



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

**El duelo en la infancia. Estudio y diseño de
actividades preventivas, de apoyo y superación del
duelo infantil**

Autora

Marta Moreno Bernad

Directora

Patricia Blasco González

Grado de Magisterio en Educación Infantil

Curso 2022 / 2023



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	4
4. MARCO TEÓRICO	5
4.1 EL DUELO	5
4.2 DOS VERTIENTES DE DUELO EN LA INFANCIA	7
4.3 EL DUELO EN LAS ESCUELAS Y EN LA VIDA COTIDIANA	8
4.4 MANIFESTACIONES DEL DUELO	10
4.5 CONCEPCIÓN DE LA MUERTE	11
4.6 FASES DEL PROCESO DE DUELO	13
4.7 ¿CÓMO DAR LA MALA NOTICIA?	14
4.8 APOYO Y ORIENTACIÓN AL NIÑO EN EL DUELO	15
4.9 DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL DEL DUELO	17
4.10 PREVENCIÓN Y ESPECIALISTAS PARA EL DUELO	19
5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN	22
5.1 ACTIVIDADES	22
5.1.1 ACTIVIDAD 1: “El ciclo de la vida”	22
5.1.2 ACTIVIDAD 2: Cuento “El árbol de los recuerdos”	24
5.1.3 ACTIVIDAD 3: “La despedida”	25
5.1.4 ACTIVIDAD 4: “¿Cómo me siento?”	26
5.1.5 ACTIVIDAD 5: “La huella del recuerdo”	27
5.1.6 ACTIVIDAD 6: “Lo supero”	28
5.2 EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	28
6. CONCLUSIÓN	29
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
8. ANEXOS	33
8.1 ANEXO 1: Temporalización de la programación	33
8.2 ANEXO 2: Actividad 1: “El ciclo de la vida”	34
8.3 ANEXO 3: Actividad 2: Cuento “El árbol de los recuerdos	34

1. RESUMEN

La muerte y el duelo son procesos que forman parte de la vida pero que nunca se quiere que lleguen. La muerte acarrea dolor y tristeza, algo natural que todos debemos experimentar. Para asimilar la muerte de un ser querido, es necesario aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor, readaptarse a la vida sin la persona ausente y recolocar emocionalmente al ser querido para seguir viviendo. En niños, aspectos como la sobreprotección o la ocultación de la muerte influyen negativamente en la concepción de la misma, creando miedos y tabús erróneos. Lo adecuado, es explicar la realidad de la muerte desde edades tempranas, respetando en todo momento el nivel de desarrollo evolutivo y cognitivo de cada uno y ofrecer aquella información necesaria para su comprensión. A través de este TFG se pretenden exponer diversos aspectos relacionados con la muerte y el proceso de duelo en la infancia; sus tipos, fases, manifestaciones, vertientes, apoyo y orientación al niño en duelo... así como una serie de recursos de carácter preventivo, de apoyo y superación para trabajar con niños de 3 a 6 años el proceso de duelo, la muerte y su superación, mediante seis sesiones de trabajo.

Palabras clave: Muerte, duelo infantil, niño, pérdida, sentimientos

Abstract

Death and grief are processes that are part of life but we never want them to happen. Death brings pain and sadness, something natural that we must all experience. To assimilate the death of a loved one, it is necessary to accept the reality of the loss, work on emotions and pain, readjust to life without the absent person and emotionally relocate the loved one to continue living. In children, aspects such as overprotection or concealment of death negatively influence the conception of death, creating erroneous fears and taboos. The appropriate thing is to explain the reality of death from an early age, respecting at all times the level of evolutionary and cognitive development of each person and offering the information necessary for their understanding. Through this TFG we aim to expose various aspects related to death and the grieving process in childhood; its types, phases, manifestations, aspects, support and guidance for grieving children... as well as a series of preventive, support and improvement resources to work with children from 3 to 6 years old on the grieving process, death and overcoming it, through six work sessions.

Keywords: Death, childhood grief, child, loss, feelings

2. INTRODUCCIÓN

La muerte es un hecho natural e irreversible que forma parte de nuestro ciclo vital. No obstante, nunca se está preparado para ello. Así pues, la muerte acarrea un proceso de duelo en el que florecen sentimientos de dolor, tristeza, angustia... que ocasionalmente afectan negativamente al individuo, desencadenando diversas patologías dificultades en el transcurso de la vida diaria. En el caso de los niños, este proceso es aún más complicado ya que debido a su temprana edad no tienen desarrollada la misma capacidad de comprensión de la muerte que un adulto. Además, los diversos tabús que existen ante la muerte, influyen negativamente en este proceso de comprensión de la muerte y de duelo para los niños, ya que por lo general, se oculta la realidad de este hecho con el fin de “proteger” al niño o “evitar su sufrimiento”, algo completamente erróneo que desencadena mayores inseguridades y miedos ante este tema.

Es cierto que el proceso de duelo es algo muy duro para cualquier persona, y más para un niño. Por ello y por mi afecto hacia ellos decidí que el eje principal y el objetivo de estudio de este Tfg fuese “El duelo Infantil”.

El duelo y sobre todo el duelo en la infancia es un tema que provoca gran curiosidad. Está en nuestro día a día pero son pocas las personas que están preparadas para dar unas directrices de superación y ayuda del duelo. De este modo, este Tfg está basado en una investigación a cerca de aspectos relacionados con el duelo infantil y la muerte, en el que se expone información relevante que ayudará al lector a comprender este hecho y proceso. De la misma manera, al final del presente trabajo se exponen una serie de actividades diseñadas para apoyar y facilitar la superación del proceso del duelo, así como prevenir los procesos de duelo complicados.

3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Durante el desarrollo del presente trabajo a cerca del duelo infantil (3 a 6 años), se proponen los siguientes objetivos generales y específicos a alcanzar, con el fin de cubrir las necesidades de los niños ante la muerte de un ser querido, así como trabajar con especial cuidado las emociones que acarrea este hecho.

Objetivo general:

- Investigar a cerca del duelo en la etapa infantil de (3 a 6 años), así como las etapas de concepción de la muerte influyentes en la superación del proceso de duelo, proporcionando diversas herramientas y materiales que favorecerán la superación del mismo

Objetivos específicos:

- Conocer el duelo infantil y su proceso, sus manifestaciones, etapas, así como otros aspectos relacionados
- Investigar a cerca de la influencia de las etapas de concepción de la muerte en niños en la superación del proceso de duelo
- Exponer la importancia del apoyo y los tipos existentes para la superación del proceso de duelo de manera óptima
- Proporcionar herramientas beneficiosas para la comprensión de la muerte y el duelo
- Facilitar actividades, cuentos y juegos útiles para el apoyo y la superación del proceso de duelo

4. MARCO TEÓRICO

Se debe tener en cuenta, que por mucho que se intenten disminuir los efectos que conlleva la muerte de un ser querido no se puede evitar el dolor que siente un individuo. No obstante, se le puede ayudar a vivir el duelo de manera menos dolorosa.

Para cualquier persona, la pérdida de un ser querido es una situación de gran dificultad, pero para los niños lo es mucho más, ya que su capacidad de comprender el proceso de duelo aún no está desarrollada. La desaparición real de una figura de apego cercana y significativa provocará importantes modificaciones en su mundo interior, debido a que son aún muy dependientes y tampoco han tenido la oportunidad de poder relacionarse con otras figuras sustitutivas a sus figuras de apego, como otros familiares.

4.1 EL DUELO

Después de una pérdida, el niño pasará por un proceso de duelo, que es el sentimiento de lástima ante la pérdida de algo afectivamente importante para el individuo, afectando a los ámbitos psicológico, biológico y social (Gallego et al., 2006). El duelo es una reacción natural, normal y esperable tras una pérdida. No obstante, en ocasiones, suele desencadenar algunos efectos y síntomas como la tristeza, la incomprensión de la pérdida, la pérdida de apetito, el insomnio... Tras una reacción inicial emocionalmente intensa, se desarrolla un proceso de adaptación que culminará en la fase de restitución, cuando la persona en duelo pueda volver a su vida cotidiana aceptando la ausencia del fallecido (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

Este proceso suele poseer un orden lineal, aunque ocasionalmente puede haber regresiones en fechas señaladas o en épocas de debilidad del doliente (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

Realmente, el duelo es un proceso de adaptación psicológica en el que cada individuo necesita su tiempo, y este suele ser variable. Por lo general, no suele precisar intervenciones específicas, siempre y cuando el doliente disponga de recursos adecuados tanto internos como externos para hacer frente a la pérdida (Gallego et al., 2006; Alba y del Rincón Fernández, 2012). En caso de que los recursos para superar la pérdida sean escasos se hablaría de “duelo complicado” el cuál precisará atención psicológica especializada. El duelo siempre tiene un periodo de tiempo el cual se considera como “normal”, cuando el periodo de duelo supera los 12 meses se considera “duelo complicado” (Arribas, 2010). Además, hay que tener en cuenta los cuatro tipos de factores que predisponen un duelo complicado: Factores relacionales, factores circunstanciales, factores personales y factores sociales (Gallego et al., 2006), ya que influirán en este proceso.

