



Núria Soler

LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

GUÍA PRÁCTICA PARA PERSONAS EN DUELO

LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO.
GUÍA PRÁCTICA PARA PERSONAS EN DUELO
NÚRIA SOLER

© Núria Soler, 2012
Edita: Psikered
París, 206, entlo.
08008 Barcelona
Tel. 902 109 061
www.psikered.com

Depósito legal: B-16959-2012
Impreso en España – Printed in Spain

Diseño y realización:
BPMO Edigrup
Guitard, 43, planta 1
08014 Barcelona
Tel. 93 363 78 40
www.bpmoedigrup.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Núria Soler

LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

GUÍA PRÁCTICA PARA PERSONAS EN DUELO

El duelo	3
Qué se puede hacer ante el proceso de duelo	10
Cómo ayudar a otra persona ante el duelo	16
Los niños y adolescentes y el duelo	20
Los mayores y el duelo	28
Bibliografía	32


La separación definitiva de un ser querido es una de las crisis vitales más difíciles que se pueden dar en la vida de una persona por la que, un día u otro, todos tenemos que pasar.

La experiencia de duelo por el fallecimiento de un ser querido es siempre una tarea difícil, ya sea un adulto, un niño, un adolescente o una persona mayor.

Tratar a diario con el sufrimiento de las personas nos ha impulsado desde Psikered a elaborar esta guía informativa que esperamos que sea de utilidad para el doliente y las personas que le rodean (familiares, amigos y profesionales).

El objetivo de esta guía es proporcionar a las personas en duelo unas herramientas que les permitan enfrentarse a este momento de dolor y complejidad vital, así como ofrecer información sobre el proceso y sugerencias para ayudar a afrontarlo.

Núria Soler

A photograph of a misty forest. A path leads from the bottom center towards the background, disappearing into the fog. The trees are tall and thin, with some green leaves visible. The overall atmosphere is quiet and somewhat somber. The text is overlaid in the upper left quadrant.

*¿Qué es
el duelo?*

A lo largo de nuestra vida, con toda seguridad, tendremos que enfrentarnos al fallecimiento de alguien **próximo y muy querido**. Ante esta pérdida, **las personas más cercanas**, familiares y amigos, experimentamos un **proceso normal, natural** y esperable: el duelo.

A lo largo de nuestra vida, con toda seguridad, tendremos que enfrentarnos al fallecimiento de alguien próximo y muy querido. Ante esta pérdida, las personas más cercanas, familiares y amigos, experimentamos un proceso normal, natural y esperable: el duelo.

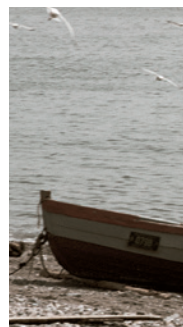
No se trata de un estado o una enfermedad, sino de un proceso que afecta a las personas que este ser querido deja atrás, y que afecta a una serie de dimensiones diferentes pero relacionadas entre sí, como la espiritual, la emocional, la conductual, la corporal, la mental e, incluso, la sensorial.

Pasar por un proceso de duelo, por lo tanto, es una reacción normal.

Toda pérdida, del tipo que sea, comporta la reelaboración de muchos aspectos vitales que se deben reordenar para adaptarlos a la nueva situación.

Aunque todos creemos reconocer los síntomas y sentimientos característicos del duelo, cada persona vive el duelo como algo único y personal y experimenta unas etapas particulares para asumir la pérdida.

Para esa persona que ha tenido que decir adiós, sus fases y síntomas no siempre se corresponderán fielmente a los de otra persona ni a una sucesión lógica y establecida, por mucho que algunos de ellos puedan parecer comunes para todo doliente. El proceso en cada caso será diferente.



La duración del duelo

De la misma manera que debemos comprender que el proceso de duelo es diferente para cada persona, que existen tantas formas de vivirlo como situaciones lo desencadenan, el tiempo de duración también es variable. La desestructuración, la desorganización y, sobre todo, el gran dolor que inflige la pérdida en los dolientes puede constituir un periodo vital muy diferente en cada caso, por lo que no se puede poner siempre una fecha estimada para su correcta finalización.

Dentro de esta duración variable del duelo, para la que cada persona supondrá un periodo más o menos largo, sí que se puede señalar el primer y el segundo año tras la pérdida como, posiblemente, la etapa más dura e intensa.

