



TODOS VUELVEN

SEGURAS Y SEGUROS AL COLE



ORIENTACIONES PARA DOCENTES SOBRE EL ACOMPAÑAMIENTO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES EN PROCESO DE DUELO POR SITUACIÓN DE ORFANDAD



PERÚ

Ministerio
de Educación



terre des hommes
suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE



Siempre
con el pueblo



**ORIENTACIONES PARA DOCENTES SOBRE EL
ACOMPañAMIENTO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES EN
PROCESO DE DUELO POR SITUACIÓN DE ORFANDAD**

Editado por:

©Ministerio de Educación
Calle Del Comercio N.º 193, San Borja
Lima 41, Perú
Teléfono: 615-5800
www.minedu.gob.pe

Revisión pedagógica:

Diana Rodríguez Bustamante
Danny Arroyo Nunura

Desarrollo de contenido:

Mariana Hupiu Manrique. Terre des Hommes Suisse Peru

Coordinación editorial:

Carmen Barrantes Takata. Terre des Hommes Suisse Peru

Marzo, 2022

Índice

Presentación	4
1. Situación de la orfandad en el Perú	6
1.1. Estadística nacional y regional sobre niñas, niños y adolescentes en situación de orfandad en el Perú	6
2. El impacto del duelo por situación de orfandad en niñas, niños y adolescentes	8
2.1. ¿Qué es el duelo?	8
2.2. Niveles de comprensión de la muerte y caracterización en niñas, niños y adolescentes	9
2.3. ¿Cómo acompañar a estudiantes en situación de orfandad desde la institución educativa?	12
3. Acompañamiento a los procesos de duelo de estudiantes en situación de orfandad desde la comunidad educativa	16
3.1. Desde el Comité de Gestión del Bienestar	16
3.2. Desde las estrategias de la Tutoría y Orientación Educativa	24
4. Referencias bibliográficas	44
5. Anexos	47
5.1. Anexo 1: Dolor total	47
5.2. Anexo 2: La desconexión con el mundo interno y externo	48
5.3. Anexo 3. Lista de Síntomas Pediátricos (Pediatric Symptom Checklist – PSC) Versión Peruana. Adaptación para adolescentes	49
5.4. Anexo 4: ¿De dónde partimos? – Preconceptos sobre la muerte	50

Presentación

Hablar de la muerte es retador. Como sociedad estamos acostumbrados a evitarla; alejando a nuestras niñas, niños y adolescentes de todo lo que se relacione con el tema. Lo cierto es que la muerte es un proceso natural de la vida.

La muerte de la madre, padre o cuidador principal puede ser una de las situaciones más difíciles de enfrentar para las y los estudiantes dado que genera cambios importantes en su vida cotidiana que deberemos tener en cuenta para abordarlos desde nuestro rol. Principalmente la ausencia del vínculo afectivo con la persona fallecida y adicionalmente un cambio en los ingresos familiares, un cambio en la composición familiar (alguien más estará a cargo de mi), un cambio de roles (ahora las responsabilidades en casa se redistribuyen entre los sobrevivientes), incluso puede implicar un cambio de domicilio y, por lo tanto, de colegio y de grupo de amigos. Y la o el estudiante en duelo debe enfrentar eso mientras las personas en casa que se hacen cargo de su bienestar y estabilidad también están atravesando sus propios procesos de duelo.

En el contexto de la pandemia, las pérdidas son más difíciles de enfrentar y superar pues las muertes han sido abruptas, no ha sido posible acompañar a los seres queridos en la enfermedad, atender los ritos funerarios, ni acompañarse con otros familiares o pasar tiempo con amigos cercanos para apoyarnos en ellos durante esta etapa. Las y los estudiantes que han perdido a su madre, padre o cuidador principal en estas condiciones tienen retos adicionales al propio duelo y podrían estar más propensos a experimentar episodios de dolor más intensos de allí la necesidad de brindarles soporte y estar alertas ante señales que requieren de una atención profesional especializada.

