



Transitar por el duelo con los niños y las niñas: antología de cuentos y juegos.

Por: Elsy Domínguez De la Ossa y Marco Villanueva Cova.



Universidad
Tecnológica
de Bolívar

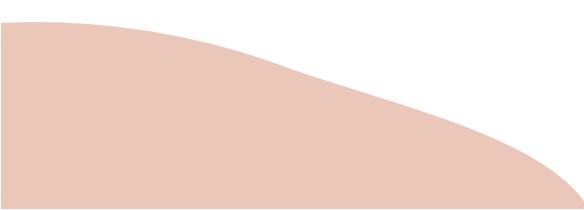
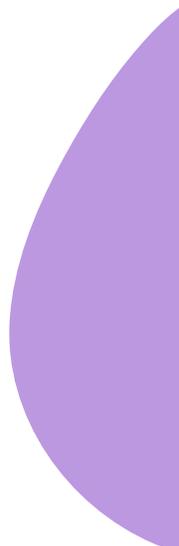
CARTAGENA DE INDIAS

Transitar por el duelo con los niños y las niñas: antología de cuentos y juegos.

Por: Elsy Domínguez De la Ossa.

Con el apoyo de Marco Villanueva Cova.
Estudiante de Psicología

*La muerte es algo que no debemos temer porque mientras nosotros somos,
la muerte no es, y cuando la muerte es, nosotros no somos (Antonio Machado).*



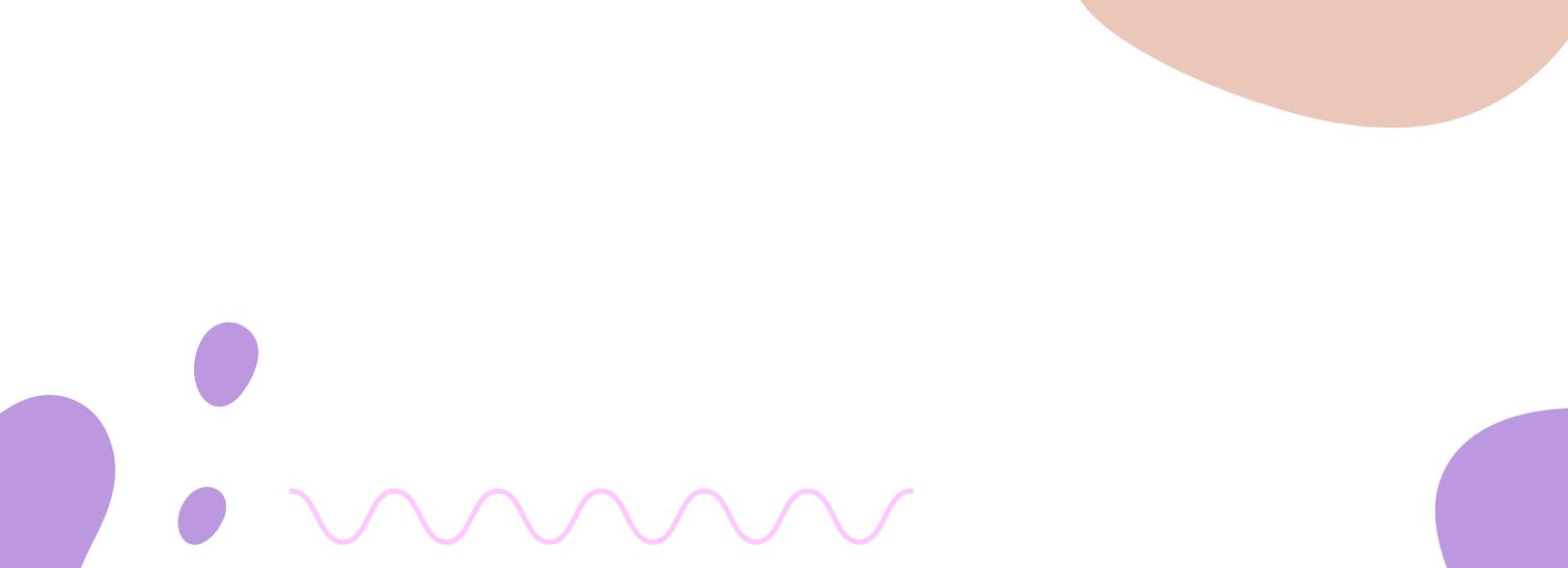


Tabla de contenido

- Introducción ...	6
- Reflexiones preliminares ...	9
- Preguntas más frecuentes de los padres ...	10
- Cuentos ...	21
- Actividades lúdicas ...	34
- Conclusión ...	42
- Referencias bibliográficas ...	43



A modo de Introducción

El duelo tiene varios significados psicológicos tales como dolor, tristeza y soledad, son sentimientos inevitables cuando se pierde un ser querido, a su vez se relaciona con aceptación y aprendizajes (Luna et al., 2017). En este último sentido, se pueden encontrar alternativas para que nuestros niños y niñas puedan transitar de mejor manera por un proceso de duelo, el cual es como un camino con subidas y bajadas, con lugares claros y oscuros que están allí para recorrerlos. A veces se siente el camino pesado y no se tienen las fuerzas para subir las montañas empinadas y pedregosas que trae; se pueden encontrar refugios para estar a solas o acompañados. Son refugios para recordar, estar en silencio, llorar, escribir, leer o contar a otros cómo nos sentimos. Damos pasos inseguros o necesitamos retroceder, a veces encontramos atajos para sentirnos seguros o felices y esas emociones positivas en medio de un duelo, estarán seguidas de culpa y vergüenza. Son una mezcla de sentimientos normales como parte de las experiencias vividas cuando fallece un ser amado. En el camino hay momentos para detenerse y hacerse algunas preguntas sin respuesta por lo difíciles, aunque necesarias porque siempre llevan a algún lugar. Nada duele tanto como perder a alguien que uno ama, pero pasará, lleva tiempo y hay que buscar el modo de recorrerlo, un sendero propio, con palabras, con recuerdos, con preguntas, con juegos, con sentimientos que cambian y se mezclan todo el tiempo. Lo importante es contar con alguien cerca que entrega su mano y acompaña en el camino.



Esta cartilla tiene el propósito principal de ayudar a los padres y adultos en su transitar compartido con los niños y niñas entre 6 y 12 años, quienes atraviesan por un proceso de duelo ante el fallecimiento de sus seres queridos. También se trata de sensibilizar a los adultos sobre lo importante de un diálogo auténtico cuando se trata de reflexionar y conversar sobre un proceso natural que debe ser desmitificado y afrontado con serenidad, honestidad, sin miedos, sin mentiras.



Estamos en tiempos de incertidumbres, de miedos especialmente por la vulnerabilidad a morir que ha traído consigo la pandemia y nos ha hecho más conscientes de la inminencia de la muerte. Por eso, esta cartilla busca ampliar la conciencia de este acontecimiento y promover una pedagogía de la misma, al servicio de los niños y las niñas, quienes requieren de adultos responsables y conscientes de la importancia de prepararlos para enfrentar sanamente las pérdidas y así evitar complicaciones al momento de enfrentar la muerte de un ser querido. Los cuentos y los juegos siempre serán un recurso cuando del trabajo con los más pequeños se trata. De acuerdo con Colomo (2016), educar a los niños integralmente también implica tratar la finitud del hombre y el uso de los cuentos para abordarla, facilita su reflexión, comprensión y promueve relaciones de confianza en las familias y la escuela.

Una de las solicitudes constantes de los infantes, especialmente en las noches, es la lectura de cuentos porque a través de ellos se logra disminuir sus miedos y temores nocturnos, mejora la comprensión de fenómenos tan trascendentales como la muerte y permite la externalización de problemas psicológicos a través de la proyección e identificación de algunos de los personajes de las historias (Ungo, 2015). Por todo eso, resulta pertinente la elaboración de esta cartilla dirigida especialmente a padres, docentes y adultos en general, donde encontrarán una compilación de reflexiones teóricas, cuentos y juegos útiles para compartir con los niños y niñas y para afrontar de manera natural tal acontecimiento vital. De esta manera, desde la academia se evidencia el compromiso por aportar a la construcción de una pedagogía de la muerte; por medio de ella, preparamos a los infantes para enfrentar la propia mortalidad y la del otro, en tiempos en los que estamos permanentemente enfrentados a la realidad inminente de morir.



Reflexiones preliminares

Esta guía parte de unas reflexiones iniciales que surgen en medio de la crisis sanitaria mundial originada por el virus del COVID-19. La pandemia iniciada en 2020, ha traído múltiples traumatismos, cambios, dolor y sufrimiento por el miedo entre otras cosas, al contagio, por las innumerables pérdidas de seres queridos, de familias enteras, por los cambios en los modos de ritualizar el acontecimiento de la muerte y la complicación en los procesos de duelo por lo inesperado de los fallecimientos, la sintomatología compleja de la enfermedad y la soledad de la muerte. El tiempo de la pandemia vino a recordarnos la vulnerabilidad del hombre a enfermar, a morir y a mostrarnos la necesidad de hablar del tema, sin tantas evasiones, ni negaciones que enquistan el dolor e impiden su superación. Evadir el tema con los niños y niñas puede estar asociado a la falta de claridad de los adultos sobre las capacidades de sus hijos para comprender temas trascendentales como la vida y la muerte. Esta guía es una invitación para que se asuma con responsabilidad y compromiso la tarea de acompañar a los infantes en sus procesos de duelo, teniendo en cuenta preguntas frecuentes de padres, las comprensiones de los expertos sobre el tema, los cuentos y actividades existentes que pueden facilitar la gestión del dolor y el sufrimiento por parte de los más chicos, a quienes también les ha tocado enfrentar de manera inesperada la partida de un ser querido. Además, con la cartilla,

buscamos facilitar a los adultos la comprensión de los procesos evolutivos de los infantes respecto al tema de la muerte, orientarlos hacia mejores prácticas de conversación; en últimas para contribuir a la prevención de duelos complicados.

