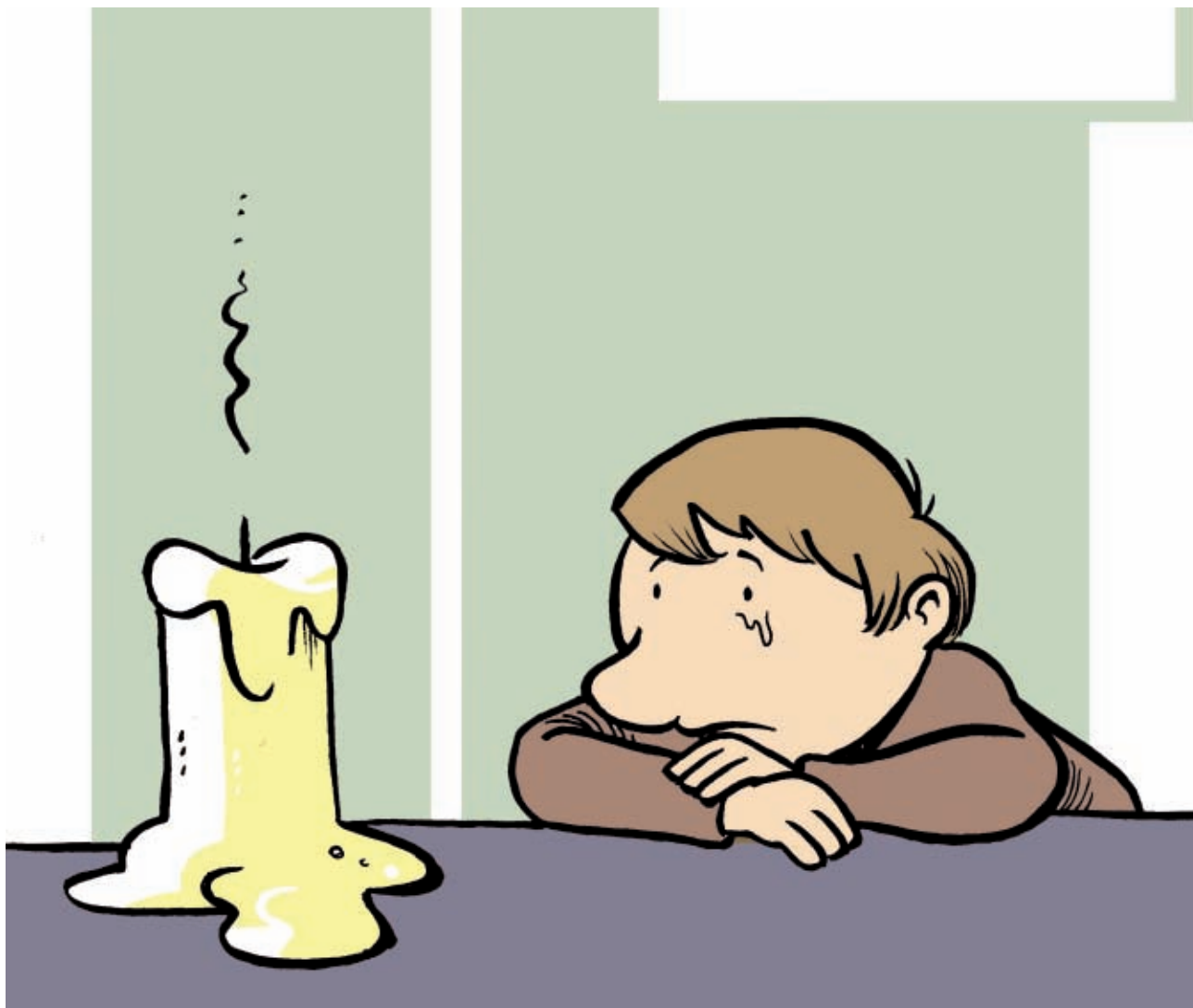




La muerte en el aula



Claves para ayudar a los alumnos

Ante la posibilidad de una muerte de un ser querido se proponen pistas y claves para tratar de abordar el tema en el aula y actuar como facilitadores de este proceso doloroso y a la vez seguro que vamos a experimentar en la vida



Patricia
Díaz Seoane



Psicóloga infantil y juvenil
Fundación Mario Losantos del Campo
patricia.diaz@fundacionmlc.org

La Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC) es una fundación familiar que tiene como objetivo el desarrollo integral del ser humano, mediante acciones específicas en salud y educación. En el ámbito de la salud se encuentra uno de los proyectos más importantes de la FMLC, la atención al duelo, tanto para adultos como para niños y adolescentes y desde la intervención individual y grupal.