El artículo 11° del Decreto Supremo N.º 007-2021-MINEDU, que modifica el Reglamento de la Ley N.º 28044, Ley General de Educación, aprobado por Decreto Supremo N.º 011-2012-ED, indica que el “Estado deberá desarrollar medidas que permiten el permanente ajuste del sistema educativo para atender a la diversidad de la población estudiantil por edad, género, estado de salud, riesgo social y ambiental, pobreza, origen étnico, cultura, lengua originaria, diversidad lingüística, talento y superdotación, discapacidad, trastorno del aprendizaje, afectación por violencias o de cualquier otra índole”, lo que incluye a estudiantes en situación de riesgo por orfandad. Este ajuste al Reglamento de la Ley General de Educación nos invita a fortalecer la cultura y las prácticas inclusivas en todas las instituciones educativas para generar un entorno seguro, que acoja, valore, fortalezca y respete la diversidad, así como el sentido de comunidad.

El presente documento está dirigido a docentes tutores y docentes en general, además de servir como documento orientador para las y los especialistas de tutoría y orientación educativa, buscando brindar un marco teórico, herramientas y pautas claras para acompañar adecuadamente a estudiantes en proceso de duelo por orfandad.

Esperamos que los conceptos desarrollados y las actividades propuestas sirvan como referencias que brinden claridad, provean tranquilidad y faciliten la toma de decisiones y el acompañamiento respetuoso a nuestros estudiantes en proceso de duelo por orfandad.



Situación de la orfandad en el Perú.



1. Situación de la orfandad en el Perú.

1.1. Estadística nacional y regional sobre niñas, niños y adolescentes en situación de orfandad en el Perú.

Algunos datos estadísticos que nos ayudarán a esclarecer el contexto de la orfandad en Perú, así como el impacto que ha tenido y sigue teniendo la pandemia COVID-19 en esta realidad.

- a. Más de un millón de niñas, niños y adolescentes experimentaron la muerte de sus cuidadores principales (uno de los padres o abuelos con la patria potestad) a nivel mundial a consecuencia del COVID-19. (Hillis et al., 2021)
- b. Perú es el país con mayor tasa de niñas, niños y adolescentes huérfanos por la pandemia del mundo (uno de cada 100 NNA menores a 18 años) lo que implica además que corren mayor riesgo de caer en la pobreza, interrumpir sus estudios y sufrir problemas de salud mental y violencia física, emocional y sexual. (Kentor y Kaplow, 2020).
- c. La COVID-19 ha complicado la situación pre existente (2020) en Perú donde el número de NNA menores a 15 años que no viven con ninguno de sus padres o que perdieron a su padre y/o madre es significativo, presentando las siguientes estadísticas: (fuente: Cuadros 1.9 y 1.10 del informe principal de ENDES 2020 – Instituto Nacional de Estadística e informática – Encuesta demográfica y de Salud Familiar) (INEI, 2021).
 - i. La mayor incidencia está en el grupo de 10 a 14 años, donde 10 de cada 100 NNA tienen esta situación, seguido del grupo NNA entre 5 a 9 años (6 de cada 100) y luego del grupo NNA entre 0 a 4 años (2 de cada 100).
 - ii. El mayor porcentaje de NNA en esta situación viven en la selva.



El impacto del duelo por situación de orfandad en niñas, niños y adolescentes.



2. El impacto del duelo por situación de orfandad en niñas, niños y adolescentes.

2.1. ¿Qué es el duelo?

El duelo es el proceso activo de adaptación que atraviesa la persona cuando fallece un ser querido y considera las emociones, pensamientos, síntomas físicos y comportamientos que surgen ante esa pérdida (Ordoñez y Lacasta, s.f.).

Decimos que es un proceso porque va transformándose con el tiempo y es activo porque exige un trabajo personal y una atención de nuestra parte. El duelo es un proceso personal y cada quien lo atraviesa de forma diferente (Díaz, 2016). La manera en que atravesemos el duelo dependerá de factores como la edad, la personalidad de quien está en duelo, sus recursos emocionales, la relación con la persona fallecida, los apoyos o soporte con que cuenta, etc.

El duelo no es un proceso lineal de etapas consecutivas cancelatorias, sino uno en el que oscilamos constantemente entre la necesidad de concentrarnos en nuestra pérdida y el deseo de distraernos de ella. En otras palabras, estamos constantemente moviéndonos entre la necesidad de atender las emociones y pensamientos intensos que la pérdida nos genera y atender nuestro deseo de seguir adelante. Esta oscilación es natural y responde a una necesidad de regular el dolor intenso que la pérdida nos genera (BIDEGIN, 2016).

