

# El duelo en nuestros niños

EOEP GENERAL DE LEGANÉS



## El duelo con el COVID-19

En estos momentos, al dolor que produce la pérdida de un ser querido, se le suma el drama de no poder hacer un adecuado proceso de despedida. Que a veces ni quiera puedas abrazarte, resulta mucho más difícil procesar un duelo además de no haber visto a la persona fallecida. Pero cómo podemos transmitir esta situación a nuestros menores...

Ayudar a que el menor pueda hablar y expresar lo que piensa, duda y siente sobre lo sucedido. Con su ejemplo, el adulto debe servir de modelo de comunicación ofreciendo al niño la posibilidad de que se exprese.

Proponerle alguna actividad simbólica a modo de despedida, como por ejemplo: Escribir un recuerdo y meterlo en una caja. Hacer cartas, dibujos, ...Elegir una foto suya con el abuelo o familiar fallecido que nos guste. Contar anécdotas de nuestros mayores o familiar fallecido. Revisar o hacer un álbum de fotos. Cualquier rito de despedida u homenaje. Leer un poema, una canción que le gustara a la persona fallecida. Etc.

1

### CUÉNTALE LA VERDAD

Trasmitir la noticia al niño lo antes posible a través de una persona cercana al niño. El centro educativo también debe ser informado para adaptarse a la nueva situación. EVITAR afirmaciones como las siguientes: "el abuelo se ha ido", "tu mamá está en un lugar mejor", "el perrito se durmió en un sueño muy largo", "papá se ha ido"....

2

### AYÚDALE EN SUS MIEDOS

Ayudarle en sus miedos. Surgirán preguntas cómo; entonces tú y yo también nos vamos a morir por esta enfermedad. Le tenemos que tranquilizar, respondiendo que no, que lo normal es que no nos pongamos muy malitos. Nosotros estamos sanos y nos cuidamos. Hace más daño a las personas mayores que a los niños y jóvenes, porque su cuerpo está más cansado y no pueden luchar contra el virus.

3

### EXPLÍCALE LA MUERTE

Explicarle la muerte en términos físicos y reales. El cuerpo deja de funcionar y por tanto debemos evitar expresiones que hagan referencia a funciones vitales para intentar tranquilizar al niño, ni el uso de metáforas. "Mamá te está viendo desde el cielo", "seguro que al abuelo le gusta mucho tu carta", "vamos a llevarle flores a la abuela que son sus preferidas"



### QUIÉN SE LO DEBE COMUNICAR

Las personas cercanas y queridas: prima el cariño sobre el parentesco.

Facilitarle la expresión emocional



### CUÁNDO

Lo antes posible

Dando la información poco a poco

Aclarar aspectos fundamentales



### DÓNDE

En un lugar íntimo para que exprese lo que siente con libertad

## Qué es el duelo

Es un proceso sujeto a variaciones y activo, es normal, es un proceso único que necesita tiempo e implica aceptar la realidad de la muerte, trabajar las emociones asociadas, aprender a vivir en un mundo donde el fallecido no está y recolocarle en nuestras vidas para seguir viviendo. El duelo en los niños necesita un abordaje distinto que en los adultos. El niño va a seguir con su ritmo de vida igualmente, el duelo en los niños es más corto que en los adultos, es importante mantener las rutinas, las emociones de los niños son distintas y lo muestran más con sus conductas que verbalmente.



**El niño va a manejar una idea limitada de la muerte y se verá influido por su pensamiento mágico, concreto y literal, debido a su desarrollo cognitivo. Para los niños es fundamental las figuras de apego y su apoyo en todo el proceso de duelo**

## De 3 a 6 años

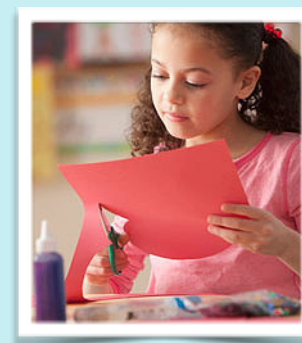
- Uso claro y sencillo del lenguaje, responder a sus preguntas de manera honesta
- Comprender la insensibilidad del post-mortem (creen que la muerte no es definitiva, no entienden la irreversibilidad de la muerte)
- Tranquilizar ante la posibilidad de otras muertes, proporcionarles seguridad con cariño
- Mostrar nuestras emociones y sentimientos
- Usar ejemplos de la naturaleza o que ya conozcan, evitar metáforas

## De 6 a 10 años

- Entender todas las dimensiones de la muerte (comprenden la universalidad e irreversibilidad de la muerte sobre todo los más mayores, tardan en comprender que los muertos no sienten, creen que la muerte es selectiva)
- Explicar los rituales y dejarles participar si lo desean
- Permitir las emociones (aparecen pensamientos de culpa asociados a su egocentrismo, preocupación por la salud suya y de su entorno)
- Responder a su curiosidad (preguntas sobre rituales y creencias). Es importante no mentirles ni edulcorarles la información.
- Prepararles para el desenlace, si es posible
- Valorar su opinión (9-10 años)

