

Semealabak

PUBLICACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES Y MADRES DE GETXO

DIARIO



Hace una semana se murió Arkaitz. De repente. Estábamos jugando a baloncesto después de clase y se desplomó inconsciente en el suelo. Ane Miren e Itxaso, que habían dado un curso en la Cruz Roja trataron de reanimarle. En un cuarto de hora llegó una ambulancia pero nos dijeron que no se podía hacer nada, que había fallecido.

Llevaba conmigo en la ikastola desde que teníamos dos años. Era mi amigo. Es la primera vez que se muere alguien tan cercano.

Aún recuerdo cómo su ama, cuando éramos niños, le perseguía por el parque intentando que no corriera, que no se esforzase. Siempre nos decía que Arkaitz tenía el corazón mal, que si corría se iba a poner

enfermo. Algunas veces le llevaban al hospital pero eran sólo dos o tres días y volvía tan normal, como siempre.

Cuando empezamos secundaria, un día su ama nos comentó que no es que se fuera a poner enfermo, sino que podía morir. Eso nos impresionó mucho, ¿cómo iba a morir con 13 años?

Arkaitz vivía cada día como si no tuviera ese problema. Él no se acordaba y nosotros tampoco, hasta hace una semana. Con 15 años ha muerto.

Ha sido un palo tremendo. Había mucha gente en el patio cuando ocurrió y le conocíamos todos. Llevamos toda la semana hablando de muerte y duelo en el insti, tanto con la

tutora como con la orientadora. Los últimos tres días hemos estado preparando una fiesta de despedida. Está participando todo el insti. Hemos invitado a su ama, a su aita y a su hermana pequeña. Queremos que sea alegre y recordar los mejores momentos.

Nos dijeron que le escribiéramos una carta. A mi me estaba costando mucho. No sabía qué decirle, así que con Antón, Olaia y Leire decidimos grabar un corto. Las horas que hemos dedicado a la grabación es lo que mejor me ha servido para entender qué ha pasado.

Se lo he enviado a su ama y le ha gustado mucho.

Agur Arkaitz!

¿AITA, CUANDO VUELVE AMAMA?

CÓMO EXPLICAR LA MUERTE Y EL DUELO A NUESTRAS HIJAS E HIJOS

No es raro encontrar a niños y niñas que están pasando un período de duelo por el fallecimiento de alguien cercano. También a otras y otros que sin haber tenido una situación cercana te preguntan, ¿qué es morir?, ¿cuándo vas a morirte? o ¿adónde vamos cuando morimos?

En esos momentos, muchas personas nos preguntamos ¿cómo se lo digo?, ¿qué le digo?, ¿es positivo que acuda al tanatorio o al cementerio?, ¿se traumatizará si le digo que ha muerto? Por si fuera poco también podemos estar viviendo nuestro propio dolor, así que es normal que se pueda perder un poco la perspectiva con tantas emociones. Sentir esa emoción de tristeza es normal, natural y beneficioso para ellos y ellas. Pero podemos ayudarles a sobrellevar el duelo de una forma adecuada.

Casi inevitablemente las personas adultas tenemos la tendencia de proteger a nuestros hijos e hijas del dolor.

“ Hablarles de la muerte y el dolor no sólo no les perjudica, sino que les ayuda en su desarrollo emocional de manera positiva ”

Resulta tan evidente el hecho de que la muerte forma parte de nuestras vidas desde que nacemos, como el hecho de que si nuestros hijos e hijas nos preguntan es porque necesitan respuestas.



“ Busquemos en nuestro interior la mejor respuesta desde la sinceridad, la sencillez y el amor ”

A ser posible desde su altura y prestándoles toda nuestra atención. Responderles con palabras como “morirse es dormir para siempre” o no responder la pregunta diciendo “vaya cosas preguntas” no va a resolver sus dudas y

sus ganas de saber.

También cabe la posibilidad de que no tengamos una opinión clara al respecto o de que puede resultarnos muy violento hablarles de la muerte. Podría crearnos muchas inseguridades y miedos que terminemos trasladándoselos. Por eso es imprescindible tener una idea clara de dónde nos situamos y qué nos despierta el hecho de pensar o hablar sobre la muerte.