De acuerdo con Alarcón et al., 2020, los adultos estarán disponibles para atender las dudas e inquietudes de los infantes. No siempre se tendrán respuestas a todas las preguntas y en ese caso, se recomienda tajantemente no engañar, más bien responder con sinceridad y manifestando lo difícil de la situación para todos. Lo más importante es manifestar la disposición para acompañar y apoyar de manera permanente e incondicional. Vale la pena recordar que todas las personas cualquiera sea su edad, necesitan sentirse seguras y cuidadas, principalmente en momentos de incertidumbre y de fuerte impacto emocional.



Antes de elaborar esta cartilla recogimos las preguntas más frecuentes que se hacen los padres sobre la muerte y el duelo en los niños, para ir las resolviendo con base en los planteamientos de los expertos. También se encontrará una antología de cuentos y juegos diseñados por profesionales u organizaciones que trabajan por propósitos similares a los de este documento.



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES DE LOS PADRES

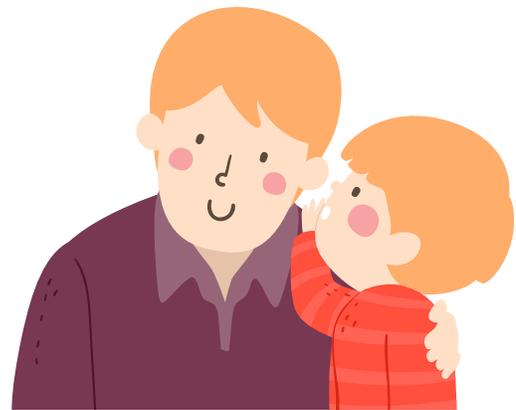
¿Qué tengo que tener en cuenta al hablarle a un niño o niña sobre la muerte?

Para responder a esta pregunta, recordemos que nos dicen algunos expertos sobre el desarrollo cognitivo de los niños y niñas respecto a su comprensión de la muerte. Según Papalia (2017), para los infantes no es fácil comprender el tema de la muerte y de su edad va a depender la manera de concebirla. Los lactantes y hasta los dos años, no tienen el suficiente desarrollo cognitivo para comprender su significado, pero si son sensibles a los cambios en las rutinas y a las emociones negativas que expresan los otros. En la edad pre- escolar creen que las personas se pueden morir



por un tiempo y puede ir acompañado de sentimientos de culpa por considerarse los causantes de la muerte. En la edad escolar comienzan a concebir que la muerte es irreversible y a medida que avanzan en edad, hacia los 11 años son conscientes de su propia muerte. Cuando un niño es algo mayor, de ocho o nueve años, comienza a creer que la muerte es un hecho permanente; pueden tener “pensamientos mágicos”, por ejemplo, creen que por su culpa ocurrió el fallecimiento de algún familiar.

Para Alarcón et al., (2020), en ocasiones, los niños creen que han ocasionado la muerte de una persona amada por lo que hicieron o dijeron. Es necesario ayudarlos a que expresen esos sentimientos de culpa y las razones por las cuales consideran que son responsables de lo ocurrido. De esta manera, se busca facilitar la expresión de esos sentimientos que generan malestar, explorar sus fantasías y sus preocupaciones para que logren comprender la realidad. Es probable que no cuenten que se sienten culpables y por eso, está bien que se indague sobre las razones por las cuales ellos creen que ha fallecido el ser querido.



¿ Cuáles son los momentos del duelo en los infantes?

Cabe aclarar que el duelo es un proceso de carácter subjetivo, es una experiencia personal que ocurre desde la intimidad del ser; su superación depende del momento histórico de quien lo vive y del estado de las relaciones con el fallecido. Por eso no tiene sentido estudiar el proceso con base en unas etapas pre determinadas, debido a que tanto los adultos como los niños, reaccionan de diferentes maneras ante una pérdida. Sin embargo, algunos teóricos, con base en su experiencia han planteado unas etapas por las que puede atravesar

un infante luego de una pérdida importante. Para Lacasta y Soler (2004), el fallecimiento de alguno de los progenitores necesariamente genera afectaciones en la estructura psíquica del pequeño. En general, el proceso de duelo puede iniciar con una fase de protesta, acompañada de mucho llanto, incredulidad, con la esperanza de que el progenitor volverá algún día. Continúa con una fase de desesperanza, es decir, se pierda la esperanza de que vuelva el ser querido; le acompaña por momentos, la apatía o desanimo para hacer sus actividades, incluso las que siempre le ha gustado hacer. Finalmente hay una ruptura del vínculo, renuncia a estar vinculado al fallecido y pasa a tener interés por el mundo que le rodea.



¿Cuál es el papel que juega la familia en el proceso de duelo?

La familia juega un papel fundamental en su comprensión y manejo, si los padres hacen esfuerzos por conservar la racionalidad en medio del cúmulo de emociones contradictorias que pueden surgir ante la muerte, las cuales no se deben ni ocultar, ni negar, ni evadir, los niños podrán percibir el control de la situación por parte de los adultos y sentirse protegidos y contenidos emocionalmente.

En los niños, su afrontamiento depende del acompañamiento y cercanía emocional de los adultos para que se logre la contención y el apoyo requerido para un momento que amerita atención con sumo cuidado para evitar complicaciones en el proceso de duelo (Kübler- Ross, 1992).

La experiencia de la muerte se puede visualizar como una oportunidad para unir, dar seguridad afectos y cuidados en el nicho de la familia, porque ella, es el escenario de protección por excelencia que todo ser humano merece tener.

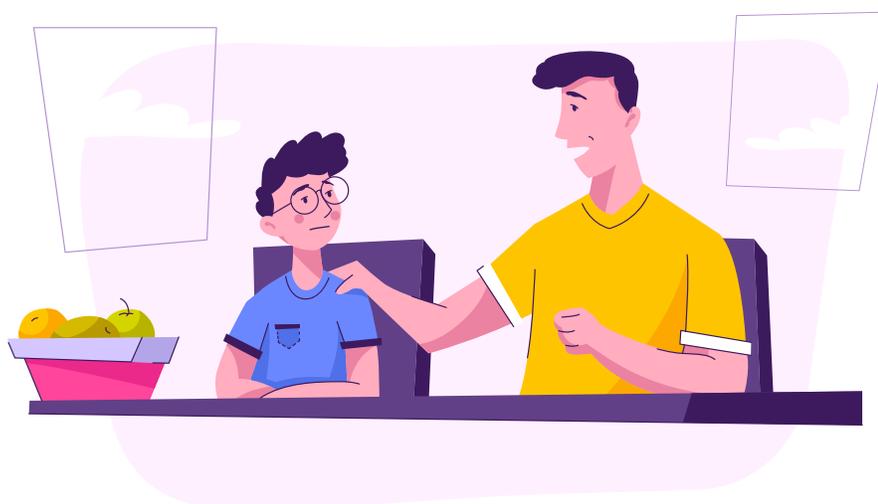
El afrontamiento del duelo en un niño requiere que los adultos dediquen tiempo para conversar, proporcionar compañía, afecto y aumentar las muestras de cariño. Es tiempo de entrenar la capacidad de escucha para que los niños sientan la cercanía de los padres, para llorar juntos y abrazarse mutuamente.



¿ Cómo ayudar al afrontamiento de la muerte en los niños?

En primer lugar, hay que tener en cuenta que los niños -al igual que los adultos- experimentan una serie de reacciones ante la pérdida de un ser querido. Por lo tanto, ellos sí se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida y el hecho de “protegerlos” del dolor y el sufrimiento no es lo más apropiado. Para poder ayudar a un niño a afrontar la muerte, es esencial que se hable de esto con ellos. ¿Dónde hacerlo?

El lugar ideal para dar la noticia sería uno tranquilo, silencioso y lo más conocido posible por el niño o la niña.



¿ Cuándo hacerlo?

Lo antes posible o al menos no dejar pasar demasiado tiempo. Se recomienda esto para que el niño no se acabe enterando por otro medio o persona ya sea un compañero o un familiar, también para evitar que otra persona le dé la noticia sin demasiada sensibilidad o asumiendo que ya conoce la noticia.



¿Cómo lo hago?

- ✓ Sin mentiras, decir siempre la verdad; no dar falsas esperanzas de que la persona volverá; no saturarlos de información, decirle sólo lo que pueda entender.
- ✓ Permitirse expresar lo que se siente delante del niño o niña, estar dispuesto a explicar que, en momentos de tristeza, es normal que surja el llanto y podrá hacerlo cada vez que lo desee. De este modo se les enseña a exteriorizar sus emociones.
- ✓ Explorar sobre los sentimientos negativos como la culpa.
- ✓ No usar aquellas palabras que buscan ocultar la realidad como “se ha quedado dormido” o “se ha ido de viaje”. Estos eufemismos provocan miedo a ser abandonados y a quedarse dormidos. Es imperativo evitar la ansiedad y la confusión (Ramos-Pla, Anabel; Gairín, Joaquín; Camats, Ramón, 2018).
- ✓ Es necesario aclarar que Dios no es el culpable de la muerte de las personas, independientemente de la religión (No crearle falsas creencias con respecto a la religión tales como “Dios se lo llevó”) Dibujo alusivo aquí.



¿ Quién es la persona indicada para dar la noticia?