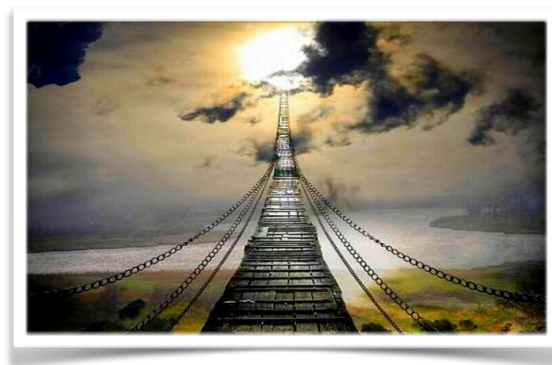
## DERECHOS DEL NIÑO EN EL DUELO. TENGO DERECHO A....

- **tener mis propias emociones y sentimientos sobre la muerte**
- **hablar de mi duelo cuando quiera y donde quiera**
- **mostrar mis sentimientos a mi manera**
- **estar molesto**
- **tener explosiones emocionales**
- **entender los motivos que han provocado la muerte de mi ser querido**
- **hablar de mis recuerdos con la persona fallecida**



## De 10 a 13 años

- Son conscientes de la mortalidad y aparecen ideas y preocupaciones sobre su propia muerte. Curiosidad sobre temas espirituales y religiosos. Son conscientes de los cambios asociados a la muerte y su impacto en un futuro.
- Enseñarles a valorar nuestros recuerdos
- Compartir nuestras experiencias
- Compartir emociones y sentimientos, les cuesta más la expresión emocional, pueden sentirse agobiados o abrumados ante la preocupación adulta. Respetar su silencio si son reacios a hablar y buscar otro momento.
- Solicitar su ayuda en ritos de despedida
- Normalizar emociones



### RECURSOS: cuentos y películas

#### Para Educación Infantil

- Para siempre. A. Durant y D. Gliori - <https://www.youtube.com/watch?v=EWRK-LlPzq8>
- Nana Vieja. M. Wild - <https://www.youtube.com/watch?v=22sjvOMK-BA>
- No es fácil pequeña ardilla. Elisa Ramón y Rosa Osuna - <https://www.youtube.com/watch?v=OUtoUVTOgZE>
- La balada del Rey la muerte. H. Jekkes y K. Meinderts - <https://www.youtube.com/watch?v=jmhcRLiT3ns>
- El árbol de los recuerdos. Britta Teckentrup - [https://www.youtube.com/watch?v=V\\_Gvc8CU9tI](https://www.youtube.com/watch?v=V_Gvc8CU9tI)
- ¿Cómo es posible? La historia de Elvis. P. Schössow - <https://www.youtube.com/watch?v=17qHvfOq7jw>

#### Para Educación Primaria

- El jardín de mi abuelo. M. Pierola y Gil Vila
- Jack y la muerte. T. Bowley y N. Pudalov - <https://www.youtube.com/watch?v=22a3kOSogog>
- El pato y la muerte. W. Erlbruch - [https://www.youtube.com/watch?v=MeETIC5Da\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=MeETIC5Da_Q)
- La abuelita de arriba y la abuelita de abajo. T. De Paola - <https://www.youtube.com/watch?v=Mb9EBKqxmH8>
- Inés azul. P. Albo
- El corazón y la botella. Oliver Jeffers - [https://www.youtube.com/watchtime\\_continue=6&v=E6Py\\_ROdQg4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watchtime_continue=6&v=E6Py_ROdQg4&feature=emb_logo)
- Miedos y manías. Lluís Farré
- Gajos de Naranja. N. Portier, y F. Legendre
- Mamá se ha marchado. C. Hein
- Mejillas Rojas. H. Janisch
- Dónde está el abuelo. Mar Cortina - <https://www.youtube.com/watch?v=CGERWiqHdyU>
- Vacío. Anna Llenas - [https://www.youtube.com/watch?v=bBVF3iZsyL4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=bBVF3iZsyL4&feature=emb_logo)
- La isla del abuelo. Benji Davies - [https://www.youtube.com/watch?v=DNDajEHqXk4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=DNDajEHqXk4&feature=emb_logo)

#### Películas

- Bambi
- El rey león
- En busca del valle encantado
- Mi chica
- Buscando a Nemo

#### Mail de ayuda

- [ayudaduelocopm@cop.es](mailto:ayudaduelocopm@cop.es)



Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica (EOEP)  
Consejería de Educación

**Comunidad de Madrid**

C/ Maestro, 14 28914 Leganés (Madrid)

Tfnos: 91 680 11 71/ 91 680 15 48

Fax: 91 680 99 56

[eoep.leganes@educa.madrid.org](mailto:eoep.leganes@educa.madrid.org)