Según el DSM-5 (APA, 2013), el duelo se categoriza en el apartado de trastornos relacionados con traumas y factores de estrés específicos, en los que predominan síntomas relacionados con traumas y estrés, causando malestar y deterioro en diversos ámbitos, como el social o personal. El duelo se categoriza en este apartado debido a que no cumple todos los ítems de la categoría diagnóstica de los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés. Por ello, cuando se habla de duelo o tipos del mismo, se deben especificar como marca el DSM-5, como por ejemplo: El Trastorno de duelo complejo persistente, que se caracteriza por la pena intensa y duradera, así como por reacciones de luto (APA, 2013). Sin embargo según el DSM-5 (APA, 2013):

El Duelo no complicado, se aplica cuando el objeto de la atención clínica es una reacción normal ante la muerte de un ser querido. Como parte de su reacción ante una pérdida, algunos individuos en duelo presentan síntomas característicos de un episodio de depresión mayor, como por ejemplo sentimientos de tristeza con otros síntomas asociados, como insomnio, falta de apetito y pérdida de peso. (p. 398)

La persona en duelo considera su estado de ánimo depresivo como “normal”, si es capaz de controlar el resto de síntomas asociados, como por ejemplo: el insomnio o la anorexia. La duración y la expresión de un duelo “normal” varían considerablemente entre los distintos grupos culturales (Morrison, 2015). En los criterios de un episodio depresivo mayor se ofrece mayor información para distinguirlo del duelo (Morrison, 2015).

Se dice que los niños a partir de los 4/5 años de edad pueden expresar manifestaciones de duelo tras la pérdida de una de sus figuras parentales, incluso desde los seis meses se pueden observar reacciones de duelo, como la angustia que sienten tras la separación cuando su figura de apego está ausente (Gallego et al., 2006). No obstante, el proceso de duelo de los niños cuenta con la tendencia de vivir el presente, lo que provoca un proceso de duelo más corto, pues ocupan la mayoría de su tiempo distraídos jugando, afrontando tales situaciones con la negación de lo ocurrido, lo cual no significa que los niños durante este proceso no sufran (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

Algunos profesionales, como el psicólogo William Worden, han observado que los niños durante el proceso de duelo llevan a cabo una serie de tareas simultáneas como: la aceptación y expresión emocional de la pérdida, adaptación al medio con ausencia de la persona querida, adquisición de nuevas habilidades y ubicación emocional del fallecido para continuar viviendo el presente (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

4.2 DOS VERTIENTES DE DUELO EN LA INFANCIA

Como todo en la vida es, ha sido y será comentado e investigado por profesionales. Así pues desde una perspectiva histórica destacan Anna Freud y Freud, psicoanalistas que investigaron a cerca del duelo infantil, concluyendo con la existencia de dos vertientes del duelo en la infancia.

La primera perspectiva, la de Anna Freud, quien defendía que la respuesta patológica ante el duelo en la infancia era inevitable, definiendo el concepto de “duelo sano” como el esfuerzo exitoso de un individuo por aceptar que se ha producido un cambio en su “Yo” interno y que de este modo, debe realizar los cambios pertinentes en su vida externa, para aprender a vivir con la ausencia del fallecido (Guillén et al., 2013). Anna Freud tenía en cuenta que el “Yo” del niño es demasiado débil como para tolerar el esfuerzo que conlleva el proceso de duelo. Si a los niños se les proporciona la ayuda y el apoyo emocional necesario para la elaboración del trabajo de duelo, podría llevarse a cabo la superación del duelo con normalidad (Guillén et al., 2013).

La segunda perspectiva, la de Freud, es la que comparte la opinión científica de la actualidad. En ella se defiende el trabajo preventivo ante tales situaciones, con el fin de que lo ocurrido no se convierta en un impedimento para el desarrollo del niño (Guillén et al., 2013).

Además, Anna Freud y Freud, definían que la elaboración del duelo se halla directamente vinculado con los medios de contención emocional y las capacidades de resiliencia, individuales y sociales, y para que se dé un desarrollo emocional, social, psicosexual óptimo, los niños necesitan una experiencia cálida, segura, afectiva, individualizada y continua de cuidados, a partir de pocos cuidadores que interactúen con él de manera sensible, proporcionándole seguridad, afecto y apoyo (Guillén et al., 2013). Las escasas defensas que poseen son más flexibles, por lo que están dotados de mayor resiliencia y capacidad de adaptación (Guillén et al., 2013).

Las primeras situaciones de pérdida de lo amado se dan desde los primeros momentos de la vida, jugando los progenitores un papel fundamental como individuo externo del niño en formación. Así pues, es el progenitor quien ha de ayudar a elaborar la compleja serie de sentimientos que su propia pérdida provoca. Estas pérdidas de objetos familiares se repiten durante la infancia, sobre todo hasta que el niño se hace una representación de la permanencia del objeto durante los 3 a los 9 meses. Estas pérdidas se concretan en un momento típico de duelo, que es el denominado como destete (Guillén et al., 2013).

4.3 EL DUELO EN LAS ESCUELAS Y EN LA VIDA COTIDIANA

Según el DECRETO 183/2008, de 29 de julio, si no se incluye la muerte en el sistema educativo, no se educa para la vida (De la Herrán y Cortina, 2009). El DECRETO 183/2008, de 29 de julio, presenta como objetivo del segundo ciclo de educación infantil *“identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando también los de las otras personas”* (p.2). Apuntando que en la presente etapa infantil existe un gran vínculo entre los lenguajes expresivos, corporal, musical y plástico, siendo el medio de transmisión y comunicación de emociones, sensaciones y vivencias, algo, que repercutirá positivamente en posibles situaciones de duelo.

Según Bellver y García (2019) cuando un niño sufre una pérdida necesita un gran apoyo por parte de los adultos cercanos que le rodean debido a que, si esto no ocurre, puede repercutir gravemente en su desarrollo personal, siendo menos tolerante, teniendo peor salud mental y mayores riesgos sociales y personales, afectando de distinta manera según su etapa evolutiva. No obstante, la mayoría de adultos creen que debido a la temprana edad de los individuos, no son capaces de experimentar y sentir la pérdida de la misma manera que lo hace cualquier otra persona.

A la hora de trabajar el duelo en las escuelas, es de mera importancia que los niños y niñas conozcan todos los conceptos relacionados con el duelo, entendiéndolo como parte del proceso natural del ser humano. Ya que, actualmente, la muerte sigue considerándose un tema tabú debido a su asociación con sentimientos de dolor y sufrimiento, algo que no es completamente aceptado socialmente (De la Herrán et al., 2000). Si se realiza una búsqueda de proyectos curriculares relacionados con el tema de la muerte, son escasos los que se encuentran.

En las escuelas el tema de la muerte es algo que no se trabaja como se debería y que por ello hay bastante incertidumbre, algo que debería provocar preocupación, ya que el enfrentamiento a tales situaciones resulta complejo tanto para el alumnado como para los maestros. Para ello, De Hoyos López (2015) establece una serie de estrategias y pautas que los docentes podrán llevar a cabo en el caso que se les presente una situación de fallecimiento o duelo dentro del aula:

- 1) Se debe comunicar el fallecimiento al niño lo antes posible, en un lugar tranquilo y con calma, empleando un lenguaje sencillo y evitando frases como, “se ha ido” o “se lo han llevado”. Respondiendo claramente a las cuestiones que el niño plantee. Teniendo en cuenta que, si el niño está preparado para formular preguntas, está preparado para obtener respuestas, ya que si el adulto no se las aporta, este puede buscarlas en lugares equivocados y obtener respuestas que resulten aún más angustiosas (González y Nevado, 2020).
- 2) Es importante que el niño sea capaz de entender que poco a poco y con apoyo será capaz de adaptarse a la nueva situación. El no cohibir sus sentimientos y concienciar al alumno/a de que llorar y expresar sus sentimientos es algo totalmente normal y que le ayudará a sanar su sentimiento de dolor, será un factor que repercutirá positivamente en el proceso de duelo (González y Nevado, 2020).
- 3) Es conveniente que se hable de la muerte con naturalidad y que se permita al alumno/a expresarse de la manera que precise, es decir, evitar frases como “no llores”, “no pasa nada”, “no estés triste”, ya que esto puede generar un bloqueo emocional en él/ella (González y Nevado, 2020).