Cuando el padre o la madre están ausentes y no puede dar la noticia del fallecimiento, vale la pena que otro adulto se encargue de llenar ese vacío emocional, momentáneamente y explicarle que sus padres no están en ese instante, no porque no quieran sino porque no pueden y estarán con él niño o niña, una vez tengan la posibilidad de hacerlo. Así se evita generar un sentimiento de abandono. Cuando se está conversando con los infantes, es importante conservar el contacto visual.



¿ Está bien que los niños asistan a los funerales?

Los rituales de despedida tienen un papel importante en la prevención del duelo patológico tanto en adultos como en niños. Los rituales son un facilitador y contenedor a la vez del desahogo y del llanto al momento de despedirse y seguir para adelante en el proceso de recuperación (Attig, 2007). El hecho de que los niños asistan a los rituales de despedida como los velorios, los hace sentir como un miembro más de la familia, además, les da la posibilidad para expresar su dolor y la oportunidad para recibir apoyo de los demás. Cabe aclarar que, si el niño elige no ir, no se le debe obligar. Lo que sí se debe hacer es impulsarlo a que hable de sus



sentimientos, emociones y la razón por la que no quiere asistir. Podemos decir que los rituales permiten experimentar el apoyo social y aceptar la realidad de la pérdida. Los niños a los que se les ha permitido asistir con los seres amados al fallecimiento de un abuelo o un pariente, estarán mejor preparados a futuro, cuando el padre, la madre o un hermano padezcan una enfermedad terminal. Es decir, se recomienda la preparación de los niños para la muerte tanto la propia como la de otros, mucho antes de experimentarla. La anterior recomendación hace alusión a niños de mayores de 7 años cuando ya comprenden

la permanencia de la muerte. En niños más pequeños es preferible que se queden en casa, acompañado de un adulto bien sea de la familia o amigo cercano.



¿ Como manejar la ausencia del fallecido?

Permitir que exprese sus sentimientos y emociones: rabia, ira, tristeza, impotencia, etc...

Pasados los primeros momentos del impacto y la expresión inicial del mismo, ofrecer otras alternativas que ayuden al niño/a canalizar su dolor, por ejemplo: hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, un cuento sobre lo ocurrido u otra actividad que el niño/a quiera realizar.

¿ Qué no se debe hacer?

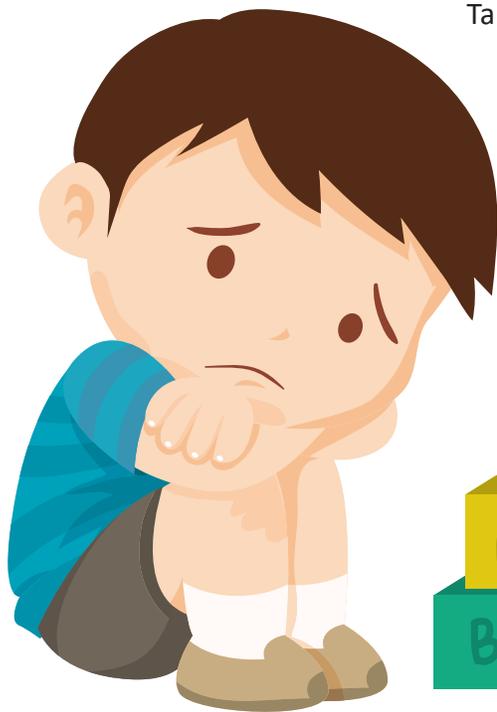
Según Alarcón et al., 2020. no debemos cortar su expresión con frases como: "tienes que ser fuerte", "no llores", "no está bien enfadarse así". Validemos su emoción y expresión de sus sentimientos con la nuestra como adultos: "para mí también está siendo difícil", "es normal llorar/ enfadarse/asustarse, yo también he llorado/enfadado/asustado al enterarme".

No se deberían fomentar algunas ideas, como por ejemplo de venganza, como forma de resolución del problema ya que no es útil para reparar los sentimientos.



¿Qué reacciones son normales en los niños cuando se les muere un ser querido?

Es normal que en los primeros momentos vuelvan a hacer cosas que ya tenían superadas, tales como: no querer dormir solos o con la luz apagada, perder control de esfínteres, chuparse el dedo, volver a gatear o mostrar miedo ante los desconocidos.



También es normal que algunos niño/as muestren el impacto inicial tras la noticia y vuelvan a jugar como si nada hubiese ocurrido.

Incluso que no quieran que se les hable del tema. En estos casos, puedes decirle, por ejemplo: "Cuando quieras hablar de lo ocurrido, estaré aquí".

Otros en cambio, mostrarán una preocupación continua por lo ocurrido, llegando en ocasiones a ser excesiva y obsesiva. En estos casos, por ejemplo: facilitar expresión del miedo y preocupación, acompañar la emoción y luego, usar otras técnicas que les ayuden a regularse y sean más adaptativas para ellos/as (relajación, meditación, actividades de distracción, etc.)



¿ Qué cambios en su comportamiento son normales?

Mostrar irritabilidad, agresividad, tristeza, falta de interés por cosas o situaciones que eran de su agrado (jugar o ir al colegio, por ejemplo), reclamar más atención y cariño, tener pesadillas o problemas con el sueño, miedo a la oscuridad, etc.

Ante situaciones de estrés e impacto emocional es normal tener reacciones y síntomas físicos como: perder el apetito, náuseas y/o vómitos, comer en exceso, dolores de estómago o de cabeza, cansancio, "sentirse enfermo/a".

En estos primeros momentos, nuestra labor como adultos es la de observar y acompañar las necesidades emocionales del niño/a. Decía Murray Bowen (psiquiatra estadounidense): "Nunca he visto niños dañados por la exposición a la muerte, lo que sí he visto son niños dañados por la ansiedad de los supervivientes". (p.17)



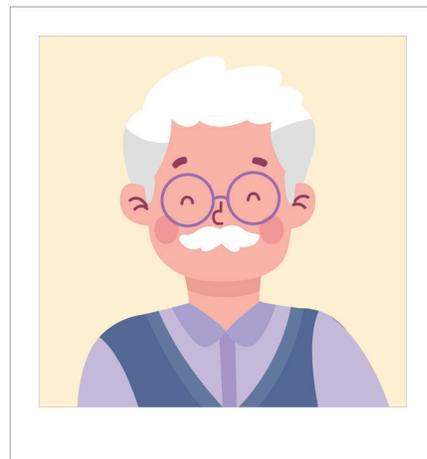


LECTURA DE CUENTOS PARA TRAMITAR DUELOS CON NIÑOS Y NIÑAS

Antes de leer un cuento a un infante, sobre todo si estamos pensando en ayudarlo a elaborar el duelo o en cualquier otra circunstancia, tenemos que leerlo primero nosotros. Sentir por dentro lo que el cuento promueve y, en su caso, adaptarlo a su edad. Es esencial que los cuentos tengan un final feliz ya que su mensaje constante es que atravesamos dificultades y peligros, dolores y penas que al final se superan. Las reflexiones y la conversación al finalizar la lectura de cuentos son de vital importancia para que este ejercicio de acompañamiento tenga sentido e impacto en el proceso de recuperación. La lectura y reflexión sobre estos cuentos puede hacerse de forma individual o grupal bajo la orientación de un padre de familia o de un docente.

Cuento 1. Para facilitar la comunicación de la muerte de un ser querido

El siguiente relato está creado para comunicarle a un niño el fallecimiento de un ser querido como el abuelo, con franqueza, sinceridad, naturalidad y con la disposición para enfrentar sin temores la expresión de emociones compartidas. Se rescata de este cuento el potencial que tiene para generar cohesión entre los miembros de la familia.



Título del cuento: “Manú te quiero contar algo”

“Manú quiero decirte una cosa importante, ven siéntate conmigo. Mira, tú ya sabes que el abuelito estaba muy malito desde hace tiempo ¿verdad? Y que los médicos han intentado curarle con todas las medicinas que tenían, por eso ha estado muchos días en el hospital ¿verdad? Pues los médicos ya no tenían más medicinas para darle porque han usado todas las que podían curarle y el abuelito esta mañana se ha muerto. Eso quiere decir que ya no vamos a poder volver a verle como antes le podíamos ver. Ahora el abuelito ya no vive, no puede vernos ni hablar... ¿Lo entiendes? Yo estoy muy triste por saber que no vamos a poder verle más, pero ¿sabes qué? Yo creo que, a partir de ahora podemos verle en nuestra imaginación si cerramos los ojos y pensamos mucho en él. Yo creo que podemos volver a decirle cosas, aunque no nos pueda contestar y pensar eso me ayuda a no estar tan triste, incluso mira, me he puesto esta foto del abuelito en la cartera para que no se me olvide nunca

Carmen Moreno Lorite

Para este relato se han elaborado una serie de preguntas dirigidas a niños que han perdido a sus abuelos.

¿Qué harías para no olvidar al abuelo?

¿Cómo te gustaría recordarlo?

¿Cuáles ha sido los momentos más felices vividos con el abuelo?

¿Qué te gustaría decirle ahora que ya no está?



Cuento 2. Para reflexionar sobre la inminencia de la muerte

El siguiente relato ilustra la proximidad de la muerte, perder la vida es un acontecimiento real y complejo al que nos enfrentamos todos los días. Desde la educación es necesario facilitar su comprensión y la toma de conciencia de su permanencia con nosotros para aceptarla. El cuento del Osito y su abuelo es un clásico de la literatura infantil que permite que niños y niñas comprendan de manera natural que la muerte puede ocurrir en cualquier momento. Así estarán más preparados para afrontarla.