Sin embargo, la situación más crítica sobreviene entre el segundo y tercer mes posterior al fallecimiento, cuando el intenso apoyo socio-familiar disminuye y, paradójicamente, cuando más imprescindible es la necesidad de este apoyo.

En cualquier caso, queremos insistir en que estas fechas no son un calendario fijo, ya que cada persona tiene su propio ritmo y se adapta a la nueva situación a una velocidad diferente.



Cómo se identifica el duelo

En la construcción de esa nueva vida sin la persona que nos ha dejado, durante su elaboración, reconoceremos el duelo en la persona debido a una serie de sentimientos y síntomas específicos.

En el proceso de un duelo normal aparecen manifestaciones de sentimientos, como la tristeza, la angustia, la sensación de apatía, la rabia, la culpa, el abatimiento, la sensación de injusticia y las alteraciones del sueño, el apetito o la libido, y también manifestaciones físicas, como palpitaciones, sudoración, cefaleas...

La aparición de estos u otros síntomas no son automáticos ni imprescindibles, ya que cada doliente experimenta su propia sintomatología.

La aparición de estos fenómenos responde a un mecanismo de adaptación hacia esa nueva vida, ese escenario que dibuja la marcha de la persona querida y que ha cambiado para siempre nuestro futuro.

Sin embargo, en algunas ocasiones, este mecanismo falla y el duelo no se realiza con normalidad. Puede que el doliente no pueda manejar de forma adecuada la intensidad y la duración de estos síntomas, o que las dificultades añadidas durante el camino frenen el proceso natural y lo hagan todavía más duro. Es entonces cuando podemos hablar de un proceso complicado del duelo. En estos casos, sin duda alguna, es más necesaria que nunca la ayuda de un profesional.

Qué ocurre durante el duelo

Si tuviéramos que definir el camino hipotético por el que ha de transitar la persona que sufre una pérdida, trazariamos una serie de fases.

Se trata de unas fases orientativas, ya que en ningún caso el proceso de duelo ha de responder con fidelidad a este esquema ni acontecer en este orden.



En un primer momento, el estado de desconcierto y embotamiento es general. La sensación es la de un estado de *shock*, ya que las emociones fluctúan y se muestran como anestesiadas. Los sentimientos de incredulidad e irrealidad llevan a pensar a la persona que la noticia del deceso “no es real”, que “no es posible”.

En estos primeros momentos, la reacción de la persona puede ser muy variable. Hay quien aparenta aceptar con aplomo la nueva situación y actúa ante los demás como si no hubiera ocurrido nada. Pero otra reacción posible es la de quedarse paralizado, quedando en un estado de inmovilidad e inaccesibilidad temporal. En este caso, que puede durar horas o incluso días, la incapacidad de aceptar la realidad en un primer instante ayuda al doliente a prepararse, dándose tiempo a asumir la pérdida.

La rabia o la agresividad aparecen en una segunda fase. En este estado, la persona que experimenta el duelo puede necesitar expresar su enfado por la pérdida buscando culpables.

Esta culpabilidad puede recaer en personas del entorno más cercano, personas que están relacionadas indirectamente o, incluso, hacia sí mismo o hacia el difunto.

Esta necesidad de identificar al culpable se une a los sentimientos de injusticia y desamparo, de falta de seguridad y baja autoestima. La persona puede caer en pensamientos que no solucionan la situación, como encallarse en ideas sobre lo que podía haber hecho para cambiar las circunstancias que provocaron la marcha de la persona querida.

Los problemas del sueño (insomnio, pesadillas y sueño no reparador), una menor capacidad de concentración, la pérdida de memoria, la disminución del apetito, una posible incapacidad para disfrutar de actividades cotidianas, etc., son comunes; la persona vuelve a sus actividades cotidianas, aunque a otro ritmo y bajo un estado de ánimo cambiante que varía con facilidad.

La tercera fase se caracteriza por la desorganización y la desesperanza, porque realmente el doliente empieza a ser consciente de que la persona que se ha ido ya no va a volver. Ante la asimilación de esta verdad, la tristeza y los sentimientos afloran. La apatía, el desinterés, una tendencia al abandono y a romper con los esquemas del estilo de vida habitual pueden atraer un impulso por acometer cambios radicales.