El duelo, como lo indica su nombre, es un proceso donde el dolor está presente. Es natural que la muerte de alguien querido nos duela y ese dolor debe ser reconocido, validado y atendido.

El duelo puede afectar nuestra salud física y mental y es común que genere sentimientos de tristeza, culpa, rabia o resentimiento. Sin embargo, hay que aclarar que el duelo no es una enfermedad, sino una condición temporal intensa. Expresar nuestro duelo es saludable, así como reconocer las emociones que surgen en torno a ellas.

Cuando un NNA pierde a su madre, padre o cuidador principal, no solo enfrenta la pérdida del ser querido, sino también cambios adicionales que pueden afectar su bienestar. (Anexo 1).

2.2. Niveles de comprensión de la muerte y caracterización en niñas, niños y adolescentes.

Existe en los NNA una curiosidad natural por la muerte debido a que se encuentra presente en diferentes procesos que experimentan plantas, animales y personas a su alrededor, así como en los juegos, películas, cuentos y demás actividades que realizan.

La muerte de la madre, padre o cuidador principal constituye una experiencia que afecta a la manera en que el NNA estructura su mundo debido a que no solo significa la pérdida de una persona con la cual hay un vínculo afectivo importante sino también de uno de los pilares en los que se sostiene su desarrollo y bienestar.

Algunas personas piensan que las niñas y los niños, sobre todo si son pequeños, no atraviesan un duelo porque no pueden comprender la muerte de la manera en que la comprenden los adultos. La realidad es que los NNA sí atraviesan un duelo que puede incluso ser tan profundo como el de un adulto, pero tienen diferentes maneras de expresarlo (Artaraz, 2017). Ellos tienen una menor capacidad de poner en palabras lo que piensan y sienten, por lo que los cambios se harán más evidentes en su conducta, como por ejemplo en su humor, sus hábitos de alimentación y rutinas de sueño o su rendimiento escolar.

Los niños suelen entrar y salir de los estados emocionales con mucha rapidez y facilidad, es por eso que se les puede ver llorando en un momento e inmediatamente después ponerse a jugar o viceversa. Esto puede hacer parecer que el duelo no les afecta demasiado, sin embargo, es un mecanismo de defensa que los ayuda a no sentirse sobrepasados por las emociones que están sintiendo en el proceso.

Entre los 0 y 2 años:

1. ¿Cómo entienden la muerte a esta edad?

Las niñas y niños no saben lo que es la muerte, pero son capaces de reconocer la ausencia de una persona importante y perciben esta ausencia como un abandono que genera inseguridad. De igual manera reconocen los cambios en las emociones de sus familiares y los cambios de rutinas en casa.

2. Reacciones habituales y orientaciones generales

En esta etapa no hay una tendencia a llorar por el duelo, porque las emociones que predominan son conmoción y confusión. Al no tener un lenguaje claro para expresar lo que sienten, su ansiedad e inseguridad se manifiesta como irritabilidad (tienen más rabietas y se frustran más fácilmente), necesidad de estar más “pegados” a sus otros cuidadores, problemas para dormir o comer como regularmente lo hacían, retroceso en hitos de desarrollo que ya habían logrado o llantos sin motivo aparente. Pueden

esperar a que el fallecido vuelva a aparecer en algún momento, tal vez al levantarse en la mañana lo buscan en su cama. Aunque parezca duro, le tocará al adulto repetirle que la persona ha muerto y no volverá, para que el niño pueda asimilarlo.

Es importante contenerlos emocionalmente, darles mucho cariño de manera física (abrazarlos, besarlos, acariciarlos) y verbal, y mantener tanto como sea posible sus rutinas, ya que esto les da tranquilidad y seguridad.