Título del cuento: Osito y su abuelo

Cada viernes, Osito visitaba a su abuelo. –¿Cómo está mi osito preferido? –le preguntaba siempre el abuelo. –Bien –decía Osito–. ¿Y cómo está mi abuelo preferido? –Tan bien como puede estar un abuelo viejo –contestaba el abuelo. Cada viernes merendaban juntos y Osito se dedicaba a mirar el jardín desde la ventana. En el jardín había un árbol muy grande y muy viejo. En el árbol colgaba una plataforma que el abuelo llamaba «La Casa del Árbol». El abuelo había colocado una escalera para que él y Osito pudieran subir a La Casa del Árbol. Después de la merienda, el abuelo y Osito siempre iban a la Casa del Árbol y allí, sentados uno junto al otro, contemplaban el mundo. –La vida es un regalo, Osito –decía el abuelo–. No la eches a perder. –Lo intentaré, abuelo. Me esforzaré –contestaba Osito. –Esforzarse es lo mejor que puede hacer un oso –decía el abuelo. Desde la Casa del Árbol veían todo el jardín del abuelo, verde y lleno de plantas. El abuelo lo llamaba «La Selva». También veían una colina verde que tenía tres rocas grises en lo más alto. El abuelo la llamaba «La Colina de los Tres Osos». Los dos miraban el río que serpenteaba por el valle y que iba cambiando de color según el tiempo que hacía. Alguna vez, al atardecer, parecía dorado y el abuelo lo llamaba «El Río de los Rizos de Oro». Los dos miraban la chimenea de una vieja fábrica donde el abuelo había trabajado de joven. La llamaba «La Fábrica de la Juventud Perdida». Pero ya no salía humo de la chimenea. El abuelo y Osito subían a la Casa del Árbol cuando hacía sol... y cuando hacía viento... y cuando llovía... siempre que no lloviese demasiado. Incluso subían cuando había nevado. Llevaban un cartón para sentarse encima pero nunca se quedaban mucho

tiempo. Cada viernes se sentaban cómodamente sobre la plataforma del árbol. –Cuéntame una historia, abuelo –pedía Osito. El abuelo le contaba historias de cuando era joven. Osito escuchaba y era muy feliz. Pero un viernes algo cambió... –Lo siento, Osito, hoy no puedo salir –dijo el abuelo. El abuelo estaba sentado en su sillón y Osito en uno de los brazos. El abuelo contó a Osito una historia de cuando él era un oso pequeño. El viernes siguiente, Osito no fue a casa del abuelo ya que su madre lo llevó al hospital. Allí se encontró con el abuelo que estaba en cama. –Eres perezoso, abuelo –dijo Osito. –Sí, lo soy –respondió el abuelo–. No me he levantado en todo el día. La mamá de Osito fue a hablar con el médico y Osito se sentó en la cama del abuelo y le tomó la pata. –Cuéntame una historia, abuelo –dijo Osito. –Lo siento, estoy muy cansado –contestó el abuelo. ¿Por qué no me la cuentas tú esta vez? Entonces Osito le contó una historia sobre un oso pequeño que cada viernes visitaba a su abuelo... y que los dos subían a la casa del árbol que había en el jardín... y le describió todas las cosas que veían desde allí. –¿Te ha gustado la historia, abuelo? –preguntó Osito al terminar. Pero al abuelo no contestó. Entonces volvió la madre de Osito. Enseguida llamó a la enfermera y la enfermera llamó al médico. La madre de Osito le explicó que el abuelo se había dormido muy, muy profundamente. –¿Cuándo se despertará? –preguntó Osito. Su madre lo abrazó y lo consoló. –No se despertará más –le dijo. Osito y su madre volvieron a la casa del abuelo. Subieron la escalera que llevaba a la plataforma del árbol. Se sentaron juntos y lloraron en silencio, muy abrazados, mientras contemplaban el paisaje que tan bien conocían. –Cuando sea abuelo quiero ser tan bueno como lo fue el abuelo conmigo –susurró Osito entre sollozos. –Así será, Osito –dijo su madre–. Así será

Nivel Gary y Vanessa Cabban

Preguntas sugeridas para usar de manera individual o grupal con los niños y niñas:

¿Cuáles fueron las principales enseñanzas del abuelo?

¿Cómo cree que actuó la mamá con el hijo al morir el abuelo?

¿Qué creen que recordará el niño de su abuelo?

¿Por qué creen que a los niños les gusta que les cuenten historias?



Cuento 3. Para comprender el acontecimiento de la muerte y el duelo en los niños

Este cuento refleja el proceso de nacer, crecer, reproducirse y morir como el ciclo natural de la vida. En él, hay momentos de florecimiento y de decadencias, mientras que el amor es un sentimiento que, si se cultiva, puede perdurar durante la vida y después de la muerte.

Título del cuento: Vuela mariposa vuela

Un día de primavera, un ratoncito encontró unas extrañas bolitas negras en un tiesto del jardín. Intrigado por saber qué eran, decidió esperar y pronto vio nacer unos seres blancos muy pequeñitos que se movían muy lentamente. ¡Eran unas arrugitas! ¡Y una de ellas era muy simpática! Día tras día, el ratoncito dio de comer a la oruguita para que creciera hasta convertirse en una gran oruga. Y el ratoncito y la oruga se convirtieron en inseparables. Pasaban muy buenos ratos jugando a las cartas. Se divertían jugando al escondite... y leyendo juntos grandes historias. Así que su amor fue creciendo y creciendo, haciéndose cada vez más y más grande. Pero un día el ratoncito no lograba encontrar a la oruga por ninguna parte. Finalmente la encontró en un sitio muy extraño. Apenas podía verla. No entendía qué estaba pasando ni por qué la oruga estaba allí. Pasaron los días y el capullo de seda quedó completamente cerrado. La oruga se había quedado allí, durmiendo, durmiendo. Y el ratoncito lloró con mucha pena...El ratoncito se quedó sentado, enfadado, esperando a que la oruga despertara del sueño. Quería volver a estar con ella. Agotado, triste y cansado de esperar, el ratoncito quedó dormido y cuando se despertó vio que el capullo de seda se había abierto; pero al mirar en su interior comprobó, desolado, que la oruga no estaba. Así que se volvió a sentar esperando, por si la oruga volvía. Pensó que quizás fue culpa suya. Si él no se hubiese dormido ahora estarían juntos. Entonces se le acercó una mariposa y el ratoncito se sorprendió mucho cuando la bella dama le dijo quién era y le recordó los buenos momentos pasados

juntos jugando y leyendo. El ratoncito se sintió muy feliz de volver a ver a su querida oruga, que ahora era una bellísima mariposa y le pidió que no se fuera nunca, nunca más. Pero a medida que pasaban los días, la mariposa perdía su belleza y el ratoncito no sabía por qué. Por fin, el ratoncito comprendió que las mariposas están hechas para volar, así que le dijo a su querida mariposa... –¡Vuela, mariposa! ¡Vuela! Y la mariposa alzó el vuelo y con sus majestuosas alas se alejó. Y en su sueño volvieron a estar juntos, felices como siempre. Y antes de despertar, la bella mariposa le contó un secreto a ratoncito. Le dijo que le había dejado un regalo. –¿Ehh? El ratoncito despertó y corrió hacia el tiesto donde una vez encontró aquellas bolitas negras. ¡Y sí, allí estaba el regalo! ¡La mariposa había puesto sus huevos! Así que el ratoncito esperó hasta ver nacer a las nuevas oruguitas que le hicieron recordar todos los bellos momentos vividos. Y entendió el ciclo natural de la vida. Ahora, cuando ve una mariposa, recuerda todos los buenos momentos vividos con su querido oruga. –¡Volad, mariposas! ¡Volad! Y si miramos una mariposa veremos que tiene cuerpo de oruga y dos alas en forma de corazón unidas para siempre. La belleza de las mariposas nos recuerda que el amor es eterno. Y colorín colorete, por la chimenea sale un cohete.

Lydia Giménez Llort

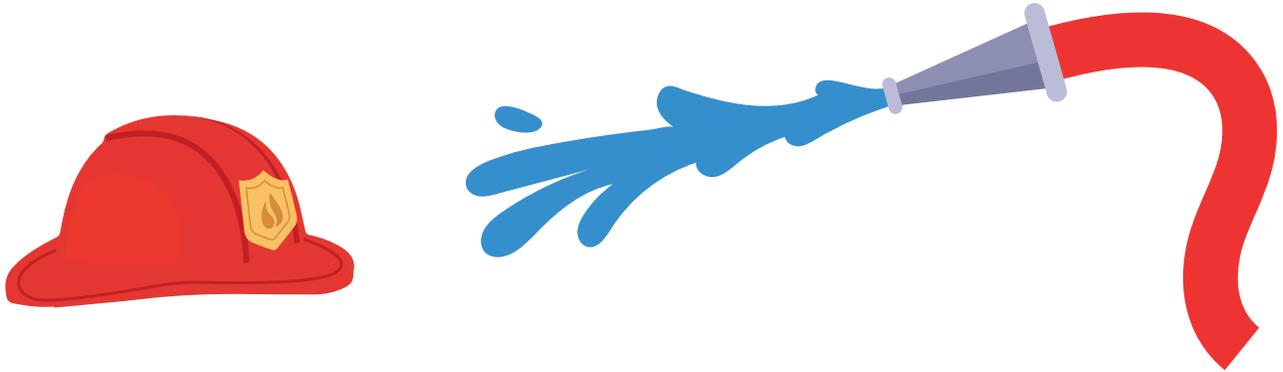
Preguntas para reflexionar:

¿Qué fue lo que más le gustó del cuento?

¿Qué enseñanza le deja este cuento?

¿Cómo hacer para conservar bonitas amistades?





Cuento 4. Para reflexionar sobre la familia como apoyo al proceso de duelo.