Es en la atención al duelo donde se engloba el proyecto "Explícame qué ha pasado", cuyo objetivo es sensibilizar a los adultos sobre la atención a los menores en duelo y la necesidad de abordar la pérdida de los seres queridos desde los distintos ámbitos en los que participan los niños y adolescentes, centrándonos especialmente en los colegios y centros educativos de distinto nivel.

¿Por qué es importante abordar el duelo en las aulas?

La experiencia de la muerte es algo común en la mayoría de las personas, aunque nos cueste admitirlo, antes o después nos vamos a encontrar con una muerte y es probable que en los centros educativos nos encontremos también con alguna, no es extraño que con la cantidad de alumnos que engloban los centros educativos tengamos que abordar la muerte de un progenitor, de algún profesor, seguro que algún abuelo va a fallecer o incluso tendremos que lidiar con la pérdida de algún alumno, y aunque nos parezca un tema controvertido o del que no somos capaces de hablar con soltura, sin duda es un tema que nos vamos a encontrar en mayor o menor medida.

Otro de los factores que marcan la importancia de darle cabida en las aulas es que la resolución del primer duelo importante va a marcar cómo viviremos el resto de duelos que van a darse en la vida. Así, si la muerte nos impactó mucho, lo que transmitiremos es mucho temor a encontrarnos de nuevo en esa situación o reticencia a ir a un tanatorio o incluso a explicarles una muerte a los niños por temor a que experimenten ese impacto que nosotros hemos sufrido.

Lo bueno es que los estudios dicen que el 95% de la población va a afrontar



los duelos de una manera sana, así que si trasladamos este porcentaje a los alumnos sólo un 5% entorno necesitará una ayuda específica para resolver su duelo.

¿Qué es "Explícame qué ha pasado"?

Es un proyecto que desarrollamos en la FMLC desde 2011 y que consiste en acercar a los centros educativos a nuestros profesionales para impartir charlas formativas para padres y profesores en las que comentamos los aspectos más importantes de cara a explicar el duelo a los niños y a los adolescentes y qué reacciones son las adecuadas para cada grupo de edad y cuáles son aquellas actitudes que tenemos que vigilar más de cerca o a las que deberemos prestar más atención.

Hay una guía editada con el título del proyecto que repartimos de manera gratuita y que se puede descargar en nuestra web en formato PDF <http://www.fundacionmlc.org/actualidad/noticias/publicacion-guia-menores-duelo/>

Este proyecto está disponible para todos los centros educativos de la Comunidad de Madrid, y solemos reunirnos tanto con padres, orientadores, profesores para formarles y que tengan recursos para



Pequeñas pinceladas y matices

- ↳ Hablar de muerte es sin duda de mal gusto.
- ↳ Intentamos proteger a los niños de comentarios, de nuestro miedo.
- ↳ Los niños son morbosos y curiosos.
 - › Elaboran teorías.
 - › Preguntan de todo sin piedad.
- ↳ Nos cuesta ayudarles.
 - › Nos duele.
 - › Ocultamos nuestras emociones.
 - › Intentamos ahorrarles sufrimiento.

La muerte se ha desnaturalizado, hemos pasado de velar a los muertos en las casas a una industria funeraria

anticiparse a situaciones que se puedan dar y también en los casos en los que ya ha habido una pérdida y el centro no sabe cómo abordar la situación o necesita algunos consejos para afrontar las dificultades surgidas tras pérdidas inesperadas o reacciones que no saben manejar.

Para aquellas personas que se encuentran fuera de la Comunidad de Madrid ponemos a su disposición nuestra guía y la posibilidad de resolver las dudas que tengan de manera telefónica.

Motivos por los que a los adultos nos cuesta ayudar a los niños en este tema

Históricamente nos han dicho que hablar de los muertos o la muerte es de mal gusto, o al menos con esa idea hemos crecido, estamos acostumbrados a que cuando salen conversaciones sobre muerte, muertos, tumbas, y otras cosas relacionadas se suelen silenciar, porque no es el momento o el lugar o porque cuando se inician estas conversaciones y los niños entran en "modo pregunta" se generan situaciones incómodas en las que no nos sentimos hábiles para darles contestaciones adecuadas y además huimos de lo morboso, así que hemos crecido con la idea de que hablar de la muerte es de mal gusto.