En relación a la vida cotidiana, otra de las estrategias que podrían emplearse para la superación del duelo, sería continuar con su rutina diaria, respetando siempre y en todo momento sus tiempo y nuevas necesidades, pero sin romper su rutina.

Por último, en el ámbito escolar será favorable que el alumno disponga de espacios confortables donde pueda compartir sus sentimientos, dialogar con su grupo clase, formular preguntas, así como obtener respuestas, generando en el doliente una sensación de apoyo, comprensión y afecto por parte de sus compañeros. Todo ello ayudará al alumno/a a incorporarse nuevamente a su rutina, teniendo en cuenta que el nivel de exigencia debe ser menor, ser más tolerantes y estar alerta ante los posibles signos de alarma como pueden ser, no relacionarse con sus compañeros, no participar, autolesionarse o autoculparse... (González y Nevado, 2020).

4.4 MANIFESTACIONES DEL DUELO

La pérdida de una figura cercana de apego, no es algo fácil para un niño. Por ello, ante estas situaciones de duelo florecen diversas manifestaciones. La respuesta inicial del niño suele ser de protesta, de queja e incluso de ira. No obstante, conforme avanza el proceso de duelo se puede experimentar conmoción y confusión, retraimiento social, ira e irritabilidad, alteraciones del sueño y/o alimentación, rechazo, tristeza y llanto, apatía, ansiedad, hiperactividad, culpa, problemas de conducta, falta de concentración, miedo escolar, miedo a la posible pérdida del padre no fallecido, miedo a la propia muerte, regresión a etapas anteriores del desarrollo, sobreprotección de sus seres queridos, enuresis, dolor abdominal... (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

En niños de edades tempranas, las respuestas de duelo suelen ser más externas y visibles como las dificultades en el sueño o la alimentación. Sin embargo, a partir de la adolescencia los efectos suelen ser más internos destacando la ansiedad, los problemas conductuales y de aprendizaje (Alba y del Rincón Fernández, 2012). En la etapa del destete, la expresión del duelo se refleja mediante retrasos psicomotrices, así como, debilidad biológica. Pudiendo desencadenar diarreas, otitis...entre otras. A partir del tercer año de edad suele aparecer la ira, el sufrimiento y la desesperación por querer recuperar al individuo que ha fallecido. En multitud de ocasiones, la pérdida de la esperanza por recuperar al individuo fallecido desencadena una gran desconfianza con el progenitor que sigue con el niño, creándose finalmente un individuo pasivo, apático, frío e irascible debido a la imposibilidad de volver a estar con el fallecido (Guillén et al., 2013).

La manifestación del duelo en niños y en adultos es diferente debido a que los niños aún no han comprendido en su totalidad la diferencia que existe entre la realidad y la fantasía. Además, muestran la necesidad de que los objetos estén realmente presentes, ya que, poseen un menor desarrollo cognitivo lo que imposibilita la comprensión total de la pérdida. Experimentan gran

inmadurez afectiva lo que les incapacita para tolerar el dolor en un tiempo prolongado, de ahí que tengan cambios en su comportamiento, alterando momentos de llanto y dolor, con la risa, el juego... Y por último, por sus característicos modos de expresión (Elvira, 2018). Sin embargo las manifestaciones del duelo en los adolescentes se asemejan en gran medida a las de los adultos, aunque en los más jóvenes predomina mayormente el malestar psicológico (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

4.5 CONCEPCIÓN DE LA MUERTE

Algunas de las manifestaciones de duelo según la edad se deben a la idea que tienen los niños sobre la muerte, ya que, según avanza la edad la concepción es diferente, acercándose cada vez más a la realidad. El concepto de muerte se define de forma multidimensional integrando la comprensión de tres conceptos fundamentales: universalidad, irreversibilidad y cesación de los procesos corporales. Para ello, para distintos autores los niños ven la muerte de maneras distintas (Elvira, 2018).

- Para **Freud**, el niño no captaba las verdaderas implicaciones de la muerte y tampoco poseía relevancia en su desarrollo psíquico (Sarrió y Soler, 2015).
- Para **Melanie Klein**, el miedo a la muerte era parte de las primeras experiencias infantiles (Sarrió y Soler, 2015).
- **John Bowlby**, precursor de la Teoría del Apego exponía que los niños en edades anteriores a 10 años no temían a la muerte y que el miedo que se desencadena tras los 10 años es aprendido y es causado por la separación del individuo vivo con el muerto (Sarrió y Soler, 2015).
- **Rollo May**, psicólogo y psicoterapeuta existencialista, afirmaba que los miedos infantiles son formas objetivadas de angustia subyacente (Sarrió y Soler, 2015).
- **Jean Piaget** aplicó los conceptos del desarrollo cognitivo en la adquisición del concepto de muerte unido al proceso de maduración biológico:
 - Entre los **0-2 años**, el grupo de los denominados lactantes y preescolares: destaca la gran influencia de la ansiedad por separación, ya que aunque no existe comprensión cognitiva de la muerte, simplemente son capaces de notar la ausencia de una figura de apego, y es a los dos años, al adquirir el lenguaje, cuando son capaces de realizar preguntas acerca de la persona ausente. Son muy sensibles a los cambios y a las emociones intensas negativas de los progenitores y/o cuidadores, por lo que asegurar la

comodidad física del individuo es algo fundamental (Bellver y García, 2019; Guillén et al., 2013; Alba y del Rincón Fernández, 2012).

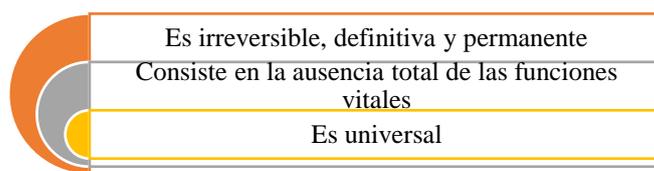
- Durante los **3 y 5 años**, comienzan a creer que la muerte es temporal y reversible, no existe como algo real. De manera posterior, el egocentrismo les lleva a considerar la muerte como un castigo o un cumplimiento de deseo. Diferencian a los vivos de los muertos mediante aspectos como la inmovilidad, la insensibilidad y la incapacidad de oír, ver y hablar (Guillén et al., 2013) (Alba y del Rincón Fernández, 2012).
- Por otro lado, de los **3 a los 6 años** ya dominan el lenguaje y la comunicación, interpretan la realidad de forma literal, llegan a pensar que la muerte es algo que ellos mismos pueden provocar. Además, en esta etapa predomina el pensamiento mágico, y llegan a pensar que la persona fallecida puede volver a la vida (Bellver y García, 2019).
- Alrededor de los **6/7 años**, en la etapa escolar, comienzan progresivamente a comprender las diferencias entre vivir y no vivir y a percibir la muerte como algo real, con insensibilidad e irreversibilidad. No obstante, en esta etapa aún no tienen adquirido el concepto de universalidad, siendo incapaces de comprender que la muerte es parte de nuestro ciclo vital, y que por ello, ellos también morirán. A medida que maduran emocionalmente pueden negar su propia mortalidad a través de conductas de riesgo, actuaciones o provocaciones.

Desde los **2 - 7 años** es importante reducir al mínimo la ansiedad por separación y tratar los sentimientos de culpa.

- Alrededor de los **9 años**, los elementos clave en la representación de la muerte son la insensibilidad, la irreversibilidad, la universalidad de la muerte y las angustias asociadas a la evocación de la muerte, ajena y propia.
- Sobre los **11 años** de edad es cuando comienza la comprensión del concepto de universalidad, siendo incapaces de comprender que la muerte es parte de nuestro ciclo vital, y que por ello, ellos también morirán. Además, en esta etapa es en la que comienzan a interesarse en los aspectos biológicos que intervienen en el fallecimiento, así como en los rituales tras el fallecimiento.
- Finalmente, en la **etapa adolescente**, la concepción de la muerte se aproxima a la del adulto, comprendiendo las consecuencias existenciales de la muerte y de la suya propia (Guillén et al., 2013; Alba y del Rincón Fernández, 2012).

En resumen, los niños antes de los cinco años de edad no llegan a comprender los componentes básicos de la muerte (ver figura 1).

Figura 1. Componentes básicos de la concepción de la muerte.



Fuente: basado en Alba y del Rincón Fernández, (2012).

