

# CUADERNOS PARA HUMANIZAR LA SALUD

RECOMENDACIONES Y PRÁCTICAS PARA UNA SALUD INTEGRAL HUMANISTA

## DUELO EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

TRANSFORMANDO EL DUELO:  
DE LA PÉRDIDA AL CRECIMIENTO

03



# 02

## INTRODUCCIÓN

Estos breves manuales surgen de la necesidad de aportar una mirada profundamente humanista sobre el cuidado de la salud, la prevención, la atención y el acompañamiento en situaciones y momentos significativos de nuestra vida.

Están inspirados en la psicología y la espiritualidad del Nuevo Humanismo (o Humanismo Universalista). Su propósito principal es compartir de manera sencilla una serie de sugerencias y prácticas que, basadas en la experiencia profesional humanista, ayudan en la atención y el acompañamiento en situaciones tales como: atención de nuestra salud integral; cuidado y fortalecimiento de la vida mental personal y familiar; el proceso del parto y el nacimiento; el acompañamiento en los procesos y etapas del final-de-vida y del duelo infantil y adolescente.

Estamos convencidos de que estas propuestas pueden ofrecer respuestas valiosas en muchas de las situaciones significativas de la vida personal, familiar y social, contribuyendo a transformar y superar (o al menos mitigar) el dolor y el sufrimiento humano que generalmente las acompaña.

*“... Poniendo todo en función de la salud y la educación, los complejíssimos problemas económicos y tecnológicos de la sociedad actual tendrán el enmarque correcto para su tratamiento.”*

(Carta a mis Amigos. Silo, 1990)

## 03

# CUADERNO DUELO EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

En este Cuaderno encontrarás explicaciones que te ayudarán a comprender el duelo en la etapa de infancia y adolescencia, así como aspectos prácticos para ayudar a los más jóvenes a transitar ese duelo necesario, convirtiendo estas situaciones en fuentes de aprendizaje y en oportunidades de crecimiento como personas.

## QUIENES SOMOS



**Jorge Pompei**  
*Médico sanitarista*



**Cloty Rubio**  
*Periodista*



**Víctor Piccininni**  
*Investigador*



**Flavia Estevan**  
*Obstetra y Acupunturista*



**Jordi Jiménez**  
*Psicólogo del Nuevo Humanismo*



**Elsa Sierra**  
*Psicóloga sanitaria y educativa*



**Ramiro Mitre**  
*Activista*

## 04

## COMPRESIÓN DE LA MUERTE Y FACILITACIÓN DE LOS DUELOS POR DIVERSAS PÉRDIDAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

*“Las pérdidas y el duelo son procesos a los que nos enfrentamos en nuestras vidas y el modo de afrontarlos formará parte de nuestra historia vital, de nuestra biografía.”*

### 1. Introducción

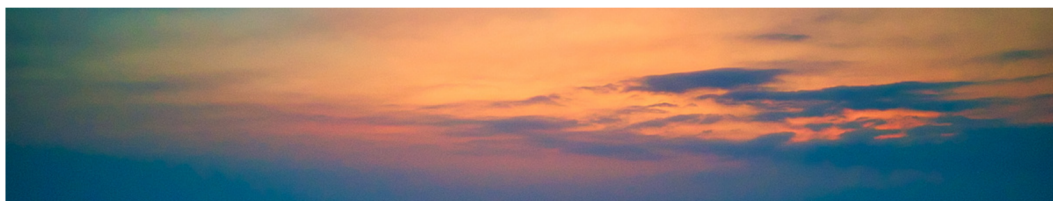
Las pérdidas son inevitables y las hay de muchos tipos: fallecimiento de seres queridos, separaciones, desamores, cambios de país, migraciones, cultura, amistades, cambios físicos, enfermedades... Tienen en común el proceso que ocurre después, que llamamos duelo. El duelo es un proceso activo y lo que hagamos en ese proceso es importante para salir de él con nuevas habilidades y aprendizajes que ayuden en las futuras experiencias.

Tras la pérdida comienza el duelo. El duelo es un proceso de adaptación en el que aprendemos a vivir sin aquello que hemos perdido. Es un proceso natural, activo y que compromete la vida de la persona en su integridad con sus aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales.