Entre los 3 y 6 años:

Las niñas y niños todavía no comprenden que la muerte es irreversible, por lo que buscan al ser querido y esperan su retorno. Esto puede generar decepción y tristeza al ver que el ser querido no regresa. Al predominar el pensamiento mágico, las niñas y niños pueden pensar que, si lo desean mucho o hacen algo para conseguirlo, el ser querido puede volver a la vida. También puede costarles comprender que el cuerpo al morir ya no funciona y pueden pensar que el ser querido tiene hambre, frío o siente dolor. Estas dudas y expectativas las podemos encontrar en las preguntas que se hacen sobre la persona fallecida y deberemos responder una y otra vez: ¿dónde está?, ¿cuándo regresa?, ¿en qué casa va a vivir?, ¿qué va a comer ahora allá?, etc. Con sus preguntas tratan de obtener información para hacer sentido a lo que está sucediendo que todavía no comprenden del todo. Hay que asegurarles que su ser querido no va a regresar, aunque lo deseemos mucho y que ya no siente dolor alguno, ni necesita cuidados porque su cuerpo ha dejado de funcionar. Debemos estar preparados para responder con honestidad y empatía, dando información de a pocos, absolviendo una duda a la vez, de manera que no se sientan aturdidos con demasiada información. Podemos suavizar la información de que, aunque la persona físicamente ya no está, los recuerdos duran para siempre.

Depende de la familia si se utilizan explicaciones religiosas, pero debe tenerse en cuenta que el uso excesivo de explicaciones religiosas puede ser ineficaz pues a esta edad los niños necesitan comprender los aspectos concretos y específicos de la realidad física de la muerte.

Como en la etapa anterior, las niñas y niños pueden presentar regresiones en logros de desarrollo obtenidos previamente y un gran temor a ser abandonados, se pueden mostrar más irritables y alterar sus patrones de sueño y alimentación. Es posible que se angustien por cosas prácticas como quién los llevará al colegio o preparará el almuerzo de ahora en adelante.

Por confusión o negación, puede suceder que nieguen la muerte del ser querido y no quieran escuchar al respecto. En esos casos, no debemos presionar y debemos acompañar con calma hasta que estén listos para aceptar la realidad. A esta edad se puede usar el juego, cuentos, música o dibujos para procesar la pérdida.

Entre los 7 y 11 años:

Las niñas y niños ya comprenden que la muerte es irreversible y que el cuerpo al morir deja de funcionar. Gradualmente irán aceptando que todos morimos y esto puede traer el temor de morir o que muera algún otro ser querido cercano. El pensamiento mágico desaparece, ya saben que no pueden traer a su ser querido de vuelta. Sin embargo, aún no tienen del todo claro que la muerte tiene siempre causas físicas y pueden fantasear con que la muerte pudo ser causada por ellos.

Es posible que las niñas y niños estén más juguetones que lo habitual como una forma de negar lo que sucede, que desahoguen su ira siendo más toscos y oposicionistas, o que aparezca un sentimiento de culpa por sentirse responsables del fallecimiento. En ese caso, pueden responder a ella portándose extremadamente “bien” o portándose “mal” para recibir el castigo que piensan que merecen. También pueden presentar dificultades para concentrarse y su rendimiento escolar baja. En ocasiones las niñas y niños asumen responsabilidades adultas que no les corresponden, como por ejemplo “yo soy quien cuida de mi mamá, ahora que papá no está” o “me preocupo por que mis hermanos no sientan la falta de papá”. Suele ser de ayuda mantener las rutinas establecidas y tener espacios para que expresen sus emociones y aclaren sus dudas. Debemos reforzar que la muerte no es culpa de nadie y que ellos no necesitan hacerse cargo de roles que no les corresponden.

Podemos brindarles espacios para hablar de sus emociones y oportunidades de exploración desde las artes, como la poesía, el dibujo o la creación de objetos de recuerdo.

Entre los 12 y 17 años:

Las y los adolescentes comprenden la muerte de manera similar a un adulto. Ya tienen claro que la muerte es universal e irreversible, implica el cese de las funciones del cuerpo y tiene una causa física. De igual manera son conscientes de la posibilidad de su propia muerte e incluso fantasean con ella y se interesan por saber qué hay más allá. Las y los adolescentes conversan entre pares sobre el tema de la muerte y comparten sus ideas sobre sus creencias y metáforas al respecto.