Cambios que pueden afectar a ámbitos tan dispares como el trabajo, el lugar de residencia, el mobiliario o el estilismo... con decisiones que en este estado la persona afectada no debería llevar a cabo, sino que debería dejarlas reposar.

Durante esta fase de desorganización vital, el doliente se encuentra ante situaciones en que cree sentir la presencia de la persona que se ha ido. Estos episodios sobrevienen con frecuencia en momentos de somnolencia y relajación. No se trata sino de un mecanismo para adaptarse a la vida que se ha dibujado tras esta gran ausencia.

La cuarta fase es la de reorganización. Durante ella, surgen nuevos patrones de vida que se adoptan poco a poco y se afronta la situación de pérdida, lo que facilita la reorganización de la propia existencia. Gradualmente se experimentan



sentimientos menos intensos y la tranquilidad emocional es mayor. La adaptación a la nueva realidad sigue su curso hacia una incipiente normalidad.

Independientemente de la aparición de estas fases, cada persona necesita un determinado tiempo para seguir su propio camino para superar el vacío que deja la pérdida de un ser querido. Para ello se necesita esfuerzo y determinación y capacidad para no rendirse y lograr avanzar en la reconstrucción de una vida con un nuevo significado. Finalmente, se reconoce que este proceso ayuda a madurar y conlleva a un crecimiento personal.

NIVELES DE FUNCIONAMIENTO DURANTE EL DUELO

(Adaptado de Robert A. Neimeyer, 1998)



Ya hemos explicado que el proceso de duelo cursa con fluctuaciones funcionales y anímicas: un día estamos mejor y al siguiente, cuando pensamos que tendríamos que estar mejor todavía, hacemos un bajón que nos sorprende, nos enfada y nos cuesta tolerar. Es importante que sepamos que la mejoría en el duelo normal no es linealmente ascendente sino más bien algo parecido a una montaña rusa.

*Qué se puede
hacer ante el
proceso de duelo*



La elaboración del duelo es un proceso activo en el que la persona debe afrontar una serie de retos para conseguir adaptarse a su **nueva vida sin su ser querido**. Es muy probable que **la desorientación** haga acto de presencia, ya que nadie está completamente preparado para un hecho dramático de este calibre, a pesar de que haya pasado anteriormente por él o conozca la **experiencia de otras personas** de su entorno.

Para superarlo con éxito, el apoyo de la familia y las amistades es fundamental. El papel del entorno debe adaptarse a las necesidades del doliente, según lo manifieste en cada caso, acompañándolo en sus momentos de duelo.

La necesidad de estar solo o acompañado

Es fácil que no sepan qué es lo que desean, si prefieren estar solos o acompañados... El doliente debe saber que pedir compañía no significa mostrar debilidad.

También aquellos que le rodean deben aprender a acompañarle aunque sea en silencio, ya que también es un tipo de acompañamiento beneficioso para la persona que sufre este dolor. Por su parte, el doliente puede intentar compartir su dolor con personas diferentes para no desbordarlas emocionalmente.

En ningún caso el doliente debe esconder sus sentimientos. Es bueno y necesario permitirse el hecho de sentirse mal, dejar que otras personas le ayuden o, por el contrario, elegir la soledad en un momento dado. La paciencia, hacia los demás y con uno mismo, será una de las claves de las personas implicadas.

Volver a la realidad

Como la pérdida de un ser querido trastoca la realidad, el proceso de duelo debe permitir encontrar de nuevo esa normalidad, por lo que la recuperación de la cotidianidad debe ser paulatina.

Para el doliente, en algunos casos es bueno recuperar actividades de ocio y retomar sus relacionales familiares, personales y laborales; en definitiva, debe reencontrarse con los pequeños espacios de bienestar que tenía antes de la pérdida de su ser querido o con espacios nuevos.

Debe darse permiso para conectarse con la vida y aprovechar las oportunidades que aparezcan para descansar y divertirse.

Por el contrario, lo que no se aconseja es tomar decisiones importantes y de forma precipitada. La situación de intenso sufrimiento que supone un fallecimiento puede provocar acciones impulsivas y no meditadas adecuadamente, que pueden parecer que ayudan en ese momento a mitigar el dolor pero que, a medio y largo plazo, pueden resultar no tan positivas. Si se da el caso de tener que tomar una decisión de gran calado, lo aconsejable es dejarse guiar por una persona de confianza.