Los niños, niñas y adolescentes se enfrentan a todo tipo de pérdidas con las que se abre una herida emocional, siendo el duelo el periodo de curación donde se realizan los cuidados necesarios. En esta pequeña guía vamos a tratar lo que ayuda en ese proceso, convirtiendo la experiencia negativa en posibilidad de aprendizaje y de apertura de futuro.

Enfocaremos la pérdida por fallecimiento de seres queridos porque es lo que más nos afecta a los adultos y educadores.





La muerte es un tema tabú en nuestra sociedad y tanto en la infancia como en la adolescencia son sensibles a ella. Desde muy pequeños se interesan y preguntan, pero pronto empiezan a ver que es algo que incomoda y que es mejor no nombrar. La normalización a la hora de hablar de ella y de cualquier tipo de pérdida es esencial en la educación integral.

El concepto de muerte es muy complejo y se irá asimilando en función del desarrollo evolutivo, de las experiencias recibidas y del contexto familiar y social en el que vivan.

En todas las edades se vive el duelo, incluso en los y las bebés que son sensibles a los cambios de su entorno, en especial a lo que les pase a las personas de apego y que les cuidan.

## 2. Comprensión de la muerte según el desarrollo. Cómo ayudar a los niños

### 2.1 Elementos fundamentales para la comprensión de la muerte:

- Universalidad: todo ser vivo tiene su final
- Irreversibilidad: no se puede volver al estado anterior
- Falta de funcionalidad: las funciones vitales se paran. El cuerpo no funciona ni siente nada
- Es incontrolable: la muerte siempre llega, más pronto o más tarde.
- Final de la vida: se abren los planteamientos sobre el después. Esta ignorancia sobre “el después” es lo que más inestabilidad causa a los adultos pero es una oportunidad para poder dialogar.





## 2.2 Hasta los seis años

- Sin universalidad, sin reversibilidad
- Predomina el pensamiento mágico ( pueden producir cualquier cosa con pensarlo). Esto lleva a la culpabilidad presente en los procesos de duelo.
- La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
- Se activan y actualizan antiguos temores y se pueden reflejar en conductas regresivas como volver a hacerse pis...
- Tienen una enorme curiosidad.

## 2.3 A partir de los seis años

- Se cuestionan la muerte de otros o la propia.
  - A partir de los 6 años, reversibilidad y falta de funcionalidad
- Lo razonan todo, buscan explicaciones a todo lo que sucede.

## 2.4 En la adolescencia

- La comprensión es similar a la de una persona adulta.
- Aumento de los conflictos con las madres y padres. Culpabilidad.
- Puede aparecer la idea del suicidio.
- No quieren ser diferentes de sus iguales.

# 3. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia

## 3.1 Primeros auxilios psicológicos

Cómo comunicar la pérdida: información

- a) Quién: Persona significativa para el niño o la niña.
- b) Cuándo: Lo antes posible.
- c) Dónde: Lugar tranquilo, silencioso y seguro.
- d) Cómo: Evitando eufemismos o metáforas. De forma clara.



## 07



Dándole espacio para expresarse.

Transmitirles la universalidad: qué es lo que la ha producido. Nada funciona en el cuerpo, no sienten nada.

Atender a la culpabilidad.

Socialización que se hace mediante los rituales.

Coherente con las creencias de la familia (para los centros educativos).

### 3.2 Actitudes prácticas para facilitar el proceso. Desde la familia y el centro educativo

a) Constatar la ausencia: “echarle de menos”.

b) Mantener, dentro de lo posible, la cotidianidad.

c) Apoyar emocionalmente:

Ayudarle a identificar y expresar las emociones.

Reacomodación emocional. Responde a la pregunta: ¿Dónde está ahora? No se trata de asimilarlo solo a nivel intelectual, que es más rápido, sino también emocionalmente. Es una oportunidad para poder hablar de la trascendencia, el legado que esa persona ha dejado, las acciones que hizo y de qué manera están presentes, cómo se manifiestan en una misma y socialmente...