La pubertad y adolescencia son etapas de grandes cambios físicos y emocionales por lo que la llegada de un duelo se sumará a todo lo demás que de por sí ya es exigente e incierto. Si bien es cierto las y los adolescentes están en un camino hacia la independencia, la muerte de un ser querido puede dejarlos sumamente vulnerables. La o el adolescente en duelo puede sentir ansiedad, tristeza, ira y miedo de que alguien más muera, puede protegerse llenando su tiempo de actividades sociales para evadir el dolor, asumiendo el rol de la persona fallecida, o encerrándose en sí mismos y rechazando la ayuda que se le brinda. Los sentimientos del duelo pueden ser similares a los de un adulto, pero les es más difícil expresarlos, en parte para demostrar que son “grandes” y en parte porque no les es cómodo sentirse diferentes a los demás y el duelo

puede justamente alejarlos del grupo de pares. Las y los adolescentes en duelo pueden actuar más inhibidos o por el contrario tender a conductas de riesgo. También pueden asumir responsabilidades del fallecido y tomar un papel más “maduro” ocupándose de los demás. Algunos adolescentes se vuelven apáticos y toman una actitud de que nada tiene sentido, ni los estudios, ni la vida (¿para qué si igual vamos a morir?). Ninguna de estas reacciones debe ser causa de preocupación excesiva, salvo que se prolongue demasiado en el tiempo o los ponga en peligro.

Las y los adolescentes necesitan espacios para hablar de sus emociones, pero también respeto de sus tiempos. Es importante ser pacientes y hacernos presentes sin presionarlos para hablar. También es importante permitir que mantenga contacto con sus redes de amigas y amigos que son un buen sistema de soporte y mantener los límites, pues estos les brindan seguridad. En esta etapa el grupo de pares es muy importante, por lo que las actividades grupales como video foros y rituales compartidos pueden ser de mucha utilidad.

2.3. ¿Cómo acompañar a estudiantes en situación de orfandad desde la institución educativa?

¿Cómo actuar ante el fallecimiento de alguien cercano al entorno del estudiante?

Cuando muere alguno de los progenitores, familiares, o amistades cercanas del estudiante, este/a puede verse desbordado/a por la situación y la institución educativa (IE) debe estar preparado para responder a sus necesidades.

¿Cómo actuar con los estudiantes?

Si nos ha llegado la información del fallecimiento por vía telefónica y el estudiante se encuentra en la IE, la persona designada, generalmente el tutor/a, irá a buscarle al aula y le acompañará a un despacho o sala de acogida individual donde se le indicará que alguien vendrá a recogerle por un asunto familiar grave. La información nunca se dará en el pasillo y en ningún caso se le dejará solo/a, deberá estar acompañado/a siempre por una figura de referencia.

Si es algún familiar el que acude a la IE a comunicarlo, se le hará esperar en la sala de acogida mientras la persona designada va a buscar al estudiante. Una vez juntos la persona responsable de la IE les indicará su disponibilidad de acompañarlos o dejarles a solas, mostrando disponibilidad para lo que les haga falta.

Cuando el estudiante se reincorpore a la I.E., el tutor/a indagará sobre sus prioridades y necesidades, le informará sobre las actividades que se han realizado y permitirá cierta flexibilidad en las obligaciones sin caer en la sobreprotección.

¿Cómo actuar con la familia?

El responsable designado en la I.E. se pondrá en contacto con la familia telefónicamente o por carta en nombre del centro para dar el pésame. Compartir el dolor y expresarlo como comunidad educativa siempre es reconfortante. Es conveniente que una representación del centro acuda a los rituales funerarios que la familia organice acompañando en su dolor.

Cuando el estudiante se incorpora a la IE, es aconsejable establecer una coordinación con la familia para el adecuado seguimiento del estudiante y aprovechar los encuentros de tutoría y entrevistas personales con la familia para ver cómo están viviendo su duelo y si se necesita algún tipo de intervención especializada.

¿Cómo actuar con la comunidad de docentes?

En primer lugar, verificar la noticia, cerciorarnos sin margen de error que la información que tenemos es la correcta. Una vez que estemos seguros/as, se comunicará al profesorado, posibilitando la comunicación personal en el lugar de costumbre (esquela o nota informativa). Para evitar rumores se relatarán los hechos tal y como han sido sin dejar lugar a dudas o especulaciones que den lugar a distorsionar o empeorar el ambiente. Se ajustará o limitará la información en caso de suicidio o asesinato.

¿Cómo actuar con las y los estudiantes?