Recuperando el control

Al fin y al cabo, para una persona en proceso de duelo es bueno recuperar aquellas pequeñas parcelas de su vida que se han desmoronado a causa de la pérdida.

Debemos confiar en nuestra propia capacidad de tirar adelante, de no quedarse anclado en el pasado, sin caer en falsos consuelos como las drogas o el alcohol.

Para la recuperación del control es útil la adquisición de nuevos hábitos o mejorar otros (alimentación, deporte, etc.).

Es útil involucrarse en nuevas actividades que le ayuden a superar con éxito este proceso. Un ejemplo sería mediante la lectura de obras relacionadas con

el duelo, que le sirvan de espejo de superación y con las que pueda aprender o asimilar algún concepto de utilidad. O crear un espacio de recuerdos, una caja con objetos que estén relacionados con el difunto, o escribir cartas o un diario dirigido a la persona fallecida.



Aunque algunas personas aconsejen deshacerse de los objetos personales del fallecido lo antes posible, esto no tiene por qué ser así ni realizarse de inmediato.

No hay que sentirse culpable si no se es capaz de entrar en contacto con estos objetos en los primeros momentos del proceso.

La excusa de que puede doler encontrárselos en casa puede llevarnos a apartarlos en un momento dado para luego arrepentirnos de esta decisión y no poder recuperarlos. Recordemos que una de las finalidades del duelo no es olvidar, sino recordar de una manera positiva, y estos pequeños o grandes tesoros pueden ayudarnos con el tiempo. Es mejor comenzar a tomar contacto con ellos de manera gradual, hasta que el posible sufrimiento que pueda



causar su visión dé paso a un agradable recuerdo. Lo mismo ocurre con los lugares, las situaciones, la música... Con el tiempo se agradecerá que sirvan de vínculo entre la persona que está aquí y la que se fue.

Otros acontecimientos que pueden provocar fluctuaciones en el proceso son las fechas más señaladas: los aniversarios –de cumpleaños o de una boda–, las fiestas navideñas, las vacaciones, esos días especiales en que la familia o los amigos celebraban algo en concreto. Son fechas que antes nos daban felicidad y ahora nos recuerdan la pérdida.



Cuando se acerquen estas fechas, es conveniente planificar con anterioridad, junto con familiares o amigos si así lo deseamos, qué es lo que vamos a hacer, lo que nos haga sentir bien: ir a la iglesia, visitar el cementerio o el lugar donde esparcimos sus cenizas, organizar con los familiares y/o amigos una comida especial en su honor y recordar anécdotas, leer poemas o escritos, encender una vela... Esas pequeñas acciones son las que nos ayudarán.

EN RESUMEN:

- › No esconder los sentimientos.
- › No caer en el falso consuelo de las drogas o el alcohol.
- › Evitar tomar decisiones importantes.
- › Dejar que otras personas nos ayuden.
- › Permitirnos a nosotros mismos el hecho de sentirnos mal.
- › Darnos permiso para conectar con la vida y aprovechar las oportunidades que tengamos para descansar y divertirnos.
- › Escribir, leer.
- › Ser pacientes con los demás y con nosotros mismos.
- › Confiar en nuestra propia capacidad de tirar hacia adelante.
- › No quedarnos anclados en el pasado.
- › No descuidar la salud y asistir a las visitas concertadas con el médico para mantener las revisiones periódicas.

The image shows the lower legs and feet of three people walking away from the camera on a highly reflective, polished floor. The floor reflects the ambient light, creating a shimmering effect. The text is overlaid in a vibrant pink color.

*Cómo ayudar
a otra persona
ante el duelo*

Parece que la sociedad está **concienciada acerca de la existencia del duelo** y sus manifestaciones. Pero, a menudo, familiares y amigos olvidan que no es un proceso corto. **La paciencia y ayuda demostradas al inicio comienzan a diluirse con el tiempo** hasta que estos casi muestran impaciencia y acaban señalando como poco apropiados los síntomas del doliente.

Todos los dolientes son diferentes entre ellos y, dependiendo de su vinculación con el fallecido, aquellos que consiguen volver a la normalidad antes pueden tratar de exigir, incluso sin darse cuenta, que otro lo haga también antes de completar su proceso de duelo.

