).
- El alumnado de la etapa de Secundaria, frente a la pérdida, presenta dificultades para compartir sus emociones con los adultos. Su círculo social tiene una importante influencia a la hora de establecer su modo de afrontar el duelo.

A continuación, se detalla por rangos de edad la percepción de la muerte:

HASTA LOS 3 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte?

- No comprenden la muerte como tal, pero sí notan la ausencia de la persona fallecida.
- A medida que van creciendo, se desarrolla la capacidad de recordar a alguien ausente y desear su regreso intensificándose, en algunos casos, las reacciones ante la pérdida.

¿Cómo podemos ayudarles?

- ✓ Manteniendo sus rutinas: esto le proporciona estabilidad y sensación de normalidad.
- ✓ Asegurando atención emocional y física. Que se sientan entendidos y comprendidos.
- ✓ Hablando de sus emociones: aunque no lo comprendan del todo ayuda a normalizarlas.
- ✓ Mostrar paciencia ante regresiones y cambios en el comportamiento.
- ✓ Anticipando los cambios, sobre todo si la persona fallecida era el cuidador principal.

ENTRE 3 Y 6 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte?

- Conciben la muerte como algo temporal y reversible. Suelen creer que las personas queridas, incluidos ellos mismos, no morirán.
- Pueden aparecer sentimientos de culpa, llegando a creer que han hecho algo mal.
- Es una edad en la que prima la fantasía y pueden llegar a pensar que la persona fallecida puede comer, sentir frío o calor, oír, hablar o pensar o mirarnos desde donde estén.

¿Cómo podemos ayudarles?

- ✓ Brindar seguridad, que sientan que no estarán solos y acompañar sus emociones, mostrando nuestros sentimientos.
- ✓ Mostrarnos sinceros delante de ellos, Si hay preguntas a las que no sabemos dar respuesta, reconocérselo. “no sé qué decirte, no puedo contestarte a eso porque no lo sé”.
- ✓ La comprensión de los niños es bastante literal, por lo que es recomendable utilizar un lenguaje lo más sencillo posible evitando analogías que puedan llevar a confusión como: “se ha ido”, “está de viaje”.
- ✓ Enseñarles que sigue presente en sus recuerdos, aunque ya no esté físicamente.

ENTRE 6 Y 10 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte?

- Comienzan a entender que la muerte es **universalidad e irreversibilidad**.
- Es habitual la formulación de preguntas que buscan resolver dudas.

¿Cómo podemos ayudarles?

- ✓ Responder a sus preguntas de forma clara y sincera. Respetar la opinión y fomentar el dialogo.
- ✓ **Ante sentimiento de culpabilidad**, quitar cualquier idea de responsabilidad del menor.
- ✓ **Respetar** la opinión del **menor** sobre su **participación en los ritos**, sin forzar. Es esencial anticipar lo que sucederá.
- ✓ **Facilitar la expresión emocional**: permitirles llorar, enfadarse o cualquier emoción sin juzgar.
- ✓ **Ofrecer estabilidad**: mantener las rutinas y actividades principales para darles seguridad.
- ✓ **Fomentar recuerdos positivos**: actividades para recordar al ser querido como escribir cartas, revisar fotos, o compartir anécdotas.

ENTRE 10 Y 13 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte?

- **Comprenden que la muerte es definitiva** y afecta a todos los seres vivos incluyéndose a ellos mismos, siendo **más conscientes del impacto** que esto supone en las familias.
- **Conocen las causas de la muerte:** identifican cómo ocurren y las consecuencias físicas.
- **Entienden los ritos funerarios:** reconocen su significado y a menudo desean participar.
- **Suelen entrar en la dinámica de buscar certezas** sobre temas complejos como es la muerte por eso son comunes las dudas sobre temas religiosos, el interés por el más allá, los espíritus...

¿Cómo podemos ayudarles?

- ✓ Ofrecer un **espacio seguro para hablar**, reconociendo sus inquietudes y escuchando sin juzgar.
- ✓ **Respetar** su necesidad de **privacidad**: no forzar conversaciones, pero estar disponibles cuando estén listos para hablar. Es importante mantenernos cercanos y accesibles.
- ✓ **Evitar dar consejos continuamente** y enfocarnos en escuchar y entender.
- ✓ **Abordar sus preguntas con honestidad** explicando que hay preguntas para las que ni nosotros tenemos respuesta.
- ✓ **Mantener rutinas de su vida cotidiana** procurando que participe en actividades deportivas, sociales, culturales...
- ✓ Facilitar el **apoyo del grupo de amigos**
- ✓ **Evitar la carga de roles adultos**: No trasladarles responsabilidades excesivas como "ser el hombre/mujer de la casa".
- ✓ **Fomentar la participación en rituales** si lo desean. Muy importante anticipar lo que sucederá en dichos rituales.