La madre que puede ser capaz de leer las necesidades y deseos de sus hijos en una etapa terminal, logra un fuerte vínculo, que si bien, generará un sufrimiento luego del fallecimiento, también será un aliciente que ayuda a la recuperación, al sentir la satisfacción del haber cumplido los deseos de su hijo. Una despedida llena de amor, permitirá un recuerdo sereno y placentero por la experiencia compartida.

Título del cuento: Bopsy

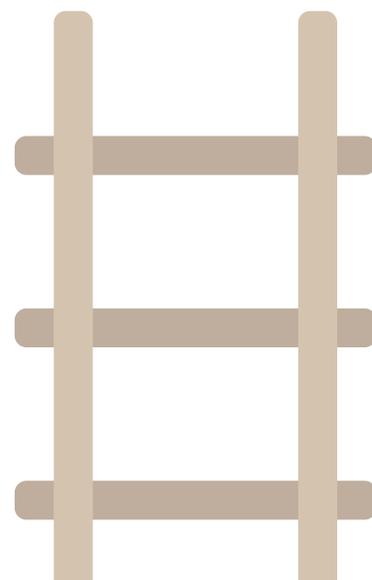
La joven madre miraba fijamente a su hijo, que estaba muriéndose de leucemia. Por más que tuviera el corazón lleno de tristeza, también tenía un intenso sentimiento de determinación. Como cualquier padre o madre, quería que su hijo creciera y pudiera cumplir todos sus sueños. Pero eso ya no sería posible: la leucemia lo impediría. Sin embargo, ella seguía queriendo que se cumplieran los sueños de su hijo. Cogió la mano del pequeño y le preguntó: –Bopsy, ¿has pensado alguna vez qué querrías ser cuando crecieras? ¿Has soñado con lo que te gustaría hacer en la vida? –Mami, yo siempre quería ser bombero cuando creciera. Ella sonrió y dijo: –Vamos a ver si podemos conseguir que tu deseo se realice. Ese mismo día, más tarde, se fue al cuartel local de los bomberos de su pueblo. Allí habló con Bob, un bombero que tenía el corazón tan grande como todo el pueblo. Le explicó cuál era el último deseo de su hijo y le preguntó si sería posible que el pequeño diera una vuelta a la manzana en uno de los camiones de bomberos. –Vamos –dijo Bob–, podemos hacer algo mucho mejor. Si tiene listo al niño el miércoles próximo a las siete de la mañana, lo nombraremos bombero honorario durante todo el día. Puede venir al cuartel de bomberos, comer con nosotros y acompañarnos cada vez que salgamos. Y si nos da sus medidas, le encargaremos un verdadero uniforme de bombero, con casco de verdad, no de juguete, con el emblema de los bomberos de la ciudad. Tres días después el bombero Bob fue a buscar a Bopsy, le

puso su uniforme de bombero y lo acompañó al camión, que los esperaba con todo su equipo. Bopsy, sentado al fondo del camión, ayudó a conducirlo de nuevo al cuartel. Se sentía en el cielo. Ese día en la ciudad hubo tres alarmas de incendio y Bopsy salió con los bomberos las tres veces. Fue en los diferentes vehículos, en el del equipo médico e incluso en el coche del jefe de bomberos. Además, le grabaron un vídeo para las noticias locales. El hecho de haber visto realizarse su sueño, unido a todo el amor y la atención que le prodigaron, conmovió tan profundamente a Bopsy que vivió tres veces más de lo que ningún médico hubiera creído posible. Una noche, todas sus constantes vitales empezaron a deteriorarse de forma alarmante y la jefa de enfermeras, que defendía la idea de que nadie debe morir solo, empezó a llamar a todos los miembros de la familia para que acudieran al hospital. Después, al recordar el día que Bopsy había pasado como bombero, llamó al jefe del cuerpo para preguntarle si sería posible enviar al hospital un bombero de uniforme para que acompañara a Bopsy en sus últimos momentos. –Podemos hacer algo mejor –respondió el jefe– ¿Quiere usted hacerme un favor? Cuando oiga las sirenas y vea los destellos de las luces, anuncie por el sistema de altavoces que no hay un incendio; es sólo que el personal del departamento de bomberos viene a ver por última vez a uno de sus miembros más valiosos. Y no olvide abrir la ventana de la habitación de Bopsy. Gracias. Cinco minutos después, un camión llegó al hospital, extendió la escalera hasta la ventana de Bopsy, en la tercera planta, y por ella treparon los dieciséis bomberos. Con el permiso de su madre, todos fueron abrazándolo y diciéndole, uno tras otro, cuánto lo querían. Con su último aliento, Bopsy preguntó, levantando los ojos hacia el jefe de bomberos: –jefe, ¿ahora ya soy un bombero de verdad? –Claro que lo eres, Bopsy –le confirmó el jefe. Al oír aquellas palabras, Bopsy sonrió y cerró los ojos.

Jack Canfield y Mark Victor Hansen

Preguntas para reflexionar

- ¿Cómo crees que vivió Bopsy sus últimos días?
- ¿Cómo crees que se sintió su mamá después de ver a Bopsy convertido en un bombero?
- ¿Cómo te gustaría pasar los últimos momentos de tu vida?





Cuento 5. Para pensar en la importancia de los vínculos afectivos para la preparación de la muerte.

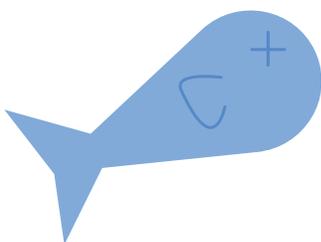
También es un cuento que facilita la preparación para la partida de un ser querido con el cual se han compartido vivencias significativas de la vida familiar, se han creado cálidos espacios de diálogo, los cuales luego serán parte de gratos recuerdos necesarios para aliviar el dolor y sacar adelante el proceso de duelo.

Título del cuento: La barca del abuelo

Era una fresquita mañana de verano. El mar estaba en calma y algunos niños ya estaban jugando con las olas cerca de la orilla. Desde un pequeño acantilado se adentraba en el mar un espigón de rocas donde, a veces, los pescadores ponían sus cañas. El abuelo de Julia era pescador y ella había ido muchas veces con él al espigón. Desde allí podían verse las barquitas amarradas en la pequeña ría desde la que también el abuelo salía al mar cuando no había temporal. La barquita del abuelo se llamaba como ella, «Julieta», en honor a su nieta preferida. La niña recordaba cómo su abuelo la había subido muchas veces en «Julieta», llevándola hasta el final de la ría. Pero nunca había querido llevarla mar adentro, a pesar de que la niña se lo había pedido muchas veces. –Todavía no –decía su abuelo. Y su nieta no insistía; se conformaba con que la llevara a través de la ría. Julieta quería mucho a su abuelo y le encantaba verle fumar en su pipa de la que salía ese humo tan oloroso. –Abuelo, es como si en la barca tuviéramos una chimenea –decía divertida la niña. Entonces, el abuelo se reía y soltaba un buen chorro de humo de la pipa. Últimamente el abuelo no salía mucho a pescar. El invierno había sido muy lluvioso y frío y sus huesos se habían resentido. Pasaba muchas horas sentado a la puerta de la casa, bajo un gran camelio, mirando al mar. La mamá de Julieta estaba siempre atenta a él y al atardecer le decía: –Padre, entre ya en la casa que el fresco puede hacerle daño. Pero el abuelo no quería entrar



hasta que el último rayo del sol no hubiera desaparecido del horizonte. En esos momentos del atardecer la nieta se sentaba junto al abuelo y como él miraba al cielo. –Abuelo, ¿adónde se va el día que hoy ya termina? –preguntó Julieta un día. El abuelo miró con cariño a su nieta y le respondió: –El día que hoy termina no se va, se queda. –¿Adónde abuelo? –Se queda en todo lo que hemos hecho y vivido en este día: en tus juegos, en tu sonrisa, en el trabajo de tus papás y también en el abrazo grande que te voy a dar ahora–. El abuelo abrazó con cariño a su nieta, que se sintió muy feliz. El anciano, esa noche, como todas las noches, le contó un cuento a Julieta. Pero al despedirse para ir a dormir se sentó junto a la niña con algo entre sus manos. –¿Qué es eso abuelo? Era una caja de madera envuelta en un paño. El abuelo la guardaba como un tesoro desde hacía muchos años. Al quitar el paño de encima la niña reconoció la caja. –Abuelo, ésta es la caja de madera de sándalo que tallaste cuando eras joven y en la que guardas recuerdos de la abuela. La abuela de Julieta se había ido al cielo hacía ya mucho tiempo. Fue antes de que ella naciera, pero el abuelo le había hablado mucho de ella y le había dicho que sus ojos eran igualitos que los de la abuela. El anciano esa noche hizo algo inesperado. Regaló a su nieta la caja de sándalo con los recuerdos de la abuela dentro. –Abuelo, éstos son tus recuerdos y sé que los quieres mucho. ¿Por qué me los das? –Yo ya no los necesito, Julieta. Dentro de poco iré a reunirme con tu abuela y no podré llevarme la cajita de sándalo. Julieta se entristeció al escuchar al abuelo. Quería que él siempre estuviera a su lado. Pero el abuelo la abrazó y le dijo: –Mañana te llevaré a la ría, quiero enseñarte algo. La niña se durmió con la ilusión de ir con su abuelo a la ría. ¿Qué sería aquello que el abuelo quería enseñarle? Julieta se despertó pronto y ayudó a preparar el desayuno. Hizo con esmero las tostadas, tal como a su abuelo le gustaban, y preparó el café cargado que su papá tomaba antes de irse a trabajar en la lonja del pescado. Abuelo y nieta fueron caminando despacio hasta el lugar donde