Adaptarse en cada caso es la estrategia adecuada, aceptando con naturalidad la respuesta al dolor de cada persona afectada por la muerte mediante unas pautas básicas.

LA MEJOR MANERA DE AYUDAR A UNA PERSONA EN DUELO ES:

- › Mostrarnos disponibles, dedicarle espacio y tiempo.
- › Escuchar las veces necesarias a la persona en duelo y compartir sus recuerdos.
- › Permitirle que exprese sus sentimientos sin juzgarle ni interrumpirle. Dejarle llorar y expresar sus emociones.
- › Evitar las comparaciones y las frases hechas (“Ha sido lo mejor”, “Ahora ya no sufre” ...). Es mejor no decir nada y acompañar con lenguaje no verbal (abrazos, muestras de afecto...).
- › No hace falta decir que nos llame cuando lo necesite. Hagámoslo nosotros periódicamente.
- › Preguntarle cómo podemos ayudar o qué es lo que necesita.

Adaptarse en cada caso es la estrategia adecuada, aceptando con naturalidad la respuesta al dolor de cada persona afectada por la muerte mediante unas pautas básicas.





CUÁNDO PEDIR AYUDA CUANDO SE ESTÁ EN DUELO:

- › Cuando nos sentimos intensamente solos, apartados de todo y no tenemos a quién recurrir.
- › Cuando tenemos antecedentes de alteraciones emocionales.
- › Si tenemos tendencia al uso compulsivo o abusivo de alcohol y drogas.
- › Si no conseguimos retomar hábitos y tareas que antes realizábamos.
- › Si las manifestaciones continúan de forma intensa por un periodo demasiado largo de tiempo.

Los niños y adolescentes y el duelo



Si el fallecimiento de una persona ya resulta de por sí **una experiencia compleja de asimilar** por parte de un adulto, los niños y adolescentes cuentan con **una sintomatología específica** que requiere una especial atención.

Durante estas etapas, la presencia del duelo se puede manifestar o inmediatamente después de la pérdida o pasado un tiempo desde la misma. No existe un mejor o peor momento para que se manifieste en los niños y adolescentes: cada uno lo afronta como puede, y factores como la edad, su madurez o las circunstancias de la muerte pueden facilitar o dificultar este proceso.

Sea cual sea el momento evolutivo, la capacidad cognitiva o las condiciones sociofamiliares del niño/adolescente, su sufrimiento es evidente y necesita estar rodeado de adultos que le cuiden y le ayuden a superar el proceso de duelo.

Cómo se manifiesta su duelo

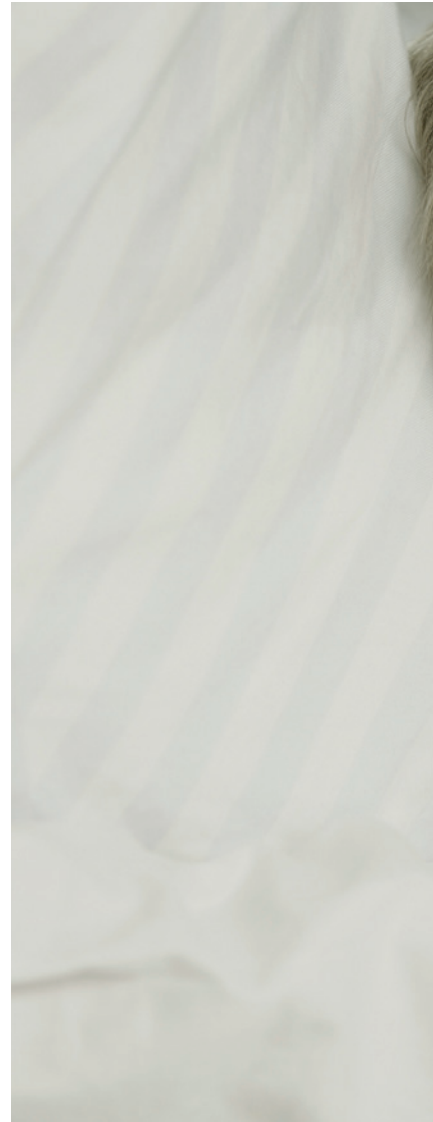
La pérdida de un ser querido provoca una enorme mezcla de emociones y sentimientos que colapsan y atontan a los más jóvenes de la casa. Pueden aparecer ciertos síntomas físicos o emocionales y que estos se alternen con más o menos intensidad según la etapa evolutiva.

