



Explicar la muerte a niños/as y adolescentes

5



Pedagogía: niños/as y adolescentes

Capítulo 05

1

Síntesis del vídeo

En esta quinta lección queremos **comprender el proceso de todo duelo tras una muerte**. ¿Cuáles son las fases que atraviesan los niños y niñas tras las pérdidas? ¿Qué proceso suele atravesarse?

Antes de empezar a explicar las **cinco fases fundamentales de la mayoría de los duelos**, debemos aclarar dos cosas: que **estas fases son indicativas y que no se atraviesan de forma lineal**. Es decir, no atravesamos la fase número uno para entrar en la dos y ya nunca más regresar a la uno, sino que podemos avanzar y retroceder un tiempo indefinido hasta poder dejar atrás, definitivamente, una fase. Y, ¿de qué fases estamos hablando?

Primera fase del duelo: el shock emocional. Ante la pérdida podemos sufrir un shock, negamos la realidad: *“Esto no puede estar ocurriendo”*, esto es especialmente relevante en la niñez donde se mezcla la visión mágica del mundo con la incapacidad de entender el tiempo y, por tanto, entender que la muerte es algo definitivo. En este sentido, muchas niñas y niños pueden pensar cosas del estilo: *“ayer me dijeron que mi padre murió, pero ahora cuando me levante y vaya al comedor estará allí”*, *“esto fue ayer, porque hoy será diferente”*, *“si me porto bien, esto habrá cambiado, mi padre volverá a estar vivo de nuevo”*.

Es decir, en este estado de shock no puedo ubicar la pérdida. Esta es la fase número uno.

La fase número dos está llena de impotencia, de rabia, de dolor. Nos damos cuenta que la pérdida es real e irreversible y el dolor aparece. En este punto es importante ofrecer a los niños y a las niñas una forma segura de expresar esa rabia, ese dolor para poder elaborarlo.

Hace años, cuando trabajaba de profesor, uno de los niños de mi clase murió. En este punto del proceso, tras haber superado la fase de negación y ante la impotencia que vivíamos, tuvimos que hacer un trabajo profundo con todos los niños y las niñas. Abrimos una pared entera forrada con papel de embalar y en ella íbamos colgando cosas que nos recordaban a nuestro compañero muerto, cosas que le queríamos haber dicho y no le dijimos, cosas que hubiéramos hecho distintas si hubiéramos sabido que las cosas irían de esta manera, lo que apreciábamos de él, lo que nos gustaría contarle... Y procurábamos hablar para ir sacando lo que teníamos dentro, lo que nos dolía y también nos permitíamos dar patadas al balón fingiendo que era la muerte. A veces jugaban con hasta seis balones a la vez porque lo importante era darle con rabia y luego ya cuando se calmaban jugaban a fútbol normal. **Lo importante de esta fase es permitirse expresar la impotencia y la rabia que se siente dentro en un entorno seguro.**

Tras esta segunda fase, suele aparecer una tercera fase que se parece a una fase de negociación: “¿qué hubiera pasado si...?”, “él no se hubiera muerto si yo me hubiera portado bien”, “hubiera sido distinto si yo...” y aunque nada de eso sea cierto, suele parecerlo a ojos de los niñas y niños pues ellos viven en un mundo de relaciones mágicas, no en el mundo adulto de la lógica. Se dicen a sí mismos cosas del estilo: “si en vacaciones me hubiera portado mejor ese día que no me quise comer el arroz, mi papá no se hubiera muerto” y entonces se prometen: “ahora voy a comerme todos los arroces y papá resucitará” o “ahora voy a tirar mis juguetes, si los tiro papá volverá” y están pactando mágicamente con los ángeles, con la divinidad, con las hadas, con los gnomos... se trata de algo que, lógicamente, no funciona. En esta fase debemos **dar apoyo para que vean que ellos no tienen ninguna culpa**, que lo ocurrido no tiene que ver con ellos, ni con la forma cómo se portaron.

Hasta que, en un cierto momento, se rinden y en ese momento entran en **la cuarta fase, en la fase de vivir la tristeza.** Se trata de “*aceptar que estoy triste porque nunca volverás a estar a mi lado, que lo que viví lo tengo siempre conmigo, pero no viviré cosas nuevas contigo, sí con otras personas pero no contigo*” y entonces **hay que saber abrazar la tristeza y ubicarla ahí.** Hay que trabajarla con los niños, con las niñas para que sepan que esa tristeza nos permite ir hacia dentro nuestro para rehacernos, para buscar la fuerza que nos haga salir de nuevo hacia afuera... pero, de momento, la tristeza es un camino hacia dentro.

1

Y, finalmente, llega **la quinta fase, la de la aceptación**. En esta fase se acepta que esa persona ha muerto y, sin embargo, este hecho se vive con paz. Se puede mirar hacia atrás y estamos felices de lo vivido, integramos lo que nos fue dado y sabemos que eso nos enriquece y nos da fuerzas para seguir viviendo. **Lo vivido nos ha aportado sabiduría, fuerza**. En este punto el proceso del duelo ha terminado.

2

Para verificar el contenido de la lección

Si hacemos memoria de alguna dificultad o una pérdida importante que hayamos tenido descubriremos que no conseguimos aceptar la pérdida de forma total al instante, sino que fue un proceso, un camino que nos llevo a la aceptación a través de varias fases. ¿Pueden recordar momentos de negación? ¿y otros de rabia e impotencia? ¿y otros de tristeza?...

Si recordamos que **también nosotros hemos necesitado tiempo y espacios para vivir nuestras pérdidas**, entenderemos fácilmente que también las niñas y niños los necesitarán cuando vivan algo parecido. Entonces, partiendo de nuestro propio conocimiento, podremos acoger y acompañarlos con mayor sabiduría.

3

Para profundizar...

Les invito a mirarse hacia dentro y ver como, con los años, vamos aceptando más fácilmente las pérdidas. Cuando acabamos aceptando que **nada nos pertenece**, sino que solo somos administradores de nuestra vida (incluidos nuestros cuerpos) resulta más sencillo dejar partir lo que ya no podemos retener. Y ahí está la sabiduría: **dejar de luchar contra lo real y, a la vez, mantener la energía para gozar de lo que sí se tiene**. Cuando algo se va, otra realidad aparece. Saber apreciar lo nuevo y dejar partir lo antiguo es un gran signo de sabiduría.

¡Nos vemos en el próximo capítulo!

DIG

Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
Gratuitos OnLine
para la transformación
positiva de la vida
de las personas

Protejamos el Planeta:
No imprimas este documento
si puedes evitarlo



¡Comparte!

Este contenido es libre.
Comparte si así lo deseas.



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso

EXPLICAR LA MUERTE A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

Puedes encontrarlo, junto a muchos más video-cursos en www.campusdanielgabarro.com