“ Los niños y niñas son conscientes de la muerte ”

Conviven con ella más de lo que creemos, cotidianamente ven insectos y plantas sin vida, a veces han experimentado la muerte de una mascota, la perciben en las noticias, en los medios de comunicación y en algunas charlas de las personas adultas que les rodean. Aún y así, ¿qué pasa cuando se trata de una persona que consideran parte de su vida y de la cual no ha habido la oportunidad de despedirse porque la muerte de esa persona no era previsible?

Este hecho se ve influido por nuestra idea acerca de que no tienen las herramientas cognitivas y emocionales necesarias para enfrentarse a ella.



¿QUÉ ES EL DUELO?

También llamamos duelo a los procesos de adaptación a los divorcios, a los cambios de colegio o a la muerte de una mascota. Por este proceso pasan tanto los niños y niñas como las personas adultas, aunque con lógicas diferencias en el nivel de comprensión.

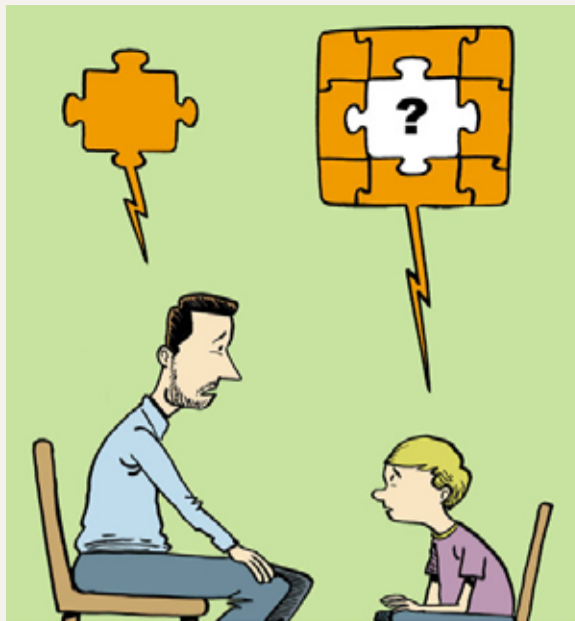
“ El duelo es el proceso de adaptación normal que sigue a la pérdida de un familiar o alguien cercano ”

Es habitual y natural que después del fallecimiento de un ser querido sintamos tristeza, pena y nos duela. Es saludable sentirse así, y poder compartir y manifestar esas emociones, nos ayuda.

“ No es sano hacer como si nada hubiese pasado ”

¿HABLO CON MI HIJO O HIJA, SÍ O NO?

La respuesta sin lugar a dudas es Sí. Hay que comunicarles el fallecimiento de la persona querida y es importante hacerlo en el menor plazo posible, por una persona de confianza y evitando exponerles a emociones muy desbordantes.



Algunos consejos para hablar sobre la muerte:

- La comunicación sobre la muerte se hace más fácil cuando sienten que son libres para hablar y preguntar sobre el tema, que tienen nuestro permiso y respeto para expresar sus dudas y opiniones.

- Las preguntas que hacen no son siempre fáciles de entender, es recomendable profundizar sobre lo que quieren saber para entender la naturaleza de su pregunta: “ama, ¿adónde se ha ido amama?... ¿tú adónde crees que se ha ido?”, responder con preguntas a veces nos da más perspectiva sobre lo que se cuestionan.

“ Si no sabes la respuesta, simplemente dile “no lo sé” ”

No pasa nada por reconocer que hay cosas que desconocemos.

- Cuando pierden a un ser querido, pueden llegar a sentir miedo e inseguridad por los que se quedan para cuidarle, quienes permanecemos debemos asegurarle que tiene y tendrá amor y cuidado constantes, aún en la ausencia de la persona que se ha ido.

- Nuestras propias actitudes y palabras alrededor de la muerte son las que pueden llegar a recordar más.

“ Procurar no trasladarles nuestros miedos ”

- Hablar con la familia y otros cuidadores (andereños, maisus, abuelos, amigos/as..) de cómo le hemos explicado el tema ayuda a que entre todos se forme una red de apoyo emocional y que no haya incoherencia entre los mensajes que recibe.

- Darle un ritual de cierre: enviar dibujos o cartas al cielo en globos, sembrar una planta que represente a su ser querido con la que pueda hablar y a la que pueda cuidar, permitirles hablar, nombrar y recordar libremente a la persona que se

fue en la vida diaria, revisar fotos y videos que le recuerden los buenos momentos vividos con la persona amada, etc.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARLE A SUPERAR EL DUELO?