Asimismo, los temores que destacan en esta etapa infantil cuando alguien cercano muere son los siguientes: ¿Causé yo la muerte?, ¿Me pasará esto a mí? y ¿Quién me va a cuidar? (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

4.6 FASES DEL PROCESO DE DUELO

Al igual que se ha observado que el duelo posee diversas manifestaciones también cuenta con diferentes fases por las que pasa el doliente. Para ello, se expondrán las fases de duelo (ver figura 2) que describió Kubler-Ross (2010) siendo unas de las más conocidas.

Figura 2. Fases del duelo.



Fuente: basado en Kubler-Ross (2010).

- 1. Negación:** el doliente no experimenta ninguna reacción pero, puede llegar a sentir la culpa por el fallecimiento.
- 2. Ira:** el individuo no acepta la pérdida e intenta buscar culpables externos para así aliviar el dolor que siente
- 3. Negociación:** momento en el que se comienzan a tener pensamientos a cerca de lo que se podría haber hecho para evitar la pérdida.
- 4. Depresión:** el doliente se encuentra en una situación de enfado, la cual puede acarrear falta de esperanza, rabia, impotencia, sensación de soledad y tristeza constante.
- 5. Aceptación:** el individuo supera el sufrimiento experimentado tras la pérdida y lucha por seguir con su vida.

Por lo general, la pena y la desesperanza, suelen ser llamativas y duraderas, duran varios meses, aunque florecen ocasionalmente y en multitud de ocasiones ocurre a escondidas, ya que los modos de expresión en la infancia son particulares (Guillén et al., 2013).

En ocasiones, el doliente no supera la muerte, lo que desencadena gran desapego y/o depresión, inhibiéndose completamente o parcialmente hacia las conductas de vinculación del ser querido, por ejemplo, no hablar de él, o no ir a visitarlo (Guillén et al., 2013).

4.7 ¿CÓMO DAR LA MALA NOTICIA?

Tras haber leído a cerca de la muerte, el duelo, sus manifestaciones, el proceso de duelo, etapas de concepción de la muerte etc., es de interés tener conocimiento de cómo dar una mala noticia. Para ello, diversos profesionales de la salud han dictaminado algunas pautas y datos de interés ante esta situación.

No resulta fácil el transmitir una mala noticia, pues trata de información que modificará negativamente la vida del niño. Cuando se transmite una mala noticia, ha de acompañarse de esperanza, con el fin de ayudar a asimilar esta mala noticia, en este caso, la muerte de un progenitor. La biotécnica habla del requisito de autonomía de los individuos para que puedan desarrollar el máximo control ante estas situaciones. Para ello, es necesario que los niños tengan el acceso a la información en la medida que lo deseen.

Por otro lado, según algunos investigadores parece imprescindible que previamente a dar una mala noticia, ya sea por enfermedad o muerte, es importante tener en cuenta el nivel de concepción que tiene el individuo a cerca de lo que es la enfermedad y/o la muerte, ya que esto ayudará al profesional en la valoración y dirección del caso para asesorar a los padres (Alba y del Rincón Fernández, 2012). Además, es necesario incidir en que la persona que debe dar la mala noticia al menor debe ser alguien cercano a él, que le proporcione seguridad y confianza, al que el profesional puede asesorar tanto en el contenido y en la respuesta emocional como en el lugar más apropiado para transmitir la información.

Es necesario estar atento y, a su vez, atender a la forma de comunicación que se emplea en todo momento; que sea tranquila, evitando dramatismos, aunque se pueda manifestar preocupación o tristeza, pero a su vez, transmitiendo confianza y apoyo. Dedicándoles tiempo, afecto y permitiéndoles la expresión emocional, transmitiendo información ajustada a su desarrollo cognitivo (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

Para ello, se expone “el protocolo de Acogida” elaborado como apoyo y guía de comunicación de malas noticias confeccionado por varios expertos y adaptado por Buckman (1992).

- 1. Preparación de la entrevista:** se propone la realización de una entrevista interdisciplinar –médico, enfermera y psicólogo– con el paciente y algunos allegados. Se le explican los objetivos de la entrevista llamada la “Acogida”.
- 2. Contexto temporal-espacial adecuado:** asegurarse de tener un lugar en el que exista privacidad, disponibilidad de tiempo y elección de un momento adecuado y tranquilo para el paciente.
- 3. Explorar lo que sabe el paciente:** comenzar la entrevista identificando lo que el niño conoce sobre lo ocurrido.
- 4. Identificar qué quiere saber el paciente:** establecer lo que quiere y cuánto quiere saber el paciente a cerca de lo ocurrido.
- 5. Compartir la información:** una vez establecidas las bases de lo que sabe y de lo que quiere saber, el médico facilita la información de un modo empático y directo. Se facilita un diálogo en el que el menor se encuentre cómodo y pueda realizar cuantas preguntas desee, creando un ambiente de calma que facilite la comunicación empática y los turnos de habla y escucha, utilizando un lenguaje comprensible. La información será fundamental para facilitar el afrontamiento de la situación, informando siempre y en todo momento según el desarrollo cognitivo y experiencia previa.
- 6. Identificar, aceptar y responder a reacciones emocionales:** el impacto emocional ante las malas noticias será intenso, y florecerán respuestas como el llanto, ansiedad, tristeza, miedo, culpa, negación, disociación, rabia... Todas ellas esperables ante la presente situación. Facilitar la expresión emocional, manejar los tiempos de silencio para que puedan ir elaborando la situación y empatizar, serán fundamentales en este momento.
- 7. Identificar preocupaciones:** esta fase consiste, en indagar acerca de sus preocupaciones, siendo fundamental la identificación de los problemas más grandes para poder separarlos y priorizarlos.
- 8. Planificación del futuro y seguimiento:** establecer un plan de tratamiento y seguimiento adecuado a las necesidades del niño (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

4.8 APOYO Y ORIENTACIÓN AL NIÑO EN EL DUELO

Tras la investigación se propone a la educación como principal promotor del duelo saludable, puesto que a través de la misma se llevan a cabo las diferentes explicaciones a cerca de la muerte, su naturalidad y proceso. Para ello, es necesario que los profesionales y familiares tengan la formación adecuada con el fin de ser capaces de transmitir el conocimiento y las habilidades útiles para afrontar y superar el duelo de la mejor manera (Terán et al., 2008).

Además, los niños reciben la educación sobre la muerte mediante la observación de las acciones de los adultos, al igual que su inacción. Los niños logran adoptar valores y creencias a través del modelamiento. Estos modelos pueden ser físicos o simbólicos y promueven el desarrollo de actitudes básicas sobre la muerte, las cuales se fortalecen mediante las experiencias cercanas y a través de los medios de comunicación. Estas actitudes se manifiestan en los rituales utilizados en cada cultura, como asistir a funerales o cementerios (Terán et al., 2008).

A su vez, al escuchar a los adultos hablar sobre el tema, los niños aprenden de los diversos comportamientos no verbales observables, como el tono de voz, las expresiones, así como los silencios que se crean cuando hay un menor delante. Lo importante es ayudar a los niños a comprender y darles sentido a sus experiencias, así como generar estilos de afrontamiento apropiados ante estas situaciones de la vida cotidiana (Terán et al., 2008).

Del mismo modo que se considera la educación como medio promotor de duelos saludables, también se considera a la familia como encargada de enseñar a los niños los hechos y valores básicos sobre la vida y la muerte. No obstante, aún existe la tendencia entre adultos de creer que los niños no se interesan por estos acontecimientos, que no se percatan y no les afecta la muerte y que, por ello, prefieren posponer las explicaciones para edades posteriores (Terán et al., 2008).

Por el contrario, esto es algo totalmente erróneo, es necesario responder a todas las cuestiones que surjan, pues esto les provocan mucha curiosidad y a su vez preocupación. Además, a través de estas cuestiones se ve reflejado el estado emocional del niño, algo clave para ayudar al niño en el proceso de duelo. No sólo es importante responder a las cuestiones de los niños, sino que también se les debe apoyar, ya que, dependiendo de la etapa del desarrollo, las circunstancias vitales y su experiencia, pueden llegar a desarrollar ciertos temores y conductas inapropiadas.

