

Cómo sobrellevar un duelo: Consejos y datos breves (Addressing Grief: Brief Facts and Tips)

1. El duelo no solo está relacionado con la muerte de un ser querido. Los síntomas, las características y el proceso del duelo pueden ser similares a otros tipos de pérdidas (p. ej., divorcio, transición, mudanza).
2. El duelo es personal. No hay una manera correcta o incorrecta de hacer un duelo. La forma en que las personas hacen su duelo puede estar influenciada por el nivel de desarrollo, las tradiciones culturales, las creencias religiosas, la salud mental, las incapacidades, la familia, las características personales y las experiencias anteriores.
3. Por lo general, el duelo se caracteriza por la tristeza, el dolor emocional y la introspección en el caso de adultos. Sin embargo, las reacciones relacionadas con el duelo en el caso de los niños varían según la edad y el nivel de desarrollo:
 - **Educación preescolar:** comportamientos de regresión, menor verbalización, mayor ansiedad.
 - **Educación elemental:** disminución del rendimiento académico, la atención/concentración y la asistencia; irritabilidad, agresión y comportamientos disruptivos; manifestaciones somáticas; problemas para dormir/comer; aislamiento social; culpa, depresión y ansiedad; narrar repetidamente el evento.
 - **Educación media y secundaria:** disminución del rendimiento académico, de la atención/concentración y la asistencia; evasión, aislamiento, comportamientos de alto riesgo o abuso de sustancias, dificultad en las relaciones con compañeros, pesadillas, recuerdos recurrentes, insensibilidad emocional o depresión.
4. El duelo no sigue un orden cronológico. Las escuelas deberían conocer los aniversarios, los cumpleaños, los logros de desarrollo y otros factores que podrían afectar a los estudiantes meses o años después de la pérdida.
5. El duelo implica alcanzar etapas específicas. Es probable que las personas experimenten (y con frecuencia vuelvan a experimentar) algunas de las siguientes adaptaciones/respuestas o todas ellas:
 - Aceptar la muerte.
 - Experimentar sentimientos y dolor emocional relacionados con la muerte y la separación de la persona fallecida.
 - Adaptarse a cambios y a un entorno alternativo que ya no incluye a la persona fallecida.
 - Encontrar maneras para recordar o conmemorar a la persona fallecida.
6. El duelo es una respuesta normal a la pérdida, pero es posible que requiera algo de ayuda. Se debe proporcionar ayuda adicional cuando suceda lo siguiente:
 - Pérdida marcada de interés en las actividades cotidianas.
 - Cambios en los hábitos de alimentación y sueño.
 - Deseo de estar con el ser amado fallecido.
 - Miedo a estar solo.
 - Disminución significativa del desempeño y los logros académicos.
 - Aumento de manifestaciones somáticas.
 - Cambio en los patrones de asistencia (p. ej., ausentismo crónico).
7. Cosas que se deben evitar
 - Eufemismos para referirse a la persona fallecida, como “está durmiendo” o “se fue”.
 - Declaraciones que minimicen la situación, como “solo era tu bisabuela, (o perro, vecino, etc.)”.

- Predecir un plazo de tiempo para finalizar el proceso de duelo, como “ha pasado un mes, deberías estar superando esto” o “el dolor desaparecerá pronto”.
- Identificarse (p. ej., “Sé cómo te sientes”).
- Dar demasiada información sobre uno mismo (p. ej., mi madre murió de cáncer), ya que no todas las personas manejan ese tipo de información personal de la misma manera y el enfoque debería permanecer en el duelo del estudiante.

8. Cosas para hacer

- Mantener la rutina lo más normal posible.
- Hacer preguntas para cerciorarse de que el joven comprende el evento y su estado emocional.
- Darle permiso al joven para hacer el duelo.
- Proporcionar respuestas adecuadas para la edad y el nivel de desarrollo.
- Conectar a la persona afligida con profesionales útiles y otros mentores y adultos de confianza.
- Alentar a los estudiantes para que adopten estrategias de adaptación, en especial las que implican interacción con otros estudiantes (p. ej., deportes, clubes).
- Informar a los maestros y a las familias sobre lo que es un duelo saludable y cómo apoyar al estudiante.

Referencias y recursos

- The Dougy Center (Centro nacional para niños y familias en duelo)
 - <http://www.dougy.org/>
- Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (The National Child Traumatic Stress Network)
 - <http://www.nctsnct.org/resources>
- Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society)
 - <http://www.cancer.org/treatment/childrenandcancer/index>
- Recursos para el manejo del duelo Sesame Street (Sesame Street Grief Resources)
 - <http://www.sesamestreet.org/parents/topicsandactivities/toolkits/tlc/griefresources>
- Alianza Nacional para Niños en Duelo (National Alliance for Grieving Children):
 - <http://childrengrieve.org/>
- Coalition to support Grieving Students
 - [:http://grievingstudents.scholastic.com/](http://grievingstudents.scholastic.com/)

Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar la pérdida, visite www.nasponline.org.

La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists, NASP) ha puesto a disposición del público estos materiales de manera gratuita para promover la capacidad de los niños y los jóvenes para sobrellevar tiempos traumáticos o difíciles. Los materiales pueden adaptarse, reproducirse, volver a imprimirse o vincularse con sitios web sin una autorización específica. Sin embargo, se debe mantener la integridad del contenido y se le debe dar a la NASP el crédito correspondiente

NASP has made these resources available to the public in order to promote the ability of children and youth to cope with traumatic or unsettling events. You may use all or any portion of the school safety and crisis documents on this webpage solely for educational, non-commercial use, provided you do not remove any trademark, copyright or other notice contained in such document. Additionally, the integrity of the content must be maintained and NASP must be given proper credit. No other use is permitted unless otherwise expressly permitted by NASP

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org.