Además, la muerte se ha desnaturalizado, hemos pasado de velar a los muer-

tos en las casas a una industria funeraria que se encarga de todo aquello que antes se hacía en ellas.

El segundo motivo por el nos cuesta ayudar a los niños es porque a los adultos nos cuesta hablar de la muerte con ellos porque intentamos protegerles, tememos impactarles o hacerles daño, porque a nosotros la pérdida de un ser querido no suele dejarnos indiferentes, de ahí que se nos haga complicado hablar de un tema que a nosotros nos duele, muchas veces nos encontramos en la tesitura de explicar la muerte cuando nos afecta a nosotros mismos de manera directa y nuestras emociones se entremezclan, es ahí cuando debemos darnos cuenta de que si el tema se trata de manera natural sin necesidad de que se haya producido la muerte en sí será más fácil y adecuado.

Otro de los motivos, aunque cada vez se da en menor medida gracias a la educación emocional y a todos los avances en inteligencia emocional, es que estamos muy acostumbrados a esconder algunas de nuestras emociones, parece que si la emoción no es considerada positiva es mejor no mostrarla, por eso, muchos adultos cuando lloramos y los niños nos preguntan qué nos pasa les explicamos que a mamá o a papá no les pasa nada y que no hay de que preocuparse, o les tranquilizamos diciéndoles que ya se nos pasará, igualmente con la ira, el enfado o la frustración que nos genera la pérdida de un ser querido. Hay que alejarse de esa ocultación emocional, cuando se muere un ser querido se llora por lo que se llora, se llora por tristeza, porque se echa de menos a la persona, se siente enfado porque nos sentimos perdidos, o frustrados, y esas emociones son normales y hay que darles un espacio adecuado, los niños no se van a asustar ni a impactar si la emoción es adecuada y coherente con la situación.

El último motivo es que los niños son morbosos y cuando se produce una muerte van a hacer preguntas incómodas que o bien no queremos contestar o no sabemos contestar, algunas de esas preguntas que los padres nos cuentan van en la línea de saber qué va a pasar

Aspectos básicos para explicar la muerte a los niños

1. LA MUERTE ES UNIVERSAL

- ↳ Nos va a pasar a todos.
- ↳ Ojo con las rotundidades.
- ↳ Podemos usar la postergación con los pequeños.

2. LA MUERTE ES IRREVERSIBLE

- ↳ Pequeños literales.
- ↳ Son egocéntricos y no entienden que es permanente.
- ↳ Objetivo: entender que no van a volver nunca más.

3. HAY UNA INTERRUPCIÓN DE LAS FUNCIONES VITALES

- ↳ Literal: no se respira, ni late, ni ve, ni oye, ni piensa, ni siente...
- ↳ Aclarar a los pequeños que no es un sueño, no lo entienden, no entienden que las interrupciones son definitivas.
- ↳ Hay explicaciones adultas aterradoras.
- ↳ Apelamos al sentimiento: está en el recuerdo, nuestra memoria, el corazón...

4. TODA MUERTE TIENE UNA CAUSA, UN PORQUÉ

- ↳ Explicar la causa física evita que hagan sus propias teorías.
- ↳ Se aborda la causa sin ser morboso.
- ↳ Ojo con relativismos: "Papá era muy bueno y se ha ido al cielo".
- ↳ Es normal meter creencias religiosas.

con la economía, las vacaciones, sus actividades y otras más difíciles de contestar sobre el dolor, las sensaciones que la persona ha podido tener antes de morir, o lo que me decía una madre médico hace unos meses acerca de las preguntas de su hijo de 9 años sobre la muerte del abuelo y la evolución de los colores de la carne y la putrefacción, ella estaba sobrecogida, no había querido contestar a su hijo porque por su profesión conocía perfectamente los estados de putrefacción de un cuerpo y le traía imágenes horribles al respecto.

Cuatro aspectos básicos para explicar la muerte a los niños

Manejando estos cuatro conceptos cualquier docente puede explicar con calidad la muerte a los niños.