De este modo, y con el fin de favorecer el proceso de duelo se ofrece la siguiente guía de apoyo que incluye las siguientes tareas:

- ✓ **Tareas afectivas:** hacen referencia a la necesidad de expresar la reacción ante una pérdida. Para lograrlo, es necesario identificar sentimientos y otras reacciones que no le son familiares al niño. Algunas personas en duelo son incapaces de reconocer y/o explicar sus reacciones de duelo, por ello es necesario que un profesional o persona de apoyo, pueda dar nombre a las reacciones afectivas que experimenta. Por lo general, lo que más se precisa es el apoyo afectivo de una persona de confianza (Terán et al., 2008).
- ✓ **Tareas de comportamiento:** a las que pertenecen las actividades conmemorativas donde se aprecia la pérdida a través de un evento como por ejemplo, el entierro. Si la familia cercana al niño considera que la asistencia al funeral no es lo mejor debido a su temprana edad o algún otro factor, se recomienda realizar algún tipo de actividad conmemorativa que implique la aceptación de la pérdida y una despedida. De este modo, el niño apreciará la pérdida y todo lo que conlleva, lo que evitará pensamientos erróneos como, mi papá/mamá volverá, etc (Terán et al., 2008).
- ✓ **Tareas cognitivas:** ante la muerte de una persona cercana, los niños se cuestionan infinidad de cosas ya que a causa de la gran curiosidad que tienen sobre las cosas, poseen la necesidad de saber el motivo de lo ocurrido. Es importante permitir que el niño exprese sus pensamientos y apoyarle, pero a su vez, orientar su pensamiento para la aceptación de la pérdida y la imposibilidad de cambiar lo ocurrido (Terán et al., 2008).

El proceso de duelo tiene características constantes en su desarrollo y evolución, en los niños este proceso ocurre de la misma forma que los adultos pero con distinta comprensión, ya que según el nivel de desarrollo del niño la concepción de la muerte será diferente. Tener en cuenta la guía expuesta permitirá apoyar y orientar el duelo de forma eficaz, valorando el comportamiento del niño y pudiendo comprender los cambios desencadenados por la pérdida (Terán et al., 2008).

4.9 DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL DEL DUELO

Se debe tener en cuenta que tras la muerte de un progenitor, ocasionalmente los niños pueden expresar pensamientos repetitivos contra la persona perdida, combinándolos con autorreproches más o menos inconscientes, expresiones con excesiva dedicación al cuidado compulsivo de los objetos y poseer incredulidad persistente acerca de que la falta sea permanente (Guillén et al., 2013). A menudo, es difícil de determinar en el grado de aceptación de la pérdida en el que se encuentran, pues pueden persistir fijaciones o momentos de intenso anhelo años después pero de manera oculta.

Por ello, según Guillén et al. (2013), a la hora de evaluar el grado de superación del duelo, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Se determinará como vivencia de la pena y de sufrimiento demasiado cronificados, cuando el tiempo de distracción, el juego o la aproximación a nuevas figuras de apego sea inexistente y se prolongue en el tiempo.
- Indicios de adaptación, serán aquellos en los que a pesar de las dificultades, el niño se dirige a nuevas personas, además de aceptar nuevas frustraciones.
- Tras una pérdida, el niño puede reaccionar con ansiedad e insomnio persistente, dado el temor a que se produzcan otras pérdidas, o incluso la suya propia.
- Ocasionalmente, pueden pasar horas cavilando sus fantasías de reunión con el fallecido, pudiendo tener deseos de su propia muerte con el fin de reencontrarse con el fallecido.
- Durante años puede culpar a alguien de lo ocurrido así como autoculparse.
- Durante el periodo escolar, la hiperactividad, irritabilidad, y las conductas agresivas suelen ser predominantes.
- A medida que el duelo se complica, aparecen las dificultades en la concentración y las quejas durante el sueño.
- Reacciones de euforia o de negación de lo emocional, serán indicadores de evolución psicopatológica.
- El proceso de duelo puede ser indistinguible de un trastorno adaptativo si la pérdida ha sido traumática y complicada, puede mostrar síntomas de un trastorno de estrés postraumático (Guillen et al., 2013).

Además, para determinar la existencia de un duelo normal o de un duelo patológico se tendrán en cuenta los siguientes indicadores planteados por Arribas (2020) (ver tabla 1);

- **Duelo normal**, posee una duración aproximada de seis meses y ocurre cuando la persona que ha sufrido la pérdida siente una tristeza y ansiedad profunda junto al miedo de estar solo, así como dificultad en la realización de las actividades diarias (Arribas, 2020).
- **Duelo patológico**, tiene una duración de más de un año, las emociones son de carácter intenso y aparecen síntomas como pueden ser las alucinaciones, el deseo de morir, la depresión, la ira incontrolada, desesperanza extrema... incluso afecciones físicas como la dificultad para respirar o incapacidad total para llevar a cabo la vida diaria (Arribas, 2020).

Tabla 1. Diferencias entre el duelo normal y el patológico.

DUELO NORMAL	DUELO PATOLÓGICO
6 meses	+ 1 año
Tristeza y ansiedad	Deseo de morir, depresión, ira incontrolada, afecciones físicas
Dificultad en la actividad diaria	Incapacidad en la actividad diaria

Fuente: basado en Arribas (2020).

4.10 PREVENCIÓN Y ESPECIALISTAS PARA EL DUELO

La muerte es algo natural, universal e irreversible. Del mismo modo, el duelo, es una experiencia común y dolorosa que antes o después se debe experimentar (Sanz, 2013). No obstante, en edades tempranas es algo complicado de comprender. En caso de que el proceso de duelo sea algo complicado y el doliente no llegue a superar este proceso, se daría un duelo patológico en el que el apoyo y la ayuda de profesionales es imprescindible, ya que hasta el 40% de los niños en duelo padecen trastornos un año después de la pérdida (Elvira, 2018).

En todos los duelos habrá características comunes ya que se parte de información básica heredada y ligada a la supervivencia. No obstante, no debe olvidarse que algunos factores como la personalidad, la experiencia, el aprendizaje y otros factores externos influirán también en este proceso de duelo (Sanz, 2013). De este modo, algunos de los factores de riesgo externos para encontrarse ante un caso de duelo complicado son: la muerte de la madre antes de los 18 años, muerte de un hermano/a en la infancia, muerte de un familiar cercano conviviente en el núcleo familiar o muerte de uno de los progenitores tras una complicada separación para el niño influirán negativamente en el proceso de duelo (Elvira, 2018).

Los progenitores deben explicar al niño la muerte de forma sencilla y adaptada a su edad, y hacerlo antes del fallecimiento de la persona vinculada al niño. En el caso de no estar preparados para dar las explicaciones pertinentes solicitar ayuda profesional, ya que, en muchas ocasiones las familias no saben cómo actuar ante esta situación, y tienen una concepción errónea de lo que puede ser traumático o no para el niño, generando que el niño viva un proceso de duelo más complicado (Elvira, 2018).

Para conseguir un proceso normal y natural del duelo evitando efectos secundarios negativos se debe ofrecer siempre y en todo momento una buena prevención del momento de la pérdida, combinado a su vez con el trabajo de especialistas (Guillén et al., 2013). Existen diversos tipos

de ayudas como el uso de **fármacos antidepresivos**, los cuales modifican de manera óptima el estado de desarrollo emocional y relacional, o el trabajo conjunto de diversos **especialistas**.

No obstante, el uso de fármacos tratamiento debe ser empleado bajo supervisión médica, y sería empleado como última opción debido a los efectos secundarios.

Las terapias centradas en las emociones serán clave para la comprensión del significado de las emociones que acarrea la pérdida, para entender sus posibles cambios de ánimo y para aprender a estabilizar sus sentimientos. Teniendo siempre en cuenta la edad y el nivel cognitivo de los individuos, así como el grupo social y cultural al que pertenece, ya que, variara según la pertenencia de los distintos grupos existentes (Herrera, 2022).

El **pediatra** puede ayudar a la familia proporcionándole guías de actuación ante diversos momentos por los que pasara el niño, así como fomentar la función protectora de la unidad familiar minimizando el impacto de la pérdida, estimulando la sensación de bienestar del niño y de la familia (Alba y del Rincón Fernández, 2012).

También existen **programas preventivos de la salud mental en la infancia**, con el fin de disminuir los posibles efectos negativos desencadenantes tras una pérdida, proporcionando ayuda y guía de actuación previamente a experimentar una muerte cercana.

Del mismo modo, la **escuela** también toma un papel fundamental de ayuda y apoyo, ya que después del círculo familiar es el segundo escenario donde más se aprecian los efectos tras una pérdida. Por ello, es fundamental que los profesionales de la escuela tengan el asesoramiento necesario y trabajen en conjunto con el equipo orientativo, con el fin de acoger estas situaciones de duelo de la mejor manera, proporcionando al alumno y a la familia, si fuese necesario, la ayuda y el apoyo que precisen.