#### 3.2.1 Ayudarle a “darse cuenta de la pérdida”

- Asistir a los rituales y compartir la pena. Siempre acompañados y explicándoles previamente lo que van a ver o lo que están viendo. No forzar si no quieren acudir.
- Separar el cuerpo y la persona fallecida. La persona que conocíamos ya no está en ese cuerpo. Su cuerpo ya no siente nada, ni alegría, ni dolor, no siente soledad... (Es preciso aclarar esto porque los allegados sufren, ya que piensan que los que han “partido” van a estar solos, o cualquier otro pensamiento doloroso, al enterrarlos o incinerarlos). (Está estrechamente relacionado con la reacomodación emocional y la pregunta: “¿Ahora dónde está?”, que comentamos en el punto anterior).
- Recordarla



## 08



En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se anticipa. Es importante que puedan colaborar en el cuidado de la persona enferma, con pequeñas cosas o acciones que contribuyan al bienestar de la persona enferma.

### 3.2.2 Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad

Niños y adolescentes puedan seguir, en lo posible, con sus rutinas y tiempos de ocio y amistades. Hay que evitar los cambios, porque las rutinas les dan la seguridad cuando sienten que todo su mundo se cae.

### 3.2.3 Apoyar emocionalmente

- Expresar las emociones de los adultos de referencia.
- Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación.
- Ayudarle a identificar y expresar las emociones.
- Hablar de la muerte, de las pérdidas. Poner nombre a lo que se siente.
- Las emociones y sentimientos más frecuentes son: tristeza y rabia; sentimiento de culpa; vulnerabilidad; miedo.
- Necesitan que se les dé permiso para expresar.

### 3.2.4 Reacomodación emocional

Mediante el juego trasladan todo su mundo interno y hacen sus acomodaciones emocionales e intelectuales. Los sueños. Encontrar un lugar significativo dentro o fuera.



### 3.2.5. Preocupaciones principales de los niños, niñas y adolescentes ante la muerte de un ser querido cercano

- Ante el futuro: ¿Qué va a ser de mí?
- La culpa: ¿He hecho algo para que suceda?
- La vulnerabilidad: ¿Le ocurrirá también a otros seres queridos o a mí misma?

## BIBLIOGRAFÍA

- Cid, L. (2011). *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.
- Colegio de Médicos de Bizkaia. (2017). *Campaña del CMB «El Camino del Duelo»*. Recuperado de <https://www.cmb.eus/campana-cmb-camino-duelo-2017>
- Cortina, M., De la Herrán, A., & Nolla, A. (2009). *Propuestas para anticiparse al duelo*. Cuadernos de pedagogía, (388), 68-75.
- De la Herrán, A., & Cortina, M. (2006). *La muerte y su didáctica*. Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Madrid: Universitas
- Díaz, P. (2016). *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.
- Herrero, O. (2009). *El duelo en el niño: cuándo es normal y cuándo se complica*. Cuadernos de Pedagogía, 388, 54-56.
- Kreuz, A. y Casas, C. (2012). *La resiliencia en niños*. En Observatorio del Duelo, Asociación Viktor E. Frankl (Coord.), *Duelo y escuela. Educar en el sentido ante la pérdida* (pp. 69-93). Barcelona: Sello.
- Kroen, W. C. (1996). *Helping children cope with the loss of a loved one: A guide for grownups*. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing. (Versión en español: *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Un manual para adultos*. Barcelona: Oniro, 2002).
- Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós.
- Ramos, A., Selfa, M. y Camats, R. (2016). *Cómo afrontar la muerte y el duelo en el aula*. Cuadernos de Pedagogía, 468, 76-80.
- Rodríguez, P., Herrán, A. de la y Cortina, M. (2015). *Educar y vivir teniendo en cuenta la muerte. Reflexiones y propuestas*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (2023). *Humanizar la tierra*. Ediciones León Alado, Madrid.
- Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.





[www.rehunosalud.org](http://www.rehunosalud.org)  
[www.instagram.com/rehunosalud](https://www.instagram.com/rehunosalud)  
[www.facebook.com/rehunosalud](https://www.facebook.com/rehunosalud)

[rehuno.salud@gmail.com](mailto:rehuno.salud@gmail.com)