La muerte es una pérdida y así lo perciben también los niños, niñas y adolescentes. Es una pérdida que se puede comparar a una despedida.

“ Son sentimientos dolorosos que tenemos que aprender a manejar ”

En muchos casos, el primer encuentro con la muerte sucede con los animales de compañía. Las personas adultas tendemos a subestimar el impacto que la muerte de una mascota infantil puede tener en nuestros hijos e hijas.

Cuando se produce la muerte de un ser querido, se van atravesando una serie de etapas que conforman el proceso de duelo. Las fases son distintas entre personas adultas y niños y niñas, y la intensidad con la que lo van a procesar dependerá de su edad y de su desarrollo emocional y social.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA EDAD?

“ La noción de muerte es difícil de entender, el concepto es complejo ”

De hecho, se podría decir que hasta la adolescencia no se asientan los rasgos claves de este concepto, que son:

- ¿Todos los seres vivos mueren? (Universalidad)
- ¿Se puede volver a la vida una vez has muerto? (Irreversibilidad)
- ¿Cuando uno muere, el cuerpo ya no funciona? (No-funcionalidad)
- ¿Por qué morimos? (Causalidad)
- ¿Es la muerte un final? (Continuación no-corpórea)



Estas que siguen son, en función de la edad, las herramientas más adecuadas para que podamos ayudarles a sobrellevar su duelo de la mejor manera posible.

DE 0 A 2 AÑOS:

Incluso los niños y niñas menores de 2 años son capaces de sentir la ausencia de una persona con la que existe un vínculo. Si se experimenta el sentimiento de pérdida, pueden dar respuesta de ello con irritabilidad, cambios en el llanto, alteraciones del ritmo de las comidas, etc.

QUÉ HACER:

Lo más importante es mantener sus rutinas, horarios y ritmos, procurándoles un entorno de seguridad y estabilidad, cogiéndoles en brazos y haciéndoles sentir a salvo.

DE 3 A 6 AÑOS:

Perciben la vida y la muerte como procesos intercambiables. Por eso, pueden hacer preguntas del tipo: "¿Cuándo volverá aita?", "¿amama nos oye?" o "¿puedo hablar con osaba?"

Rasgos de esta etapa:

- Sentimientos de pérdida y separación.
- Pena y tristeza.
- Regresiones a conductas ya superadas como despertar en medio de la noche, chuparse el dedo o un incremento de rabietas.

QUÉ HACER:

- Responde a sus preguntas de forma clara y sencilla. No des explicaciones largas, es mejor que utilices mensajes cortos.
- Habla con sinceridad y no utilices metáforas. A estas edades entienden las explicaciones literales, si usas metáforas puede que les surjan más dudas.
- Apóyate en recursos como los cuentos o las películas. Será más fácil y se sentirán reflejados con los personajes.

DE 6 A 10 AÑOS:

Durante estos años van adquiriendo mayor conocimiento sobre el concepto de muerte. Entienden que hay una causa y que suele ser un factor externo el que la produce. Hacia los 9-10 años se dan cuenta de que ellos y ellas u otros familiares cercanos también pueden morir, y esto les produce angustia.

RASGOS DE ESTA ETAPA:

- Realizan muchas preguntas sobre la muerte en sí misma y sobre los ritos funerarios (entierro, tanatorio, incineración...).
- Suelen pedir asistir a los rituales de despedida, y pueden hacerlo siempre que previamente se les haya explicado en qué consisten.
- Pueden presentar problemas de concentración en el centro escolar.
- Enfado y rabia por la pérdida.
- Tristeza.

QUÉ HACER:

- Explícales la situación y responde a sus preguntas con sinceridad.
- Evita ocultar información, porque si lo haces sentirán que le engañas y no confiarán en ti.
- Inclúyelos en los rituales funerarios. No es necesario que vean a la persona fallecida, pero sí pueden participar de otros momentos.
- Facilita que puedan expresar sus emociones de dolor.
- Permite que recuerden a su ser querido: actividades que hacían juntos, anécdotas que vivieron, fotos que compartieron...
- Sé su modelo de actuación, compartiendo tu dolor les enseñas a compartirlo.



DE 10 A 12 AÑOS:

En plena pre-adolescencia el concepto de muerte se comprende en su totalidad, y por ello, no hará falta adaptar las explicaciones.