Los más pequeños no entienden el concepto de muerte (el concepto de irreversibilidad) y pueden pensar que el ser querido volverá o que solamente está durmiendo; por ello, es importante explicar claramente lo que ha sucedido. En este sentido, no es recomendable explicar la situación con eufemismos y metáforas que no pueden hacer sino aumentar aún más su perplejidad o error.

El miedo es una de las manifestaciones más comunes del duelo infantil y juvenil. Se puede dar el caso de que sientan miedo a la hora de ir a la cama o que les sobrevengan ideas catastrofistas, como que el padre o la madre que aún sigue vivo (o el hermano) también pueda morir y que no esté presente tras el despertar. Este pánico puede ir relacionado también con la manifestación de comportamientos impropios de su edad: a veces se puede dar una alteración y manifestar una vuelta a etapas anteriores, como chuparse el dedo o hablar como un bebé.

Otro de los síntomas más típicos es el de la culpa: el niño o adolescente puede presentar una cierta tendencia a culpabilizarse, recordando momentos en los que no se comportó bien con el ser querido fallecido, llegando incluso a pensar que él desencadenó la muerte.

La expresión del miedo y las ansiedades comprende otros tipos de manifestaciones corporales en algunos casos: dolencias físicas como dolor de barriga, de garganta y suspiros o falta de energía.





EN DEFINITIVA, ES POSIBLE QUE:

- › Pueda tener poco apetito.
- › Aparezcan dolencias físicas tales como dolores de cabeza, de barriga, dolor de garganta, suspiros, falta de energía... como medio de expresión de sus miedos y ansiedades.
- › Esté más sensible y caprichoso.
- › Sienta culpa o piense que no se comportó bien con el ser querido o que fue culpa suya.
- › Aparezcan nuevamente comportamientos de etapas anteriores a su edad actual, tales como chuparse el dedo, hacerse pis en la cama, etc.
- › Tenga miedo y se resista a ir a la cama.
- › Durante unas semanas crea ver al ser querido, hable con él.
- › Piense que va a volver.
- › Rechace ir a la escuela o sufra una alteración del rendimiento académico.

Por ello, es conveniente pedir ayuda a un profesional especializado si se da una presencia prolongada de alguno o varios de los problemas referidos.



Dolor e ira, a menudo, van de la mano. Una de las características del proceso de duelo es la del enfado. La ira se ve manifestada mediante juegos violentos, irritabilidad o enfado hacia otros miembros de la familia.

Otra de las formas de exteriorización del dolor puede ser el rechazo: en su caso hacia actividades propias de su edad, como ir a la escuela o al instituto, lo que repercutiría también en una posible alteración del rendimiento escolar.

¿Cómo y cuándo se lo explicamos a un niño o adolescente?

Elegir el momento adecuado puede ser una de las decisiones más complejas y que suelen postergarse por temor a alterar negativamente al niño o adolescente. Son los padres o los familiares más cercanos y con un vínculo afectivo más fuerte los que deben dar el paso y comunicarlo.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- › Comunicarlo lo antes posible en un lugar tranquilo y privado.
- › Utilizar un tono de voz sosegado y estar atento a la necesidad de contacto físico (abrazos, contactar suavemente en su espalda, sostener su mano...).
- › Es aconsejable decir la verdad sin eufemismos. Fórmulas como “Está en el cielo” o “Se ha dormido” no hacen sino aumentar la confusión y ocultan parcial o totalmente la verdad. Lo mejor es adecuar una respuesta veraz y comprometida con la realidad, pero adaptada a la edad y madurez del niño o adolescente, sin ahondar en detalles que no aporten nada, pero sin ocultar la tristeza y el dolor que siente el adulto que lo explica.
- › Explicar qué significa estar muerto (como, por ejemplo, explicar que el cuerpo se detiene y deja de funcionar) y las causas de la muerte (usar el adverbio *muy* puede ser un buen recurso: “Estaba muy, muy, muy, muy enfermo” o “Ha sido un accidente muy, muy, muy grave”).
- › Hablarle sobre las posibles reacciones tras la pérdida: tristeza, enfado, confusión... No hay una única manera de expresar el dolor. Hay que darle permiso para expresar emociones tanto negativas como positivas.
- › Incluirle en los actos y reuniones familiares y, si es su voluntad, dejarle participar en los rituales de despedida.
- › Explicarle lo que va a ocurrir a partir de ahora. En qué consiste un funeral, entierro o velatorio, las visitas, la tristeza de los adultos, etc. Si así lo desea, se le debe permitir ver el cadáver, acompañado por una persona cercana que le explique previamente la situación.
- › Para hacerle participe de la despedida, podemos sugerirle que prepare algún detalle especial que exprese su amor por la persona fallecida: un dibujo, una carta, dejarle elegir unas flores... Cualquier muestra de cariño estará bien. Además, hay que preguntarle qué le gustaría hacer con su aportación, si meterla en el ataúd, llevarla a la ceremonia, etc.
- › Animarle a hacer preguntas, resolver dudas, miedos y preocupaciones. Hacerle saber que estamos a su lado y que cuidaremos de él.