estaba amarrada la pequeña barca «Julieta». Hacía mucho tiempo que no navegaban juntos y los dos estaban muy contentos. El abuelo remaba despacio y poco a poco fueron avanzando hasta la ría. Pero esta vez, al llegar al lugar donde la ría se abría al mar, el abuelo no paró de remar ni dio la vuelta. Siguió remando mar adentro. Julieta se quedó muda de emoción ante el mar inmenso. Era como adentrarse en un cielo azul que lo envolvía todo. La ría se iba quedando lejos y la tierra que la rodeaba era sólo un pequeño punto en el horizonte. –Abuelo, es maravilloso. Pero... da un poco de miedo. –Así es, mi querida niña. Da un poco de miedo porque es desconocido. Pero si confías, ves que el mar nos abraza, nos acoge. Déjate mecer por su oleaje, Julieta. La niña se quedó así, junto a su abuelo dejando que en sus ojos se juntaran el azul del mar con el azul del cielo, formando una campana celeste que la acunaba y la mecía. Se quedó dormida. En los meses siguientes la salud del abuelo empeoró, y Julieta y su abuelo no volvieron a salir más en la barca. Una noche, al ir a dormir, la niña fue a la cama del abuelo para darle las buenas noches y él, sonriente, le preguntó: ¿Te acuerdas del último día que salimos a navegar?, ¿recuerdas esa inmensidad del mar y el cielo que al principio te daba miedo y luego cuando te dejaste mecer te acunaba? –Claro que me acuerdo, abuelo, y estoy deseando que volvamos allí. –Querida niña, yo debo partir hacia esa inmensidad azul y desde ahí siempre estaré contigo. Julieta abrazó con fuerza a su abuelo. Sentía que le quería más que nunca. A la mañana siguiente Julieta despertó temprano. Salió despacio de casa y se dirigió al embarcadero de la ría. La barquita del abuelo no estaba y Julieta sabía porqué. Más allá de la otra orilla de la ría, allí donde el mar abierto comienza, había una inmensidad azul, que acogía y arrullaba. Allí había ido su abuelo a reunirse con su abuela. Julieta ya no sentía temor por aquella inmensidad azul. Su abuelo siempre estaría con ella, en sus recuerdos y en su corazón.

Aría Jezabel Pastor Navalón

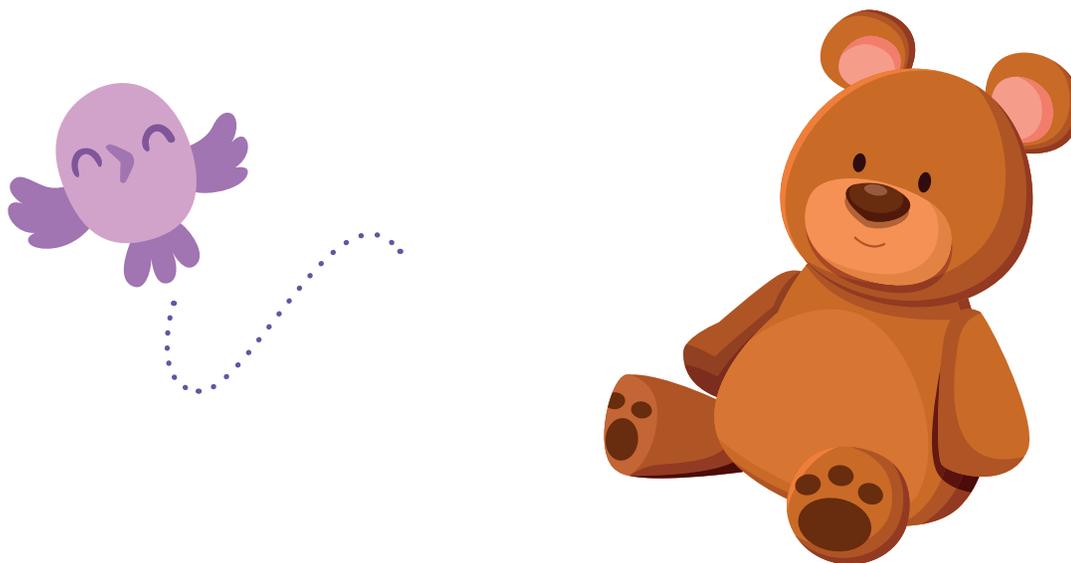
Preguntas para dialogar con los niños y las niñas en torno al cuento

¿Qué utilidad tiene este cuento?

¿Qué pudo aprender al leer el cuento?

¿Cómo asumió la niña la partida de su abuelo?

¿Cuáles recuerdos pueden ayudar a la niña a enfrentar mejor la muerte del abuelo?



Cuento 6. Para recordar la finitud de las mascotas y el consuelo que se recibe de familia y amigos.

Este cuento refleja los fuertes vínculos afectivos que los infantes construyen con sus mascotas, se convierten en eje central de la vida familiar. Su despedida puede ser muy dolorosa y traumática sino se tramitan de buena manera y a tiempo, sentimientos de culpa o de rabia connaturales en el desarrollo de las primeras etapas de un duelo.

Título del cuento: Pedrito era un osito

Pedrito era un osito, muy cariñoso y divertido a sus amigos les gustaba salir con él, a pasear por un bosque conocido. Aunque gordito y muy cortico, corría, saltaba y siempre se reía. Exploraba el bosque con detenimiento y siempre estaba muy contento. En un paseo en que él estaba, nota un ave muy asustada, era un gorrión mal herido. De un salto cayó de su nido Pedrito el osito alza y cubre el gorrión corriendo lleva a casa a cuidar al pobre pajarito sus padres amorosos lo protegen y alimentan al nuevo amiguito de pedrito el osito. Pedrito el osito se encariña con su amigo y ya recuperado salen juntos al camino, el gorrión muy animado se queda con pedrito y muy feliz en casa comparten ya todito. El cuarto de pedrito tiene cama muy pequeña y para el gorrión le hace cama de algodón, los dos juntos salen siempre a divertirse con los amigos de pedrito, saltan, corren y se ríen. Pasa el tiempo y el osito se separa de su amigo, por el frío del invierno deja solo el pajarito. Lo deja solo en su pequeña cama de algodón con comida suficiente porque él, es muy glotón. Al llegar a casa de los osos pedrito no encuentra el cariñoso y en una vista hacia el jardín en busca de gorrión, yace frío y sin aliento el pequeño saltarín que después de una batalla con gato glotón, con fracturas y heridas muere el valiente gorrión. Muy triste y



furioso corre loco sin razón, al cuarto de la casa donde llora sin control llora, llora el osito porque solo se quedó, pero luego de encontrarlo no evitó lo que sucedió triste, triste llora el oso sin poder hacer nada por su amigo el pobre gorrión. Ya él ha fallecido sus amigos extrañados de no ver al saltarín, corren a su casa para saber cómo reír al llegar donde pedrito encuentran al osito triste y sollozando por la pérdida de su amiguito la noticia no espera y todos lloran el gorrión cuando más hacía falta el pequeño comelón entre todos los amigos y sus padres lo ositos, deciden sepultarlo en el árbol favorito, sus padres lo consuelan y con palabras muy sinceras le explican al osito, lo que a ellos sucediera. Las mascotas son tiernas, siempre dan su corazón, nos divierten y comparten todos sus cariños y su amor, pero mueren muy pequeños, tienen mucho corazón una vida frágil que se acaba sin dolor saltan, ríen y divierten, pero siempre lo sabrán, que un día llegan y otro día ya se van las mascotas son sinceras y mucho amor te dejarán, otro día tal vez conozcas, un amigo llegará. Pedrito, aunque triste acompañado de familia y amigos buscan todos sus recuerdos con cariñoso gorrionsito recorrieron todos juntos los caminos donde gorrión y oso saltaron, rieron y jugaron. En una caja muy hermosa con dibujos divertidos guardan a gorrión con su alimento preferido un poco de dulces al glotón, juegos, ropa y su cama de algodón pedrito hace un funeral alegre y colorido, lo guardan en un hueco al lado del árbol favorito sus amigos traen flores y cantan al gorrión, la alegría que dejó siempre será mucho mejor pedrito en primavera, aunque triste vuelve al bosque, salta, ríe y se divierte en el lago en un bote recorre los caminos y recuerdos de gorrión y es feliz porque siempre estará en su corazón. En el bosque de los osos siempre habrá felicidad un gorrión cariñosito que con un osito se quedó.

Johan Ariza

Preguntas orientadoras para un dialogo con los niños y las niñas:

¿Cómo te parece la relación de Pedrito con el gorrión?

¿Qué es lo que más te gusta de esa relación?

¿Cómo te pareció la reacción de Pedrito cuando supo de la muerte del gorrión?

¿Cómo fue la despedida del gorrión?