ADOLESCENTES

¿Cómo entienden la muerte?

- **Comprenden que es un proceso irreversible y universal.**
- Las creencias y opiniones de los adolescentes pueden diferir de las de los adultos. Pueden tener reacciones emocionales muy diversas.

¿Cómo podemos ayudarles?

- ✓ Mantener diálogos abiertos y respetuosos ofreciendo información adecuada sin ocultar aspectos de importancia.
- ✓ Evitar caer en actitudes sobreprotectoras.
- ✓ Normalizar rutinas: procurar que siga participando en actividades deportivas, sociales, culturales en su vida cotidiana...

- ✓ Evitar imponer roles de "madurez" prematura o frases hechas del tipo "eres el cabeza de familia", "te ha tocado crecer de golpe", "ya no puedes seguir igual que antes..." No ayudan a sentirse entendido y comprendido.
- ✓ Respetar tiempos.

A. PAUTAS ANTE LA MUERTE DE UN MIEMBRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA (se hará uso del anexo 1)

1. **Recepción de la NOTICIA** por parte del equipo directivo. Se verificará y se iniciarán las siguientes actuaciones recogidas en esta guía.

2. **Concreción**, por parte del equipo directivo, **de las actuaciones** a llevar a cabo **como centro**:

- Establecer la **temporalización de las actuaciones** (2-3 días) y espacios necesarios.
- Valorar la creación de un **espacio común de recuerdo temporal**. Se buscará un espacio tranquilo, donde poder sentirse cercano a la persona fallecida y donde se puedan recoger muestras de afecto, recuerdos, anécdotas...
- Seleccionar las **actuaciones a llevar a cabo en el aula o aulas implicadas** (Anexo I)
- Determinar la conveniencia, o no, de organizar **un acto de despedida simbólico** para homenajear a la persona fallecida:
 - a) Establecer un lugar, un horario y se elegirán los representantes del centro escolar que van a intervenir en el acto. Es fundamental coordinar adecuadamente las actuaciones a llevar a cabo, para que el acto cumpla su función y sea fluido.
 - b) Se podrán recoger las muestras de afecto del espacio común de recuerdo temporal, y aquellas iniciativas llevadas a cabo en cada clase (cartas colectivas, dibujos, murales...).
 - c) Se elegirá el acto simbólico final (soltar globos, plantar un árbol o una flor...). Durante este acto, el alumnado se encontrará arropado por figuras de referencia: tutor, profesorado de apoyo...

De todas estas actuaciones, se hará partícipe a la familia, respetando siempre sus opiniones y creencias.

3. **Transmisión de la noticia**:

a) Actuaciones con la **familia**:

- El equipo directivo se pondrá en contacto con la familia en nombre del centro para dar el pésame.
- Se enviarán las muestras de afecto que se estimen oportunas (esquela, flores...) por parte del equipo directivo. Puede acudir una representación del centro a los rituales funerarios, que la familia organice acompañando en su dolor.

- Se explicará a la familia las actuaciones que se van a llevar a cabo en el centro escolar, ofreciéndoles la posibilidad de participar en las mismas. Es muy importante respetar las opiniones y creencias de la familia a la hora de concretar las actuaciones a llevar a cabo como centro y aula.
- b) Actuaciones con el **personal de la comunidad educativa** (claustro, personal no docente...):
- El equipo directivo comunicará la noticia lo antes posible, reuniendo al grupo de profesores implicado y/o al claustro. Se facilitará toda la información del proceso (esquela, convocatorias, anexos ...) a través del medio que se estime oportuno. Se relatarán los hechos de forma objetiva, evitando apreciaciones personales.
 - Se informará detalladamente de las **actuaciones que se harán como centro y de la temporalización de las mismas**, concretando el acto de despedida simbólico con el objetivo de homenajear a la persona fallecida.
 - Se proporcionará al equipo docente implicado, las posibles actuaciones que se van a llevar a cabo **en su aula o aulas**, facilitándoles copia del Anexo I, así como posibles recursos (cuentos, vídeos ...) que se encuentran en la guía en función de la edad del alumnado. Durante todo este tiempo establecido, se disminuirá cualquier presión escolar (materias, pruebas, exámenes...).