Teniendo en cuenta los criterios de AUTENTICIDAD, RESPETO Y EMPATÍA, nos acercaremos al grupo de referencia con naturalidad, informando de la noticia y en la medida de lo posible cuanto antes. La información debe ser adecuada a la edad, respetando su ritmo, y siempre veraz, creando un clima abierto, de confianza y seguridad para dejarse sentir. Permitir las muestras naturales de emoción (llanto, sorpresa, rabia, enfado, miedo...) subrayando siempre que lo que puedan sentir es normal, sano y natural de vivir. Aprovechar la ausencia del doliente para acoger y preparar al grupo.

Nuestra actitud será abierta, auténtica y recíproca, pudiéndose mostrar afectados/as por el acontecimiento, cercanos/as a lo que cada uno/a pueda sentir o vivir en esos momentos. Incluso puedo revelarme como conocedor/a del dolor y la aflicción por experiencias personales si procediera.

Crear un espacio para compartir, poner atención a lo que vemos y percibimos en ellas/os, a las reacciones no verbales (expresiones corporales, gestos, manos, movimientos pies...) que puedan surgir mientras damos la noticia, pues seguramente saldrá algún momento parecido de muerte cercana o experiencia que alguno/a haya podido vivir.

Animar la expresión emocional desde la acogida y la comprensión sin juzgar ni valorar lo expresado, dando valor a la emoción de la que somos testigos. Hay veces que los mismos niños/as se juzgan entre ellos/as cuando ven llorar a otros/as. No debemos colaborar en la desautorización del duelo, ni poner límites al juicio de las emociones entre ellos/ellas y sí dar validez a su expresión. Indagar y explorar lo que en sus experiencias les ayudó a sobrellevarlo en otras ocasiones, incluso aquello que no les ayudó.

Esta puede ser una oportunidad de aligerar duelos pasados de las y los estudiantes nunca expresados, pero teniendo el cuidado de no comparar. No añadir dolor, sobre todo en los casos de suicidio, quitar presión al doliente, tanto por parte de las y los estudiantes que puede llegar a agobiarle, como de la presión escolar que este pueda sentir (materias, pruebas, exámenes, etc...).

¿Por qué se debe abordar el tema de la muerte en el colegio?

Educar para la vida debe incluir educar sobre la muerte, pues este será más temprano o más tarde un tema crucial para todos nosotros. En nuestra sociedad, la muerte, la pérdida y el dolor son temas que hemos aprendido a evitar por temor o desconocimiento (Artaraz, 2017; Ordoñez y Lacasta, s.f.; Ortiz, 2021). Para proteger a los NNA del dolor y el miedo, solemos excluirlos aún más, pensando que, si no les hablamos de la muerte, no se enterarán (Díaz, 2016). La realidad es que la muerte les genera curiosidad. Lo que hacemos al no nombrar la muerte con ellos no es evitar que piensen en ella, sino más bien dejarlos solos con sus pensamientos, dudas, fantasías y la poca información que puedan encontrar en el entorno para tratar de darle sentido. No hablar de la muerte puede generar más miedo del que intenta evitar (Por ejemplo, Ana escucha a los adultos comentar entre ellos que al abuelo lo han cremado, Ana sabe que eso significa que se quema el cuerpo, nadie se preocupa por hablar con Ana sobre lo que está pasando. Ana asume que su abuelo se ha ido al infierno porque en su mente solo los que van al infierno se queman cuando mueren). Un espacio para nombrar la muerte no fuerza nuevos contenidos, sino que brinda una salida adecuada en un espacio seguro para aquellos contenidos que ya están en las mentes y corazones de los estudiantes.

Una mirada sana de la muerte nos permite en cambio vivir más plenamente y enfrentar con menos temor la muerte propia y la de nuestros seres queridos. Para vivir con una mirada más sana de la muerte se hace necesario abordar el tema en los colegios. Y para hacerlo de una manera adecuada debemos estar preparados; no sólo para atender la emergencia o los desbordes emocionales que pudieran presentarse durante un proceso de duelo, sino también para actuar de manera preventiva y abordar el tema de manera integral. Hablar de la muerte ayuda a aceptar que es parte natural de la vida.



Acompañamiento a los procesos de duelo de estudiantes en situación de orfandad desde la comunidad educativa.



3

3. Acompañamiento a los procesos de duelo de estudiantes en situación de orfandad desde la comunidad educativa.

3.1. Desde el Comité de Gestión del Bienestar.

Somos humanos, por lo tanto, todas y todos nosotros tenemos preconceptos, mitos y fantasías sobre la muerte. Por ello se hace necesario que como comunidad educativa podamos revisar nuestras propias ideas sobre el tema, antes incluso de iniciar la atención a los NNA en duelo por orfandad. (Anexo 4).