1. La muerte es universal

Esto implica comprender que nos va a pasar a todos, este aspecto puede angustiar a los más pequeños que piensan que la muerte es exclusiva de "viejos". Nosotros no recomendamos las respuestas rotundas, cuando los niños entienden que ellos también pueden morir, o que sus progenitores van a morir, aparece la angustia, así que utilizamos la postergación y apelamos a lo que pasa en la mayoría de los casos, algunas respuestas útiles son las siguientes: "tú vas a morir cuando seas muy, muy, muy mayor" o "no te preocupes que yo me moriré cuando tú seas capaz de cuidarte solo", "eso va a pasar dentro de mucho, mucho tiempo", etcétera.

2. La muerte es irreversible

Tenemos que conseguir que el niño entienda que la persona muerta no va a volver, los niños no entienden que es permanente, y su fantasía propicia escenarios que permiten que los muertos vivan de nuevo, hay que evitar metáforas para explicarles la muerte, evitaremos equiparar la muerte a un sueño, "papá se quedó dormido y ya no se despertó", "está de viaje, es un viaje muy largo", incluso hay que huir de frases como "está en el cielo", "está en un sitio mejor" y similares, el concepto de

cielo que tiene un adulto no es el mismo que tiene un niño.

3. Se interrumpen las funciones vitales básicas

Hay que explicar la parte biológica, el corazón ha dejado de latir, los pulmones dejan de funcionar, el cerebro no funciona... No hace falta abordar detalles morbosos, pero sí dar una explicación real, huyendo de explicaciones del estilo se ha muerto de repente, o se ha muerto por un accidente, o se murió durmiendo, porque el dormir se hace a diario y los niños pueden tener miedo a la noche o al dormir y los accidentes ocurren todos los días, uno se muere de las lesiones derivadas de un accidente.

Este es el punto en el que es importante apelar al sentimiento, "está en nuestro recuerdo, en nuestra memoria o en nuestro corazón y lo recordaremos siempre".

4. Toda muerte tiene una causa, un porqué

Se deriva de la anterior, hay que explicar la causa, no se usan relativismos del estilo "era muy bueno y se ha ido al cielo", "sólo mueren los mejores", así que hay que explicar en qué consisten determinadas enfermedades, lesiones, y otras cosas que conllevan la muerte por complicadas que nos parezcan como el suicidio o las muertes violentas.



Nuestra experiencia en el aula: recomendaciones básicas

En nuestra experiencia hemos acudido en múltiples ocasiones a centros escolares, en la mayoría de las ocasiones de manera preventiva y formativa, aunque siempre nos hemos encontrado con experiencias de duelo dentro de las aulas por la muerte de algún progenitor, abuelo o hermano.

En otras ocasiones hemos acudido por la muerte de un escolar tras una enfermedad, la muerte de profesores de manera inesperada, por el suicidio de adolescentes, la muerte súbita de un alumno en una excursión, muertes por accidentes deportivos o sobrevenidas en vacaciones... Estas situaciones son las más complicadas de manejar dentro de las aulas por el impacto que suponen tanto al resto de compañeros como a los profesores y a los padres que forman parte de la comunidad educativa.

Normalmente se nos pide que intervengamos con el grupo de alumnos que estaba más en contacto con el compañero fallecido, al presentarnos garantizaremos la confidencialidad de todo lo que se hable y se comparta en ese espacio. Lo

Tenemos que conseguir que el niño entienda que la persona muerta no va a volver, los niños no entienden que es permanente

primero, les preguntamos qué piensan del hecho, de la muerte, si ha sido provocada a consecuencia de un accidente, un suicidio, una situación esperada o inesperada y empezamos a llamar a las cosas por su nombre, los niños y adolescentes tienden a referirse a la muerte como "eso", "lo que pasó", toman distancia. Nosotros empezaremos a referirnos por el nombre, cuando digan "eso" diremos..., ¿el suicidio?, o si dicen "cuando pasó" diremos, ¿te refieres a la muerte?, de ese modo, aunque nos parezca algo duro estaremos devolviendo a la realidad de lo que es a los alumnos.

Luego lo que podemos hacer es explorar las emociones que tienen, les explicamos que las emociones son válidas todas, que no se avergüencen si sienten miedo, enfado con el muerto, tristeza y dejamos que se inicie un debate entorno a cómo se sienten, daremos validez a cada una de las emociones que sientan, van a expresar desde miedo hasta envidia, todo vale y eso explicaremos, les diremos que entendemos que se sientan así y que no pasa nada por sentirse de ese modo y que son valientes por expresarlo ya que hay que ser muy valientes para poner encima de la mesa las emociones.