B. PAUTAS ANTE LA MUERTE DE UN FAMILIAR CERCANO AL ALUMNADO (Se hará uso del Anexo II)

1. **Recepción de la NOTICIA** por parte del equipo directivo. Se verificará y se iniciarán las siguientes actuaciones recogidas en esta guía.
2. **Concreción** de las **actuaciones**, por parte del equipo directivo, a llevar a cabo **como centro**, y **en el aula o aulas implicadas**. (Anexo II). De todas estas actuaciones, se hará partícipe a la familia y al alumno o alumna, en función de su edad, respetando siempre sus opiniones y creencias.
3. **Transmisión de la noticia**
 - a) Actuaciones con la **familia**:
 - El equipo directivo y el tutor se pondrán en contacto con la familia y con el alumno o alumna en nombre del centro para dar el pésame.
 - Se enviarán aquellas muestras de afecto que se estimen oportunas (flores, tarjetas...) Es conveniente, que una representación del centro acuda a los rituales funerarios que la familia organice acompañando en su dolor.
 - Se explicará a la familia las actuaciones que se van a llevar a cabo en el centro con el alumnado en duelo y a nivel de aula.
 - b) Actuaciones con el **equipo docente** implicado:
 - El equipo directivo comunicará la noticia lo antes posible, reuniendo al grupo de profesores. Se facilitará toda la información del proceso (esquela, convocatorias, anexos ...) a través del medio que se estime oportuno. Se relatarán los hechos de forma objetiva, evitando apreciaciones personales.
 - Se proporcionará al equipo docente implicado, las posibles actuaciones que se van a llevar a cabo **en su aula o aulas**, facilitándoles copia del Anexo II, así como posibles recursos (cuentos, vídeos ...) que se encuentran en la guía en función de la edad del alumnado. Durante todo este tiempo establecido, se disminuirá cualquier presión escolar (materias, pruebas, exámenes ...) con el alumno o alumna familiar de la persona fallecida.

ANEXO I. ACTUACIONES EN EL AULA ANTE LA MUERTE DE UN MIEMBRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

1. Cuándo transmitir la noticia:

- Una vez que el equipo directivo haya comunicado al equipo docente el plan de actuación, se transmitirá la noticia en las aulas implicadas **a la mayor inmediatez**.

2. Quién la da:

- El **tutor** o la figura de referencia en el aula, con el posible acompañamiento del Servicio de Orientación y profesorado de apoyo para aquellos alumnos que lo requieran.

3. Qué decir y qué hacer (Para crear un ambiente acogedor es recomendable sentarse en círculo en las etapas de Infantil o Primaria, o variar la distribución del aula en la etapa de Secundaria):

- a) **Se explicará el hecho** de forma objetiva, sencilla, y adecuada a la edad, evitando opiniones, prejuicios, consejos, comparaciones.

Podemos decirles: “Como ya sabéis, ayer se murió... Todos sabemos que no es habitual, pero lo que ha sucedido...” (sólo se podrá dar información si contamos con la autorización familiar).

- b) Se dedicará un **tiempo** a que (profesorado y alumnado) **expresen sus emociones**. Conviene validar y acompañar las aportaciones que se hagan y permitir las muestras naturales de emoción (llanto, sorpresa, rabia, culpabilidad, enfado, miedo...)

Podemos decirles frases como: “Cuando pienso en lo que ha pasado me siento... porque...”; “Recuerdo momentos como...”; “Lo que más me gustaba ...”.

Para validar podemos decirles “entiendo, comprendo que te sientas...” “tiene que ser muy difícil...” “no me puedo ni imaginar cómo te puedes sentir...”.

Evitamos frases hechas como “No te preocupes, el tiempo lo cura todo”, “así es la vida...” “podría haber sido peor...”

- c) El tutor ofrecerá diferentes **actividades** que **faciliten la gestión emocional y despedida** de la persona fallecida. Se podrá escribir una carta con lo que les gustaría decirle, con anécdotas, hacer un dibujo, una poesía, una caja de recuerdos...