Luego de revisar nuestra mirada individual de la muerte, debemos cuestionarnos, ¿cómo queremos que sea la mirada de la muerte de nuestra institución? La mirada de la IE debe contemplar el contexto y el entorno para construir un “estado inicial” desde donde recibiremos a los NNA en duelo por orfandad.

Si bien es cierto la atención de una persona en duelo exige acciones y planteamientos inmediatos, es muy importante lograr crear procedimientos y protocolos claros de acción para la atención de la muerte y el duelo en el contexto educativo.

Es muy importante que el Comité de Gestión del Bienestar se organice y preparen para brindar Soporte para Muerte y Duelo, lo cual implica que tengan una capacitación más específica y completa y puedan mapear dónde estamos realmente con respecto a la pedagogía de la muerte¹ en la IE y desde esta línea base establecer un plan de acción e implementación concreto y ajustado a las necesidades y recursos identificados.

Igualmente, es necesario brindar un espacio de diálogo y formación para docentes, tutores y psicólogos de manera que puedan informarse, reconocer en ellos mismos cómo afecta el tema de la muerte y compartir recursos y estrategias para acompañar a los estudiantes a atravesar experiencias cercanas a la muerte y el duelo.

Finalmente debemos tener en cuenta espacios de autocuidado para docentes y, sobre todo, para el personal clave que atiende directamente a los NNA en duelo.

¹ La Pedagogía de la muerte es la Pedagogía aplicada al estudio de la inclusión de la muerte en la educación y la enseñanza, así como de la educación y la enseñanza que incluyen la muerte, y todo lo relacionado con ellas. (Herrán y Rodríguez, 2020). Pedagogía de la muerte (enfoque previo), que facilita la conciencia de la muerte como una presencia que llena la vida de sentido y de valor. Propone hacer evidente que la muerte no sólo existe cuando perdemos a alguien. Esta vertiente exige la coherencia de hablar de la muerte cuando se habla de la vida porque una y otra pertenecen al mismo mapa conceptual. Ambas, la pedagogía de la muerte y la pedagogía del duelo, son complementarias.

Lidiar con el tema de la muerte y el duelo y sostener a la comunidad educativa en el proceso de implementación de los programas de atención de duelo y de pedagogía de la muerte pueden representar una gran carga emocional adicional. Será de vital importancia entonces que tengamos un espacio de autocuidado² donde podamos recibir información pertinente y conectar con nuestros propios cuestionamientos sobre la presencia del tema de la muerte y el duelo en nuestra vida.

¿Cómo actuar ante el fallecimiento de alguien cercano al entorno de las y los estudiantes?

Es necesario establecer un protocolo de atención a estas situaciones. En caso de no contar con uno sugerimos tomar como referencia el siguiente:

¿Cómo abordar la muerte?

De la muerte debemos poder hablar todos. Una duda frecuente es saber si estamos preparados para hablar de la muerte, en ese contexto es importante tomar en cuenta que los NNA no necesitan un adulto con todas las respuestas, sino alguien que los acompañe a atravesar la incertidumbre con amor y paciencia. Sí es conveniente, sin embargo, reconocer cuáles son nuestros preconceptos sobre la muerte, de manera que nosotros mismos nos sintamos más tranquilos y con mayor apertura para atender a nuestros estudiantes.

En casos de estudiantes en duelo, debe haber un docente o tutor asignado para acompañar y hacerle seguimiento.

El tema de la muerte puede programarse dentro de los talleres de tutoría, debiendo tomar en cuenta las creencias y tradiciones de las familias, así podemos preparar el contenido y también preparar el ambiente para sostener todo lo que pueda emerger. Si el tema emerge en el aula de forma no planificada, el tutor puede acogerlo de la manera más natural posible, abriendo un diálogo que permita entender de mejor manera qué es lo que realmente preocupa o interesa al estudiante que trae el tema.

Si el tema desborda en el aula, por ejemplo, si un alumno entra en crisis o desborde por un tema específico de duelo o muerte, se deben tomar en cuenta dos momentos: primero contener al estudiante que está desbordado y derivarlo al personal especializado que pueda atenderlo el tiempo que sea necesario; y segundo nombrar lo que ha pasado en el grupo y acoger lo que el grupo pueda estar sintiendo y pensando sobre lo que ha sucedido.