Además, los profesionales que conviven en el aula con el alumno/a deben tener en cuenta los efectos que desencadena una pérdida, ya que algunas actuaciones del niño cambiaran y además precisará un ambiente más flexible, estable y confortable. El niño puede que desarrolle problemas de atención y concentración, de memoria, que disminuya su rendimiento, muestre conductas de tipo ansioso o arranques repentinos de llanto.

Para ello se debe mantener la calma en todo momento, se debe tener una continua comunicación con el progenitor o tutor legal del niño, ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere, permitir llamadas telefónicas o salidas del aula, respetar y tener en cuenta las

recaídas por recuerdo de lo ocurrido, así como preparar al alumnado para el regreso de un compañero en duelo (Guillén et al., 2013).

La comunicación alumno-docente en el aula es imprescindible, pues, mediante el dialogo se transmitirá información que será relevante en la construcción y formación de una persona autónoma e independiente (Jordán, 2019).

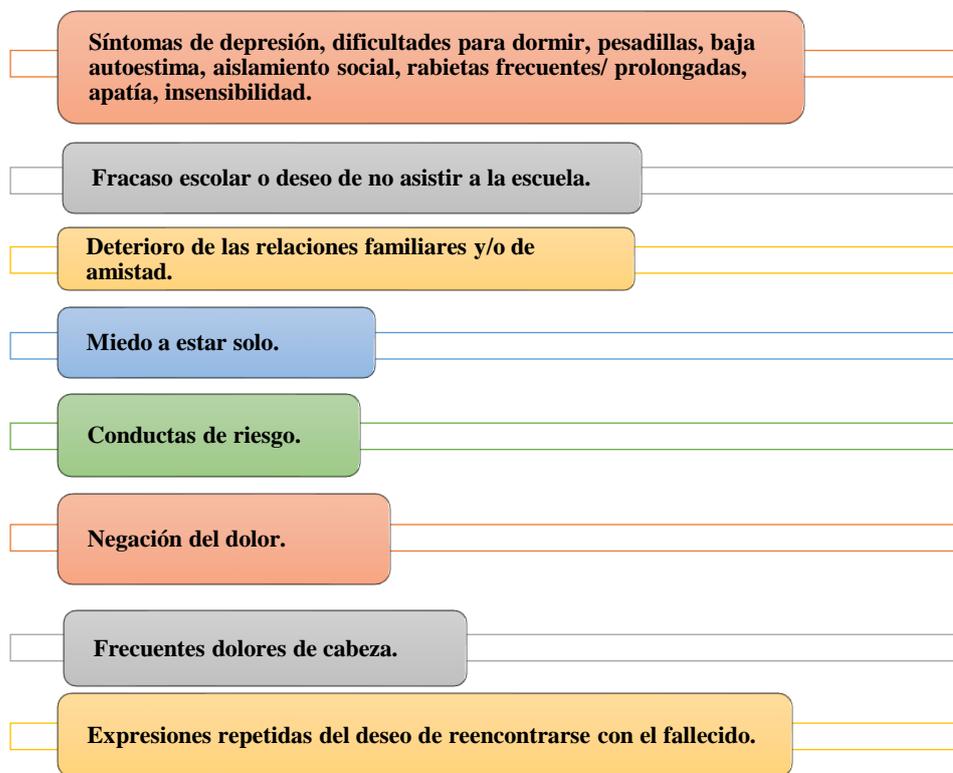
De la misma manera, **los adultos**, también juegan un papel fundamental ya que ante estas situaciones de ausencia los niños necesitan mucha más ayuda externa que en el caso de los adultos. Precisan gran atención y apoyo para garantizar la reparación de la pérdida y seguir creciendo.

No obstante en muchas ocasiones la sobreprotección ante el dolor hace que se les aparte de la situación, algo que no es totalmente adecuado. Los niños necesitan apoyo, cariño y afecto pero no significa que no deban de ser conscientes del hecho. La muerte debe ser explicada de manera abierta y clara, y siempre con un lenguaje adecuado y comprensible. La investigación existente, ha permitido determinar que el ofrecer vínculos afectivos seguros, fiables y continuos, con una figura de apego significativa, favorecerá la adaptación, el crecimiento y el afrontamiento de la pérdida. Todas las ayudas mencionadas previamente y guías de actuación harán que el duelo se pueda abordar de forma eficaz (Guillén et al., 2013).

La muerte de un ser querido es considerada como el acontecimiento vital más estresante que puede afrontar el ser humano y estas ayudas poseen un papel fundamental en ello, ya que, se ha experimentado que aquellos niños que pierden a un progenitor en la infancia padecen mayor vulnerabilidad a desarrollar trastornos mentales de ansiedad y depresión en la edad adulta, habiendo dejado la muerte una huella imborrable en ellos (Guillén et al., 2013).

Tras haber enumerado los diversos tipos de ayuda se expondrán en la figura 4 los diversos indicios que precisarían las mismas siguiendo a Alba y del Rincón Fernández (2012).

Figura 4. Indicios que requieren una ayuda especializada.



Fuente: basado en Alba y del Rincón Fernández (2012).

5. PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

Para conseguir un proceso de duelo óptimo, existe la posibilidad de llevar a cabo con el doliente una serie de actividades y terapias que ayudarán a comprender este hecho, la muerte, estabilizarán algunos sentimientos y mejorarán el proceso de duelo. Para ello, pueden efectuarse actividades similares a las siguientes, organizadas en 12 semanas distribuidas en 10 sesiones de trabajo (ver anexo 1):

5.1 ACTIVIDADES

Título de la actividad: El ciclo de la vida	Número de actividad: 1
Agrupamiento: Grupal	Sesión: 1
Lugar: Aula	Recursos y materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Carretera, línea de salida y meta, impresas - Juguetes; coches, árboles, piedras, flores, señales...

	- Pictogramas; nacimiento, muerte, enfermedad, cumpleaños...
--	--

Objetivos específicos:

- Concienciarse de que la muerte se encuentra dentro del ciclo vital
- Saber que todas las personas nacen, pero también mueren, que experimentan cosas buenas, pero también malas
- Aprender que hay factores positivos y negativos que influyen en la vida

Descripción de la actividad: Para la actividad, se empleará la carretera impresa junto a diversos juguetes (coches, señales, árboles, piedras, flores...) y pictogramas (de etapas de la vida, acontecimientos, familiares, amigos...). La carretera representará la vida, la línea de salida, nuestro nacimiento, y la meta, la muerte. (Anexo 2).

Objetos como señales, serán útiles para avisar de cosas buenas que ocurren en la vida, como ir a un cumpleaños con amigos, o cosas no tan buenas como, tener pesadillas. Las piedras, podrán significar problemas que surgen en la vida como por ejemplo, estar triste o enfadado con un amigo. La carretera también podrá bifurcarse, lo que podrá significar la separación de los papás...De la misma manera, podrán emplearse las flores para representar el nacimiento de un hermano/a...El choque de dos coches para explicar un accidente...etc.

Cada juguete se colocará junto al pictograma del hecho real que se quiera explicar. Además, podrán colocarse en diferentes lugares de la carretera, con el fin de que los niños comprendan que a “Juan” puede aparecerle la piedra al principio de la carretera y a “Inés” al final de ella. Además, debe quedarles muy claro que hay diversos factores que pueden influir en la” carretera” /vida.

Evaluación: Observación sistemática.

Observaciones: La actividad se explicará detenidamente, ya que el ciclo vital es algo en lo que la sociedad ha creado muchos “tabús”, no solo en el hecho de la muerte, sino también en el nacimiento, la enfermedad...y por ello, los niños no poseen gran conocimiento de ello.

Además, se deberán responder todas las cuestiones planteadas, haciéndoles partícipes en todo momento. La maestra o persona encargada de la actividad, realizará la explicación junto a una ejemplificación, para que más tarde los niños/as que deseen puedan demostrar lo comprendido mediante el juego.