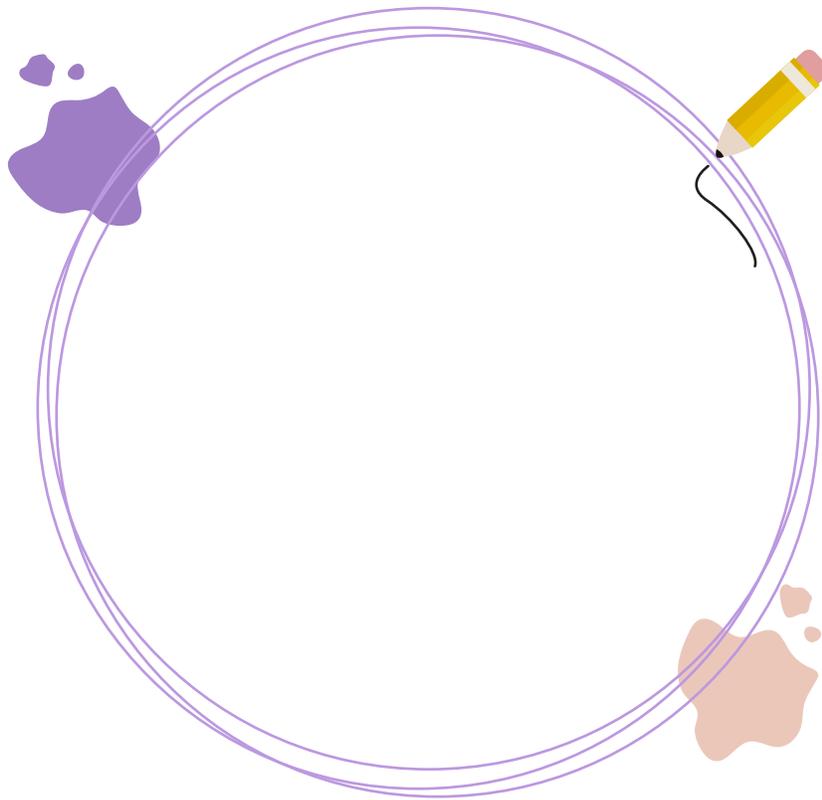
ACTIVIDADES LUDICAS PARA TRANSITAR EL DUELO CON NIÑOS Y NIÑAS

También es pertinente en el trabajo con los niños y las niñas para el manejo del duelo, compartir con ellos espacios lúdicos que les permitan realizar algunas de las tareas que propone Worden (2013) para evitar la aparición de un duelo patológico. En este apartado de la cartilla, nos encontramos nuevamente con preguntas frecuentes de los adultos sobre cómo abordar momentos tan dolorosos como la pérdida de un ser querido de manera inesperada. Esas dudas o interrogantes se van respondiendo con propuestas de actividades lúdicas o juegos, en tanto que es la actividad por excelencia de los infantes y facilita asumir con realismo y de forma natural, este proceso continuo de superación de una pérdida emocional.

Está suficientemente documentado que en los momentos de pérdidas emocionales los seres humanos necesitan el contacto, la cercanía emocional, el acompañamiento y en general contar con personas que protegen y apoyan en momentos difíciles. Esa red emocional se convierte en un escudo protector para evitar el surgimiento de patologías o duelos complicados. Vale la pena, recurrir a actividades mediadas por la creatividad, el arte y la lúdica para recrear el lugar donde se ubica el niño o la niña en medio de esa red de apoyo, para representar, dibujar e identificar aquellas personas que hacen parte de ese círculo fraterno y solidario que acompaña al infante.

Una actividad recomendada y relacionada con la red de apoyo es colocarlos a dibujar ese círculo virtuoso

Dibuja aquí tu círculo virtuoso (las personas que te han ayudado en momentos difíciles)

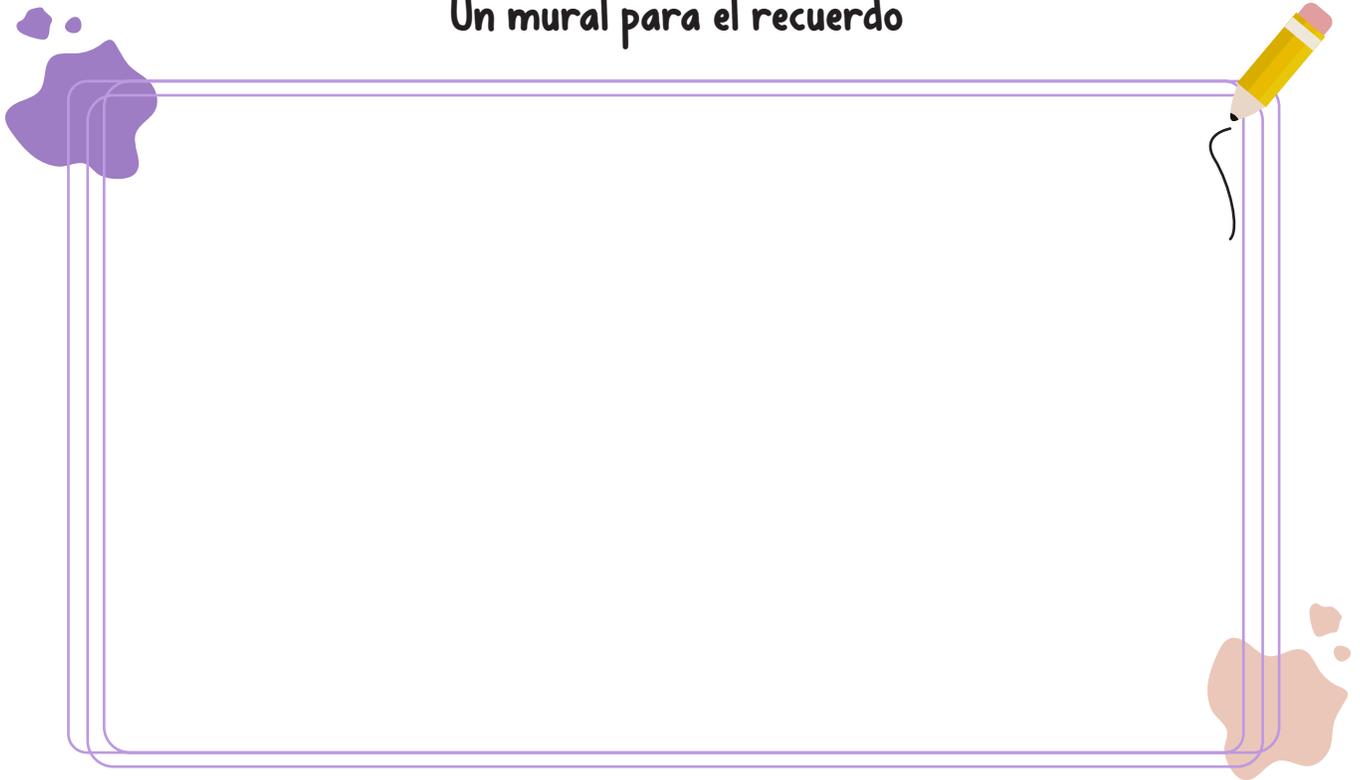


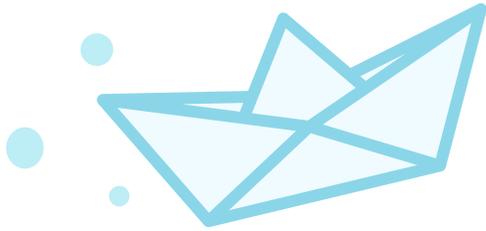
Luego viene el momento de compartir lo dibujado con la persona elegida del entorno familiar, con la que el niño se siente cómodo para conversar sobre sus sentimientos, pensamientos y recuerdos evocados en medio de la experiencia de simbolizar lo subjetivado.

Algunos de los juegos que se recopilan aquí, se han organizado de acuerdo con las fases y tareas recomendadas por Worden (2013) quien es un experto en la temática y una autoridad en el tratamiento del duelo, siendo galardonado con cinco grandes subvenciones de NIH. Su interés profesional le permitió convertirse en un miembro fundador de la Asociación de Educación y Consejería de Muerte (ADEC) y del Grupo Internacional de Trabajo sobre la Muerte y el Duelo (GTI).

En la tarea que consiste en aceptar la realidad de la pérdida para ayudar a que la persona no se quede fijada en la negación de la muerte, se sugiere una actividad denominada “el mural de los recuerdos”. Cuando un ser querido fallece, deja una huella difícil de borrar, los recuerdos van, vienen y este devenir hace parte del proceso normal de un duelo. Por lo tanto, en el mural los niños colocan su huella - de la mano o del pie-, redactan un mensaje con un deseo o con el recuerdo de una experiencia. Se añade el nombre de la persona fallecida, con colores alegres y de esta manera el niño puede ir reconociendo y aceptando la real ausencia del ser querido.

Un mural para el recuerdo





Otra actividad para trabajar en la escuela y aceptar la realidad de la pérdida se denomina: “Despedida”. Se trabaja a partir de los 3 años, por un tiempo estimado de una hora, si es posible al aire libre y a la orilla del río o del mar. La idea es realizar unos barquitos con los materiales que se tengan a la mano como velas, trozos de tela, papel, globos, palitos, etc.

Se le pide al niño o niña diseñar el barquito a su gusto, con las velas encima para luego encenderlas. Al colocar los barquitos en la orilla del agua, se lo llevará la corriente y este juego tendrá una representación simbólica distinta, dependiendo de la pérdida emocional por la cual atraviesa cada infante. Para unos será el adiós de una persona muy querida, de su mascota, de alguna preocupación y hasta de un juguete ya dañado que se tira a la basura. En todo caso, es una forma simbólica y creativa de desprenderse de alguien o algo muy querido.

En la tarea II para trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, es necesario reconocer y expresar el dolor, sin reprimirlo para prevenir su expresión con síntomas físicos o comportamientos disfuncionales, indicativos de un duelo no resuelto o una problemática psicológica extendida en el tiempo. No sentir o negar el dolor puede desencadenar cuadros patológicos más difíciles de resolver. Uno de los propósitos de estas tareas es familiarizarnos con la expresión de emociones, a partir del diseño de dibujos como facilitadores de la representación de sentimientos de manera distinta a las palabras.