Seguidamente, si les apetece, les pediremos que expresen aquellas cosas en las que echarán de menos al compañero o compañera, actividades, anécdotas, situaciones... Dejaremos que nos cuenten aquellos detalles que les apetezca recordar, que participen de la narración de detalles, preguntaremos lo que nos apetezca, pero dejaremos que se sientan libres de contar todo los recuerdos que

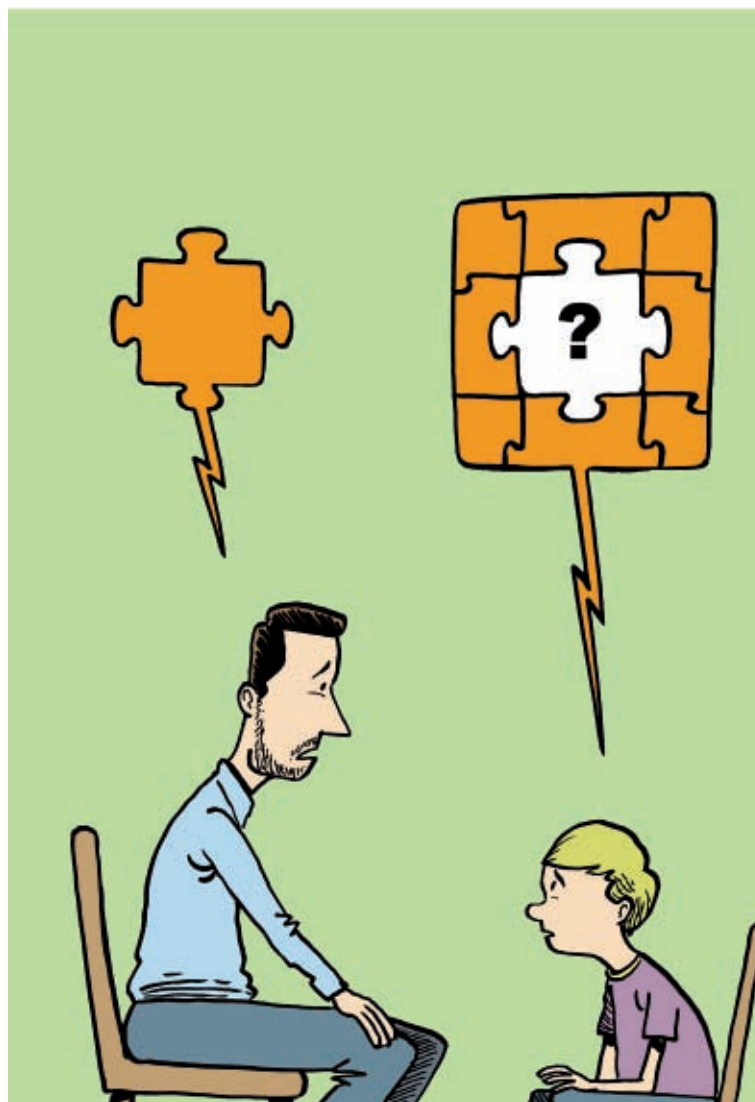
quieran compartir y les señalaremos lo importante que fue la persona para ellos en esos momentos.

Estos encuentros se pueden llevar a cabo periódicamente en el centro escolar, con los profesores que mejor trato o más estima tengan con el grupo, o con aquéllos que se sientan más cómodos en esta situación, les animaremos también a recordar algunas anécdotas académicas que tengan esos profesores y que recuerden a la persona fallecida.

Por último, quedaría lo más complicado, desprenderse de sus cosas, generar un recuerdo y realizar algún homenaje. Una idea es mantener durante un tiempo prudencial el pupitre en el sitio habitual, con una flor encima, un poema, cartas, recuerdos... Pasado ese tiempo se puede cambiar el pupitre de sitio, dentro del mismo aula puede ocupar un lugar menos relevante, se puede situar en una esquina o al final de la clase, para finalizar sacándolo del aula o llevándolo a otro sitio, ese momento se puede hacer coincidir con un homenaje por parte del centro educativo como plantar un árbol, una suelta de globos, una celebración religiosa, un momento de silencio...