Título de la actividad: Cuento “El árbol de los recuerdos”	Número de actividad: 2
Agrupamiento: Grupal/Individual	Sesión: 2
Lugar: Aula/sala	Recursos y materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Cuento “El árbol de los recuerdos” - Semilla - Tierra - Maceta
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar acerca de la muerte y de las emociones asociadas al duelo mediante el cuento de “El árbol de los recuerdos - Practicar la actividad de escucha y el respeto al turno de palabra - Inmortalizar a la persona fallecida a través de su recuerdo mediante la plantación de un árbol - Aprender a cuidar un árbol 	
<p>Descripción de la actividad: Para llevar a cabo esta actividad se leerá el cuento “El árbol de los recuerdos”. Este cuento narra la historia de un zorro que vivía en un bosque. Tras una vida larga y feliz, zorro, un día cierra los ojos y muere. Sus amigos no se lo esperaban y se pusieron muy tristes. Día tras día, iban a visitarlo, recordaban los buenos momentos vividos y se quedaban un ratito con él. Pasados unos días, los amigos de zorro observaron que un pequeño arbolito había comenzado a crecer en el lugar donde zorro había muerto. Cada día que iban a visitarlo y recordaban los buenos momentos pasados con él, el arbolito se hacía más grande... Hasta que finalmente, observaron que” el árbol de zorro” había crecido y se había hecho el más grande y bonito del bosque, gracias a que, día a día sus amigos lo recordaban y cuidaban como si zorro estuviese vivo (Teckentrup, 2015).</p> <p>Tras la lectura, se realizará una reflexión del cuento comparándolo con la vida real, con el fin de trabajar la comprensión de la muerte y los sentimientos que acarrea.</p> <p>Además, para facilitar la reflexión pueden formularse una serie de preguntas similares a las siguientes: ¿Qué crees que le ha pasado a Zorro?, ¿Cómo crees que se sentía?, ¿Cómo se sentían sus amigos?, ¿Cómo os habéis sentido?, ¿Qué es lo que más os ha gustado y lo que menos?...</p> <p>Para finalizar la actividad, puede llevarse a cabo la siguiente dinámica. El/los niño/os plantarán una semilla en una maceta, la cual deberá cuidar, visitar, recordar...como hicieron los amigos de zorro. Cuando el árbol crezca se habrá creado” un árbol de los recuerdos” al que deberán visitar para cuidar, hablar, recordar, amar...y sobre todo, inmortalizar a la persona fallecida (Goizargi, 2020).</p> <p>(Anexo 3).</p>	

Evaluación: Para evaluar el nivel de comprensión del cuento se pueden formular las preguntas expuestas en el apartado anterior además de mantener feed-back con el alumnado, empleando un cuaderno evaluativo para las anotaciones pertinentes. Para el resto de actividad, la observación sistemática será el principal medio evaluativo.

Observaciones: Es importante tener en cuenta que si la semilla se planta en casa, el niño y resto de familiares cercanos, deberán buscar momentos en los que cuiden y visiten el arbolito para que esta siga creciendo como creció el árbol de zorro. Si la plantación se lleva a cabo en la escuela, el cuidado se llevará a cabo por parte del alumnado y la maestra. Se debe tener en cuenta que las visitas al árbol pueden ser de manera individual

Título de la actividad: La despedida	Número de actividad: 3
Agrupamiento: Individual	Sesión: 3
Lugar: Aula/sala/habitación	Recursos y materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pinturas - Cartulina - Globo - Cuerda

Objetivos específicos:

- Experimente un “acto de despedida” sustituyendo el ritual de entierro
- Expresar emociones
- Recordar momentos con el fallecido y plasmarlos en una cartulina

Descripción de la actividad: El ritual de entierro es un acto conmemorativo y de despedida necesario para las personas. No obstante, puede que sea demasiado doloroso para el niño.

Para esta actividad el niño debe elegir una foto suya con la persona que ha fallecido. Desde ese instante, adulto-niño, deben hablar de los buenos momentos que el niño ha pasado con el fallecido. Tras el dialogo, el niño puede escribir o dibujar en la parte posterior de la foto.

La foto se atará a una cinta, y la cinta a un globo. Previamente a lanzar el globo al cielo el niño podrá decir unas palabras a modo de despedida (ver imagen 1).

Imagen 1: Tarjeta con globos lanzándose al cielo.



Fuente: basado en <https://wallhere.com/es/wallpaper/943912>

Evaluación: Observación sistemática.

Observaciones: El adulto deberá apoyar al niño en todo momento y darle la oportunidad de expresar sus sentimientos y emociones.

Título de la actividad: Cómo me siento	Número de actividad: 4
Agrupamiento: Individual	Sesión: 5
Lugar: Aula/sala	Recursos y materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pinturas - Purpurina - Algodón - Cartulinas de colores

Objetivos específicos:

- Transmitir el estado emocional mediante el dibujo
- Transmitir pensamientos mediante el dibujo
- Facilitar la expresión de las emociones a través del papel

Descripción de la actividad: Para llevar a cabo esta actividad se le proporcionará al niño/a una hoja de papel junto a diversos materiales, como pinturas, rotuladores, cartulinas, purpurina... Se le pedirá al niño que se dibuje con su familia, y una vez terminado el dibujo el niño/a tendrá que explicar lo plasmado y el porqué de ello, permitiendo al adulto conocer los sentimientos del niño, sus conflictos, dificultades, preocupaciones... así como otros aspectos influyentes, que seguramente se habrán plasmado en el dibujo. Adaptación de Louis Corman, (1967). (Ver imagen 1).

Imagen 1: Dibujo de la actividad cómo me siento.



Fuente: basado en Lara Fernández (2013).
Evaluación: Observación sistemática.
Observaciones: Esta actividad será especialmente beneficiosa en aquellos casos en los que el niño no sea capaz de expresar sus sentimientos con el diálogo únicamente, ya sea por su temprana edad o por otro factor. Además, en caso de que el dialogo no sea fluido, el adulto deberá crear un feedback entre el niño y él mismo, con el fin de obtener el máximo de información posible.

Título de la actividad: La huella del recuerdo	Número de actividad: 5
Agrupamiento: Grupal	Sesión: 6
Lugar: Aula/sala	Recursos y materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Papel continuo - Pintura de dedos - Rotuladores de colores
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Recordar buenos momentos con el fallecido - Crear un bonito recuerdo del fallecido mediante la estampa de la huella del pie - Mantener el recuerdo del fallecido a través de la huella del pie del niño - Entrenar la grafía de las letras 	
Descripción de la actividad: Para llevar a cabo la actividad, el alumnado se dispondrá en la asamblea del aula. La maestra comenzará a hablar a cerca de los seres queridos fallecidos, creando un feedback entre alumno- maestro, explicando que las personas mueren y no pueden verse, pero si sentirlas y cuidarlas como si siguiesen junto a los vivos. Para seguir con la actividad, cada uno de los alumnos estampará la huella de su pie en un mural para simular el recuerdo/huella que ha dejado el fallecido que elijan. A su vez, escribirán su nombre y el del fallecido/s elegido/s, y deberán decir un recuerdo bonito que tengan con él. De este modo, se confeccionará un mural de bonitos recuerdos a través de las huellas plasmadas “que han dejado los fallecidos”. Además, se dará la opción a las familias de que el alumnado traiga una foto del fallecido, ya sea un familiar o una mascota.	
Evaluación: Observación sistemática.	
Observaciones: El mural se colocará en el aula, donde los alumnos/as podrán visitar libremente.	

Título de la actividad: ¡Lo supero!	Número de actividad: 6
Agrupamiento: Individual	Sesiones: 4, 7, 8, 9 y 10
Lugar: Aula/sala	Recursos y materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Carretera impresa con meta final - Carteles con las fases del duelo - Foto del alumno
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las etapas del proceso de duelo y los sentimientos que predominan en cada etapa - Ser partícipe del paso y transcurso de las etapas del proceso de duelo - Incentivar la superación del duelo 	
Descripción de la actividad: Para esta actividad lo primordial será el diálogo con el niño mediante el que se explicarán las diversas fases del duelo por las que pasará el niño, así como se averiguará la fase en la que se encuentra. La explicación de cada una de las fases y los sentimientos predominantes en cada una de ellas permitirá al niño conocer cada una de las etapas, así como valorar la normalidad de sus sensaciones y sentimientos en cada una de ellas y servirle de apoyo. El niño será partícipe del transcurso de cada una de las etapas ya que mediante el material elaborado observará su avance. El material es una carretera la cual tendrá diversas paradas “obligatorias” que serán las fases del duelo, hasta llegar a la última de ellas que será la meta, la superación del duelo. La foto de alumno se colocará en la carretera e irá avanzando según supere cada una de las fases. Este material incentivará la motivación por superar el duelo, ya que el niño querrá llegar a la meta final, lo que significará la superación del proceso.	
Evaluación: Observación sistemática.	
Observaciones: Las terapias para observar el avance se irán desarrollando cada 2/3semanas.	

5.2 EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La evaluación de la intervención está basada en la observación sistemática. Las observaciones pertinentes quedarán reflejadas en el cuaderno evaluativo del profesional encargado de llevarlas a cabo.

Además, durante el desarrollo de las actividades, mediante la observación sistemática, se observará si la actividad es o no efectiva y si precisa alguna adaptación.