Recordemos:
¿qué podemos hacer para ayudarlo
en el proceso de duelo?



CUIDAR LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- › Retomar lo antes posible los horarios y rutinas diarias, que ayudan a recuperar la seguridad y el control. Intentar introducir el mínimo de cambios posibles en los primeros momentos. Dejar que disfruten del juego, las actividades de ocio, etc., lo antes posible si así lo desean.
- › Aumentar la comunicación: potenciar los espacios y tiempos diarios para hablar con el niño o adolescente.
- › Animarle a expresar emociones. El niño o adolescente necesita saber que hay alguien que puede “contener” sus emociones y escuchar sus preocupaciones.
- › Debe saber que está bien hablar del ser querido fallecido. Las personas que queremos permanecen en nuestros recuerdos.
- › Elaborar álbumes de recuerdo, plantar un árbol o planta, celebrar una comida en un lugar especial en conmemoración del ser querido...

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS:

- › Dejarles que jueguen libremente es una de las formas que facilitan la expresión de sus miedos, emociones, fantasías. Los más pequeños presentan una gran facilidad para estar tristes y al momento estar jugando distraídos.
- › Otra forma de expresión de sus emociones son los dibujos, la música y las manualidades.
- › Ciertos cuentos y algunas películas nos dan la oportunidad de hablar específicamente de la muerte y acerca de sus emociones a través de los personajes. Pueden servir para entablar una enriquecedora conversación.

PARA LOS ADOLESCENTES:

- › No asignarle un rol que no es el suyo (funciones de padre, de madre, etc.), ni permitirle que él se crea en la obligación de asumirlo (“Ahora eres el hombre de la casa”).
- › Escribir un diario para liberar emociones, vivencias y pensamientos.
- › La lectura de libros específicos o películas que motiven al adolescente a reflexionar sobre sus vivencias y normalizar emociones.
- › Escribir una carta al fallecido que después podrá lanzar al mar, quemarla, guardarla o lo que decida a voluntad.
- › Animarlo a que participe en las actividades con sus amigos, evitando el aislamiento y propiciando compartir sus emociones.

Los mayores y el duelo



Con frecuencia, **solemos asociar a las personas mayores una mayor capacidad para asimilar el duelo**, bien sea por la experiencia que le aporta su longevidad o por haber tenido la ocasión de **vivir en más ocasiones la pérdida** de un ser querido.

La edad es un factor independiente del duelo, por ello no hay que ignorar o minusvalorar este proceso en las personas mayores. Además, al vivir a menudo solas, estas suelen ser especialmente vulnerables a las pérdidas.

En nuestra sociedad, el número de personas mayores cada vez es mayor y es muy común que estas hayan perdido a su cónyuge. Es, sin duda alguna, una experiencia muy difícil y dolorosa para ellos, ya que habitualmente suelen haber convivido (estado casados) durante mucho tiempo, en una convivencia o relación que les ha permitido forjar vínculos muy profundos.

Para el entorno más cercano al mayor, la pérdida de su pareja o de alguna amistad tiene que ser tomada muy en cuenta: es en este instante cuando más necesitan apoyo y compañía, ya que como consecuencia pueden sentirse o estar muy solos.