Hecho esto, hay que observar a aquellos alumnos más vulnerables o con mayor relación con el alumno o la alumna que ha fallecido, esos alumnos son susceptibles de tener reacciones que deben ser atendidas por profesionales ya que están en una época en las que una pérdida significativa puede tener consecuencias devastadoras y hay que dejarles la puerta abierta a consultar de manera individual sus reacciones, emociones, sensaciones, sentimientos y a recibir ayuda especializada para recuperar la cotidianidad en sus vidas.

En el caso de que nos encontremos ante la pérdida de un progenitor, algo más habitual dentro de las comunidades educativas, lo ideal es estar al corriente lo antes posible, antes de que el alumno o alumna se reincorpore al aula. Llegados a este punto, lo ideal es que antes de la incorporación del alumno se decida qué profesor de su confianza con quien se sienta cómodo



va a recibirle. Cuando llegue le preguntaremos qué tal está, le diremos que sabemos qué ha pasado y que nos gustaría compartirlo con la clase, aunque seguramente muchos ya lo sepan, les daremos un tiempo para que expresen cómo se sienten y les ofreceremos que sean ellos los que lo comuniquen en el aula o si lo prefieren les explicaremos que podemos hacerlo nosotros, lo que prefieran o les sea más fácil, si están reticentes les daremos la opción de explicarlo sin que estén presentes y aprovecharemos cualquiera de las explicaciones para hablar delicadamente de la muerte y dar pie a que el resto de alumnos comenten sus dudas, experiencias, ideas, les explicaremos aquellas cosas que consideremos adecuadas y apropiadas para el momento.

Cuando se reincorpore el alumno, le facilitaremos en la medida de lo posible las cosas y tendremos la consideración



▲ Un buen recurso es usar películas que den pie a hablar sobre la muerte, como *El rey león*. © 2014 raymondsanti. Licensed under CC-BY.

de dejarle salir en el caso de que se sienta muy triste o agobiado. Mantendremos esa consideración un tiempo prudencial y poco a poco lo iremos espaciando para que recupere la normalidad lo antes posible.

Hay una recomendación general de cara a actuar ante los duelos en el aula, hay que mantenerse cerca sin agobiar ni atosigar a los niños, con los adolescentes especialmente. Dejándoles su espacio, tienen que tener claro que nosotros estamos ahí para cuando lo necesiten; pero no podemos mostrarnos excesivamente preocupados o cercanos porque el niño necesita su espacio y es probable que rechace nuestra ayuda.

Algunos recursos que podemos utilizar en las aulas para introducir la muerte sin necesidad de que sea de urgencia como una actividad más serían los que exponemos a continuación:

- Aprovechar las fiestas relativas a la muerte o los muertos como recurso didáctico para explicarles cosas relacionadas con la muerte, como en la noche de difuntos, la Semana Santa...
- Cuentos relacionados con la muerte como: *El pato y la muerte*, *El abuelo de Tom se ha muerto*, *No es fácil pequeña ardilla*, *Jack y la muerte*, *Una casa para el abuelo*, *Inés azul*, *La abuela de arriba y la abuela de abajo*... Podemos escoger el libro en función de la edad de los niños, pero desde Infantil se pueden leer y también por temáticas concretas.
- Cineforum: se pueden utilizar películas para distintos grupos de edades, aquéllas que den pie a hablar de la

muerte o de algún fallecimiento como *El Rey León*, *Bambi*, *La habitación del hijo*, *Los descendientes*, *La dama y la muerte*, *El hombre bicentenario*, *Up*, *Ponette*, *Mi chica*... Y podemos abrir un debate adecuado a cada grupo de edad o generar preguntas para los más pequeños.

Se puede introducir la muerte en el aula con pequeñas acciones, valdrían muchas cosas, nuestra idea era dar una pincelada de cara a iniciar un tema muy importante y que casi todos los alumnos van a experimentar alguna vez en su vida. Nosotros en nuestra experiencia hemos comprobado que cualquier tema se puede abordar siempre que busquemos las palabras adecuadas y lo hagamos de manera cercana y con tacto •



PARA SABER MÁS

www.fundacionmlc.org
blog.fundacionmlc.org



HEMOS HABLADO DE

Duelo; muerte; acompañamiento; menor; sufrimiento.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en diciembre de 2014, revisado y aceptado en mayo de 2015.