6. CONCLUSIÓN

Tras la investigación se ha comprobado que la muerte es universal e irreversible además de formar parte del ciclo vital. Es un hecho doloroso, que provoca un proceso de duelo con diversas etapas por las que pasa el doliente hasta llegar a superarlo. No obstante, en ocasiones algunos niños no experimentan un proceso de duelo "normal" lo que desencadena efectos que dificultan la vida del niño y que en un futuro pueden afectar gravemente en él, como puede ser la depresión o las ideas suicidas. En muchas ocasiones, esto ocurre por la falta de apoyo, por no saber gestionar la situación o por la falta de recursos por parte de los adultos más cercanos a él o por los profesionales de la escuela. Cuando un niño sufre una pérdida es importante que se le proporcione apoyo por parte de los adultos más cercanos, de este modo, familia y escuela, deberán estar preparados para ello. Por el contrario, se ha comprobado que en muchas ocasiones la falta de difusión de información acerca del tema de la muerte acarrea confusión y por ello falta de apoyo.

Es verídico que ante la muerte de una persona y con el fin de disminuir el dolor del individuo, las personas más cercanas a él como por ejemplo, sus familiares, transmiten apoyo, afecto, empatía, cariño... No obstante, en ocasiones esto ocurre de manera excesiva, dándose lugar a la sobreprotección y ocultación ante este tema, llegando a crear miedos e incertidumbres innecesarias. De este modo, primeramente, lo esencial es que desde edades tempranas se de visibilidad al tema de la muerte siempre respetando la etapa evolutiva y cognitiva de los niños, que los tabús sociales se eliminen y que en cualquier momento de colapso por parte de un familiar cercano se pida ayuda profesional.

Para ello, existen diversos tipos de ayuda profesional que influirán positivamente en la superación del proceso de duelo, como por ejemplo; las terapias psicológicas, la atención pediátrica, los docentes, familia...y como último recurso, el uso de fármacos. Del mismo modo, existen recursos que de igual manera serán beneficiosos para la superación de este proceso así como la prevención del mismo; como cuentos, películas, juegos y actividades.

La intervención diseñada pretende prevenir, apoyar y superar el proceso de duelo, trabajando aspectos como la muerte y el nacimiento, la despedida, las emociones, el recuerdo... A través de un conjunto de actividades, juegos, cuentos y dinámicas que influirán positivamente en el proceso de superación del duelo. No obstante, la intervención esta diseñada para niños de 3 a 6 años de edad por lo que su uso se limita a este rango de edad.

Finalmente, y tras la completa investigación a cerca del duelo infantil (3 a 6 años), me gustaría que nos quedásemos con lo siguiente: tanto la muerte como el duelo, son muy tristes y dolorosos puesto que la persona a la que queremos no volverá. Pero algo muy importante, la huella de un ser querido se borrará cuando su recuerdo se quede en el olvido.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba, R. M., y del Rincón Fernández, C. (2012). El duelo en la infancia y cómo dar malas noticias. *Pediatría Integral*, 16(6), 494
- ARASAAC. (2007). Recuperado de <https://aulaabierta.arasaac.org/arasaac-sistema-pictografico-de-comunicacion-saac>
- Arranz, A., Barbero, J., Barreto, P., y Bayés, R. (2005). *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelo y protocolos*. Ariel
- Arribas, C. S. (2020). *Del duelo normal al duelo patológico: Abordaje psicológico*. Punto Rojo
- Bellver, A., y García, I. (2019). *El proceso de duelo: Particularidades en la infancia y adolescencia*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Ascension-BellverPerez/publication/342232767_EL_PROCESO_DE_DUELO_PARTICULARIDADES_EN_LA_INFANCIA_Y_ADOLESCENCIA/links/5ee9e4a4299bf1faac5c929e/EL-PROCESO-DEDUELO-PARTICULARIDADES-EN-LA-INFANCIA-Y-ADOLESCENCIA.pdf
- Buckman, R. (1992). *How to break bad news*. EUMO
- Corman, L. (1967). *El test del dibujo de la familia*. Kapelusz. Buenos Aires
- De la Herrán, A., González, I., Navarro, M. J., Bravo, S., y Freire, M. V. (2000). *¿Todos los caracoles se mueren siempre? Como tratar la muerte en Educación Infantil*. La Torre
- De la Herrán, A., y Cortina, M. (2009). La muerte y su enseñanza. *Diálogo filosófico*, 75, 499-516. Recuperado de: https://laicismo.org/data/docs/archivo_1355.pdf
- DECRETO 183/2008 del 2º ciclo de Educación Infantil de 29 de julio
- Diego Herrera, M. D. (2022). *El proceso de duelo en la infancia y adolescencia: intervenciones eficaces basadas en la educación emocional*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10609/146877>
- Elvira Méndez, A. (2018). *Los procesos de duelo en la infancia*. [Proyecto de investigación, Universidad de la Laguna]
- Fernández, L. (2013). *Test del dibujo de la Familia*. Depsicología. Recuperado de: <https://depsicologia.com/test-de-la-familia/>
- Gallego, A. O., y Reverte, A. (2006). El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre). *Revista de Psicología Clínica*, 121-136
- Goizargi. (2020). *El árbol de los recuerdos*. Asociación Elkartea. Recuperado de: <https://goizargi.org/cuento-arbol-de-los-recuerdos/>
- González, J., y Nevado, M. (2020). *El duelo. Crecer en la pérdida*. RBA

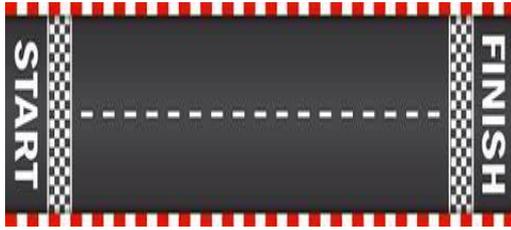
- Guillén, E. G., Montaña, M. J. G., Gordillo, M. D. G., Fernández, I. R., y Solanes, T. G. (2013). Crecer con la pérdida: el duelo en la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 493-498
- Jordán Zamora, G. B. (2019). *Duelo no superado y sus repercusiones en el proceso enseñanza aprendizaje en un estudiante*. Bachelor's thesis
- Kübler-Ross. (2010). *Las 5 etapas del duelo*. Macmillan Company
- Morrison, J. (2015). *DSM-5, Guía para el diagnóstico clínico*
- Sanz González, M. (2013). *Duelo complicado: relación de ayuda enfermera*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Cantabria]
- Sarrió Arnandis, C., y Soler Montagud, A. (2015). *Psicoterapia Existencial*. Herder. Barcelona
- Teckentrup, B. (2015) *El árbol de los recuerdos*. Nubeocho. Recuperado de: https://issuu.com/nubeocho/docs/_rbolrecuerdos_issuu_p_blico
- Terán, L. A. T., Rodríguez, F. M., y Patiño, S. L. M. (2008). Elaboración del duelo: una aproximación desde el punto de vista infantil. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 4(6-7).

8. ANEXOS

8.1 ANEXO 1: Temporalización de la programación

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1		Sesión 1 Actividad 1: “El ciclo de la vida”			Sesión 2 Actividad 2: “Cuento El árbol de los recuerdos”
SEMANA 2	Sesión 3 Actividad 3:” La despedida”			Sesión 4 Actividad 6: “Lo supero”	
SEMANA 3		Sesión 5 Actividad 4: “Cómo me siento”			
SEMANA 4	Sesión 6 Actividad 5: “La huella del recuerdo”				
SEMANA 5					
SEMANA 6	Sesión 7 Actividad 6: “Lo supero”				
SEMANA 7					
SEMANA 8					
SEMANA 9				Sesión 8 Actividad 6: “Lo supero”	
SEMANA 10					
SEMANA 11			Sesión 9 Actividad 6: “Lo supero”		
SEMANA 12					Sesión 10 Actividad 6: “Lo supero”

8.2 ANEXO 2: Actividad 1:” El ciclo de la vida”



Recuperado de: <https://www.istockphoto.com/es/vector/pista-de-carreras-de-1%C3%ADnea-con-inicio-y-final-en-la-vista-superior-asfalto-para-gm1221477030-358070693>



Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/34199278406891343/>



Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/642185228138768474/>



(ARASAAC, 2017)

8.3 ANEXO 3: Actividad 2: Cuento “El árbol de los recuerdos”



Recuperado de: https://issuu.com/nubeocho/docs/_rbolrecuerdos_issuu_p_blico



Recuperado de: <https://animalia-life.club/qa/pictures/kids-planting-seeds>