4. Seguimiento del grupo clase.

El tutor acompañará durante un **tiempo adecuado** al grupo clase, estableciendo un **espacio personal** entre ellos, preocupándose por cómo están, cómo se sienten y qué necesitan. Si algún alumno o alumna requiriese de un apoyo más personalizado, se trasladará la información al Servicio de Orientación.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Si la persona fallecida es alumno o alumna del centro, puede ser importante mantener el pupitre y sus pertenencias hasta el día del homenaje en una zona del aula decidida entre todos. Pasado un tiempo prudencial, tras la muerte, se planteará a la familia o tutores legales qué quieren hacer con sus pertenencias, si las hubiera y asegurarse de que se les ha dado de baja de las plataformas educativas para evitar que les lleguen notificaciones.
- El día del acto de despedida simbólico se recogerán las muestras de afecto elaboradas por el alumnado y se hará entrega a la familia.
- Después del acto de despedida, se irá retomando el ritmo habitual, reubicando de nuevo al alumnado dentro del aula.

ANEXO II. ACTUACIONES EN EL AULA ANTE LA MUERTE DE UN FAMILIAR CERCANO AL ALUMNADO

El alumno o alumna en proceso de duelo será acogido por el tutor de manera individual, mostrándole ayuda y apoyo. Se le ofrecerá un acompañamiento a través de una persona de referencia (tutor, profesorado de apoyo, servicio de orientación...)

1. Quién da la noticia en el aula y cuándo:

El **tutor o la figura de referencia**, en ausencia del alumno o alumna, informará al grupo del hecho a **la mayor brevedad posible**, buscando una adecuada acogida.

2. Qué decir y qué hacer:

Se explicará **de forma objetiva, sencilla, y adecuada a la edad**, evitando opiniones, prejuicios, consejos y comparaciones.

Podemos decirles: *“Como ya sabéis, ayer se murió...Todos sabemos que no es habitual que pase esto, pero...”*. Se puede dedicar un tiempo a que cada uno (profesorado y alumnado) exprese sus emociones, y lo que siente. Conviene **validar y acompañar las aportaciones** que se hagan y permitir las muestras naturales de emoción (llanto, sorpresa, rabia, culpabilidad, enfado, miedo...)

3. Qué queremos conseguir:

El objetivo será que la **acogida del alumnado** en duelo sea **natural, y que se sienta arropado** por sus compañeros, evitando un exceso de presión por parte de ellos.

Para buscar la implicación del alumnado, unas posibles preguntas a realizar serían:

- ✓ *¿Qué podemos hacer cuando ... venga a clase?*
- ✓ *¿Cómo podemos ayudarle para que la acogida sea adecuada y no le agobiemos?*
- ✓ *¿Nos podemos organizar entre todos para que no se encuentre solo en el patio, comedor...? ¿Cuántos días...?*

4. Seguimiento del alumnado en duelo:

El tutor acompañará durante un **tiempo adecuado** al alumnado en duelo, estableciendo un **espacio personal** entre ellos, en el que se vaya preguntando cómo está, cómo se siente y qué necesita. Si fuese necesario, se trasladará la información al Servicio de Orientación para que ayude en el proceso de forma conjunta.

RECURSOS ÚTILES

CUENTOS, RELATOS Y NOVELAS PARA INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

(A) CUENTOS DE 3 A 6 AÑOS

- ¿Dónde van los globos?
- El árbol de los recuerdos
- No es fácil, pequeña ardilla.
- Siempre

(B) CUENTOS DE 6 A 8 AÑOS

- Como todo lo que nace
- Nana vieja
- ¿Dónde está el abuelo?

(C) CUENTOS DE 8 A 12 AÑOS

- El corazón en una botella.
- Una casa para el abuelo.
- El señor muerte en una avellana.

(D) RELATOS Y NOVELAS DE 12 A 16 AÑOS

- Un monstruo viene a verme
- Donde los árboles cantan
- El duelo es esa cosa con alas
- El pato y la muerte

PELICULAS PARA TRABAJAR EL DUELO Y LA MUERTE PARA INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

(A) PELÍCULAS PARA INFANTIL Y PRIMARIA

- 'Bambi'
- 'Hermano oso' (2003)
- 'Up' (2009)
- 'Buscando a Nemo' (2003)

(B) PELÍCULAS PARA ADOLESCENTES

- Coco
- Nuestro último verano en Escocia
- Bajo la misma estrella
- Todos los perros van al cielo
- Un monstruo viene a verme.

NOTA: En la guía encontrareis información más detallada de cada recurso, con la descripción de cómo trabajar el duelo, y una breve sinopsis.