ALGUNOS RASGOS CARACTERÍSTICOS:

- Pueden presentar preocupaciones entorno a la idea de su propia muerte.
- Son capaces de anticipar los cambios que provoca el fallecimiento del ser querido.
- Muestran interés por participar de forma activa en los rituales de despedida.
- Suelen buscar ayuda en sus amistades, a la vez que muestran reserva en casa.
- Pueden tener dificultades para expresar sus emociones.



QUÉ HACER:

- Facilita que expresen sus emociones, dales tiempo y espacio y permite que lo hagan.
- Ofréceles la oportunidad de conocer casos similares al suyo.
- Evita colocarles en situaciones donde tengan que asumir roles de persona adulta o excesivas responsabilidades.
- Retoma las rutinas diarias.

¿QUÉ HACER EN EL CASO DE UN DUELO COMPLICADO?

Realizar una consulta psicológica para analizar las dificultades del niño/a, crear un plan de trabajo y valorar la necesidad de ir a consulta.

- Enseñarles a expresar sus emociones y a manejarlas de una forma adecuada.

Respetarles, valorarles y ofrecerles una mirada de reconocimiento y confianza.

- Enseñarles a vivir en relación a su pérdida, ofreciéndoles los recursos necesarios para que puedan desarrollarse por sí mismos.



RESUMEN

RECORDAMOS ALGUNAS IDEAS IMPORTANTES QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA ANTE UNA SITUACIÓN DE DUELO EN CASA:

- Habla con tu hija e hijo.
- Explícale con calma y con sinceridad lo que ha pasado y lo que pasará.
- Permite que te haga preguntas y que exprese sus emociones.
- Dale tiempo y espacio para hacerlo.
- Deja que te acompañe y que participe en los ritos fúnebres, también tiene derecho a despedirse de su ser querido.
- Ayúdale a identificarse con historias de otras personas, cuentos o películas.
- Le ofrecerán distintas estrategias válidas para afrontar su dolor.
- Sé su modelo a seguir incluso en esos momentos tan complicados y dolorosos.
- No dejes de recordar a la persona fallecida.

Recomendados

“Nire lagun ikusezina”



Mireia Canals Botines.
Salvatella. 2016

“Nire lagun ikusezina” nos cuenta la historia de Ana, a quien un día al volver de la escuela su ama le cuenta que está muy triste porque ha muerto su amama. Ana se va volviendo de color gris a medida que la invade la tristeza, y es entonces cuando aparece a su lado su amiga invisible, Ana de Color, para enseñarle a recobrar el color.

- La serie de Emozioen Bilduma está formada por nueve libros que abordan una serie de emociones y sentimientos: Rabia, Miedo, Duelo,

Tristeza, Alegría, Asertividad, Audacia, Preocupación y Tranquilidad y están dirigidos a los niños y niñas para que aprendan a medir la situación en la que se encuentran y sepan entenderla y solucionarla.

“Para siempre”

Camino García.

La muerte es un hecho natural, tan inherente a la vida como otros acontecimientos de los que se habla con naturalidad a los niños y niñas. Sin embargo, existe una tendencia a ocultarles o a disfrazar la muerte, probablemente guiados por la idea de que hay que protegerlos de sucesos negativos, pese a que cada vez hay más personas que critican ese modo de proceder.

Es necesario hablar con los niños y niñas de la muerte porque en algún momento, durante su vida, se encontrarán con alguna pérdida, más o menos importante, y ello puede ocurrir a cualquier edad. Además, es necesario contarles la verdad, aunque una verdad que comprendan. Este libro permite hablar con los niños y niñas acerca de la muerte y explicar, de manera natural, que existe un ciclo que siguen todos los seres vivos.



ESCUELA DE PADRES Y MADRES DE GETXO

Los cursos de la Escuela de Padres y Madres se reanudarán en enero, ya que durante estos meses la Escuela se encuentra inmersa en un proceso de reorganización. Estas sesiones están dirigidas a los padres y madres del alumnado de los centros del municipio, con el objetivo de que reciban formación adecuada para el desarrollo de sus capacidades personales y valores positivos con respecto a su salud, que facilite la educación de sus hijos/as dentro de unos estilos de vida saludables.



Si alguna persona desea proponer algún tema, puede enviarlo a la dirección electrónica

gizartez@getxo.eus