Frente a la siguiente pregunta: ¿Cómo pueden identificar los padres un duelo complicado?, algunos autores como Alarcón et al., 2020 y Bermejo et al., 2012, manifiestan que son diversas las respuestas que los niños pueden tener ante la pérdida de un ser querido: evaden, niegan, se tornan agresivos o simplemente siguen jugando, riendo, como si nada hubiera pasado. Se hace necesario ayudar a que los chicos expresen el malestar que sienten a través de actividades que puedan ser atractivas para ellos como hacer un dibujo con el ser querido fallecido:



Este dibujo se comparte con un adulto cercano quién lo felicitará, halagará y hará preguntas, entre otras: ¿cómo te sentiste al dibujar al ser querido fallecido? ¿Qué pensabas cuando lo estabas dibujando?



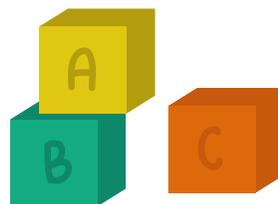
Adicional al dibujo, se invita a escribir a manera de cuento, de poesía o una reflexión sobre los momentos importantes vividos con el fallecido.

La tercera tarea de ubicar emocionalmente al fallecido en un lugar especial, sin interferir la continuidad de la vida, se asemeja a generar recuerdo agradables a los que se apela en momentos de mucha tristeza. La actividad que se propone para esta tarea se denomina: **“un mensaje al cielo”**.

A menudo, cuando un niño pregunta por el lugar donde está la persona fallecida, la respuesta más frecuente es: “está el cielo”. Esta respuesta relacionada con las creencias religiosas, se puede aprovechar para llevar a cabo la siguiente actividad.

Si el niño/a no pudo despedirse de la persona amada, se propone hacerlo con la escritura de un breve mensaje en una hoja de papel atada a un globo. Reunido en la intimidad de la familia y ojalá al aire libre, se prepara al niño para que vuele el globo con el mensaje “dirigido al cielo”. Esta sencilla actividad puede ser de mucha utilidad porque permite la externalización, expresión de sentimientos y avance en el proceso de recuperación o del duelo.

JUEGOS PARA NIÑOS Y NIÑAS A PARTIR DE LOS TRES AÑOS



Otras actividades planteadas por otros autores como Espelt (2015) para trabajar con niños a partir de los tres años son:

TIC-TAC TIC-TAC. El objetivo de la actividad es abrir un espacio para pensar sobre los sentimientos de tristeza, de culpa, de resentimientos o rabia. Son reacciones esperadas en cualquier evento de pérdida sea emocional o material. Los materiales requeridos para esta actividad: tijeras, lápices de colores, cartón, encuadernadores, palo para la manecilla del reloj.

Tiempo de duración: 30 minutos.

► Las instrucciones son:

Realizaremos el reloj de los sentimientos que cada infante realizará de manera individual porque cada niño o niña tendrá uno de su propiedad.

El reloj se realizará con un trozo de cartón recortado de forma redonda con la ayuda de un adulto, dependiendo de la edad del chico o chica. Con el encuadernador se colocará en el centro la manecilla del reloj para marcar el sentimiento que elija el niño o niña. Es decir, se dibujarán caras alegres, tristes, enojadas, rabiosas o indiferentes en los lugares donde habitualmente se encuentran los números del reloj.

Cada niño o niña decorará el reloj a su gusto y luego el adulto acompañante explicará cómo funcionará. Cada mañana al llegar al colegio, tomarán un corto tiempo para pensar cómo se sienten y moverán la manecilla del reloj hacia el rostro que muestre como se sienten en ese momento. El adulto preguntará a cada niño las razones por las cuales ha escogido determinada cara y se animará al niño a explicar cómo se siente de acuerdo con su edad. Si algún niño o niña ha sufrido alguna pérdida reciente, el adulto más cercano puede, con cierta prudencia y sin forzar, intentar que el infante hable de sus sentimientos, manifestándole su disposición a escuchar, acompañar, apoyar y respetar los silencios cuando el infante no desea expresarse

En el caso de un chico o chica que inicia el día enfadado y luego de hablar sobre lo que le ha pasado se siente mejor y feliz, puede cambiar su manecilla hacia el rostro que representa el estado en el que se encuentra. Eso quiere decir que sus sentimientos han evolucionado positivamente. El proceso se puede repetir en distintos momentos del día, no solamente por la mañana.





EL COFRE SECRETO es un juego para niños a partir de 3 años, cuyo objetivo es relacionar experiencias felices o personas queridas fallecidas con objetos e invertir la energía emotiva en otro tipo de relaciones.



- Se requiere de una caja de zapatos, material para decorarla, tiene una duración de 30 minutos aproximadamente.

La actividad consiste en que cada niño debe disponer de una caja de zapatos, la decorarán como a cada niño y niña le guste más. La caja de zapatos se va a convertir en su cofre de los secretos.

Una vez terminada la decoración de la caja, cada niño y niña, se la llevarán a casa; en ella guardarán imágenes u objetos que le recuerden cosas felices que les han pasado, por ejemplo. Además, guardarán también algún objeto o imagen que lo relacionen con alguien a quien querían y que ha fallecido (ya sea persona o animal). De esta manera, los niños podrán tener la caja en casa y abrirla siempre que quieran. Cada día que pase, los sentimientos tristes y dolorosos irán cambiando hasta que se produzca el proceso de asimilación.



El objetivo es crear un cofre con diferentes tipos de sentimientos y que ellos mismos se hagan conscientes de ellos. Es muy importante que nadie abra la caja sin el permiso del niño o la niña.

A manera de conclusión:

Los niños tienen derecho a ser informados sobre la muerte porque ella hace parte de la vida, como dice Gaviria (2021): “la vida necesita de la muerte y pretender ser inmortales es una pretensión sin sentido” (p: 192). Es un compromiso de los adultos preparar a los niños para ese momento, especialmente cuando se trata de sus seres queridos. No podemos eludir el tema, hay que afrontarlo, hablarlo con los más pequeños, de manera sencilla, tranquila y transparente.



Con la compilación de estas reflexiones, cuentos y juegos, se espera generar un espacio formativo que aporta a una pedagogía de la muerte, en el marco de la cual, se pueda visibilizar el tema, hacerlo más consciente, sin perder de vista su directa asociación con el dolor y el sufrimiento, lo que lo hace susceptible a ser rechazado o negado por una serie de mitos sin fundamento científico.

Esta pedagogía con los niños y para ellos busca redescubrir el sentido de la muerte, facilitar la aceptación de ella, a partir de la superación de los miedos exagerados que paralizan. Estos objetivos se logran a través de recursos como los cuentos y los juegos, los cuales permiten una representación simbólica de una realidad difícil que requiere para su abordaje de creatividad, reflexividad y pensamiento crítico alrededor de su contenidos especializados y evocadores del acontecimiento de la muerte.

El tema hoy más que nunca se hace vigente y es compromiso de los adultos velar por el bienestar de los más pequeños, a partir de una reflexión académica, serena y racional sobre el papel de los adultos en el afrontamiento sano del duelo, concebido como un proceso humano, legítimo del cual nadie puede escapar, ni evadir, mucho menos cuando se trata de orientar a los niños y las niñas

Referencias

- Alarcón, E. et al. (2020). Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19). EQUIPO KOMOREBI, Especialistas en Pérdidas y Duelo. <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID-19-Revisio%CC%81n-Definitiva.pdf>
- Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. En Neimeyer, R.A. (Ed.) Meaning Reconstruction and the Experience of Loss (pp 33-54). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10397-002>
- Bermejo, J., et al. (2012). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores del duelo complicado. Revista de psicoterapia, 22(88), 85-95. https://www.researchgate.net/publication/337977155_Estrategias_de_afrontamiento_y_resiliencia_como_factores_mediadores_de_duelo_complicado
- Colomo, E. (2016). Pedagogía de la Muerte y Proceso de Duelo. Cuentos como Recurso Didáctico. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 14(2), 63-77. <https://doi.org/10.15366/reice2016.14.2.004>
- Spelt, A. (2015). Cómo elaborar las pérdidas de la infancia: una propuesta didáctica para abordar el duelo en niños de 3-6 años [Trabajo de grado]. Universidad Internacional de La Rioja https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2847/Aida_Spelt_Salazar.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20universidadUnir
- Gaviria, A. (2021). Hoy es siempre todavía. Ediciones Ariel.
- Kübler-Ross, E. (1992). Los niños y la muerte. Luciérnaga Océano. https://teleduccion.medicinaudea.co/pluginfile.php/179529/mod_resource/content/1/Los-ni%C3%B1os-y-la-muerte%20K%C3%BCbler-Ross.pdf
- Lacasta M.A. y Soler M.C. (2004). El duelo: prevención y tratamiento del duelo patológico. Cuidados después de la muerte. Manual SEOM de Cuidados Continuos. Dispublic S.L.

Referencias

- Luna, A. et al. (2017). Significado psicológico del duelo a partir de redes semánticas naturales. *Vertientes: Revista Especializada en Ciencias de la Salud*. 20(1): 27-34. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78862>
- Moreno, C. (2015). *La muerte y el duelo a través de los cuentos*. Editorial Kolima.
- Papalia, D., et al. (2017). *Desarrollo humano*. McGrawHill. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>
- Ramos-Pla, A. et al. (2018). Principios Prácticos y Funcionales en Situaciones de Muerte y Duelo para Profesionales de la Educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 21-33. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.002>
- Ungo, F. (2015). La función del cuento infantil en la elaboración del duelo en niños. Trabajo de grado. Universidad de la Republica- Uruguay. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/5747/1/Carlos%20Ungo%2c%20Fabian.pdf>
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo*. Ediciones Paidós.



**EDICIONES
UTB**



Universidad
Tecnológica
de Bolívar

CARTAGENA DE INDIAS