Cómo atender su duelo

Por experiencia vital o por edad, no hay que quitarle importancia al duelo de un mayor, algo que ocurre con cierta frecuencia. El duelo es un proceso doloroso en cualquier franja de edad. Para las personas mayores, sentirse acompañado por los familiares favorecerá el proceso de recuperación, sobre todo si se les prodiga muestras de cariño y afecto.

En el duelo que padece una persona mayor no hay que dar nada por hecho: lo importante es entender su situación y mostrar comprensión frente a su dolor, para impedir que se refugie en él. Por ello, se debe facilitar el contacto físico con otras personas, un factor que puede ser una gran ayuda contra un posible aislamiento.



Lo más importante para acompañar su dolor es escucharle y ayudarle a expresarse a través de sus recuerdos.

El mayor debe y puede necesitar ayuda para potenciar su autonomía respecto a las tareas que desarrollaba la pareja, familiar o amigo que ha fallecido.

Sin embargo, quien fallece no siempre es alguien de la misma generación que la persona mayor: lamentablemente, a veces la pérdida es la de una persona más joven que ellos. En este caso, cabe destacar la importancia de que sus emociones no deriven hacia un sentimiento de culpabilidad al pensar que la persona fallecida tenía más derecho que él a seguir viviendo al no haber alcanzado una edad tan avanzada como la suya, ya que no es bueno que se responsabilice de su pérdida.

Alfinlibros.com es una librería online especializada en libros sobre acompañamiento a enfermos, cuidados paliativos, muerte y duelo, y otras pérdidas como separación y divorcio.

En esta página web podremos encontrar lecturas para toda la familia que ayudarán a comprender los procesos de pérdida y duelo.

La palabra escrita como testimonio vivencial, al transmitir valores y actitudes para la existencia, puede conducir al lector hacia el descubrimiento de sentidos que le aclaren y sean superadores para su propia situación de vida.

Se aconseja a los adultos que compren cuentos para niños, que los lean antes y que verifiquen si los contenidos son adecuados para ese niño en concreto.

Bibliografía

- BLOOMFIELD, HAROLD H., COLGROVE, MELBA AND MCWILLIAMS, PETER. *How to survive the loss of a love*. Michigan. Mary books/Prelude Press, 2000
- CLAVERO, PEDRO JUAN Y CUNILL, MÓNICA. *Rituales de despedida y conmemoración: la celebración de una vida. Su función preventiva en el proceso de duelo*. Girona. Alfinlibros, 2008
- CLAVERO, PEDRO JUAN Y CUNILL, MÓNICA. *La celebración de una vida. Guía para la reflexión y planificación de una ceremonia laica*. Girona. Alfinlibros, 2008
- KROEN, WILLIAM C. *Helping children cope with the loss of a loved one*. Minneapolis. Free spirit Publishing Inc., 1996
- KÜBLER-ROSS, E. *La muerte un amanecer*. Barcelona. Ed. Luciérnaga, 2004
- KÜBLER-ROSS, E. *Los niños y la muerte*. Barcelona. Luciérnaga, 2005
- KÜBLER-ROSS, E. *Sobre el dol i el dolor*. Barcelona. Sargantana, 2006
- NEYMEYER, ROBERT A. *Aprender de la pérdida*. Barcelona. Paidós, 2007
- NOMEN, LEILA (COORDINADORA). *Tratando el proceso de duelo y de morir*. Madrid. Ediciones Pirámide, 2008
- PAYÁS, ALBA. *Las tareas del duelo*. Barcelona. Paidós, 2010
- POCH, CONCEPCIÓN Y HERRERO, Olga. *La muerte y el duelo en el contexto educativo*. Barcelona. Paidós, 2003
- RAMOS, R. *Las estrellas fugaces no conceden deseos*. Madrid. Tea Ediciones, 2009
- TIZÓN, JORGE L. *Pérdida, pena, duelo vivencias investigación y asistencia*. Barcelona. Paidós, 2004
- WOLFELT, ALAN. *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Barcelona. Editorial Diagonal del Grup 62, 2003
- WOLFELT, ALAN. *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Barcelona. Editorial Diagonal del Grup 62, 2003.
- WOLFELT, ALAN. *The journey through grief: reflections on healing*. Colorado. Companion Press, 2001
- WORDEN, WILLIAM J. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona. Paidós, 1997