¿Cómo abordar el tema de la muerte con los estudiantes?

La muerte es un tema sumamente amplio con el que se puede relacionar casi cualquier contenido del currículo. Sin embargo, podemos considerar seis factores, desde los

² Te Escucho Docente: Webinar ¿Cómo afrontar el duelo en tiempos de Covid19): <https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/recursos-y-herramientas/como-afrontar-el-duelo-en-tiempos-de-covid-19/>

cuales es posible abrir el diálogo y la exploración de una manera sana y amable (Paredes y Hupiu, 2021).

- **Los procesos naturales:** Dentro del ciclo vital de los seres vivos la muerte suele considerarse al final. Sin embargo, la muerte está presente en todo el proceso (no todas las semillas llegan a ser plantas, las plantas tienen a la vez hojas y flores que van creciendo y otras que se van marchitando). Si vemos a la muerte como solo el fin del ciclo, nos acostumbraremos a aceptarla sólo hacia el final de nuestra vida y postergar el acercamiento tanto como sea posible. Verla como algo que acompaña cada parte del proceso vital, nos acerca a ella y ayuda a verla como algo natural.
- **El juego y la muerte:** La forma en la que los niños y los niños, sobre todo los más pequeños, elaboran lo que no comprenden es a través del juego. Por lo tanto, exploran la muerte también desde el juego: matar, morir, revivir, volver a morir una y otra vez, pero también jugar al entierro o a llevarle flores al muerto. Algunos adultos prefieren evitar este tipo de juegos pensando que pueden generar miedo o tristeza. La verdad es que si los dejamos fluir encontraremos que ayudan a comprender y elaborar el tema de la muerte, generando una relación más sana y con menos miedo. En los adolescentes el arte es una forma de jugar con el tema, explorarlo y elaborarlo sanamente.
- **Un rostro amable para la muerte:** Usualmente tenemos desde los medios y los referentes culturales una imagen de la muerte que puede ser negativa y generar temor: la calavera con guadaña que viene a llevarse a quienes queremos, contra la que luchan los doctores buenos, la mala de la película, pero ¿qué sucede si nos permitimos explorar más profundo? encontraremos que la muerte también viene a permitir que la naturaleza se renueve o traer paz y descanso a quienes lo necesitan. Darle a los NNA la posibilidad de elegir qué rostro darle a la muerte genera una relación más sana con ella. (Herrán et al., 2000, Paredes y Hupiu, 2021).
- **Nuestros muertos:** Una de las preocupaciones más grandes sobre la muerte es perder el vínculo con la persona querida. Sin embargo, el vínculo afectivo permanece en el tiempo a pesar de la ausencia física. Cuando hablamos de nuestros muertos nos referimos a nuestros antepasados o a todas aquellas personas que han sido significativas para nosotros. Es importante realizar acciones que fortalezcan el vínculo afectivo como nombrarlos o recordarlos juntos (¿qué tan seguido hablamos de los abuelos?, ¿Cómo les contamos la historia de los bisabuelos?, ¿De dónde vinieron o cómo se conocieron?, ¿En qué nos parecemos?, etc). (Herrán et al., 2000, Paredes y Hupiu, 2021).
- **Mis propias respuestas:** Como adultos nos corresponde revisar nuestra propia relación con el tema de la muerte para evitar que afecte directamente la manera en que acompañamos a los NNA a acercarse al tema. Por ejemplo: ¿para mí la muerte es algo de lo que no se debe hablar nunca? ¿Qué tanto sé de mis ancestros y su legado? ¿a dónde creo que vamos cuando morimos?

Si bien pareciera que nuestra postura personal respecto a la muerte no debería influir en nuestra capacidad de sostener a estudiantes en duelo, la verdad es que no tener clara nuestra postura o tener una relación de miedo y silencio con respecto a la muerte genera que no nos permitamos estar emocionalmente dispuestos y que tendamos a evitar el tema por nuestra propia incomodidad. Es por ello que necesitamos plantearnos estas y otras preguntas de manera personal, no para que tengamos una respuesta certera, sino para que tengamos mayor flexibilidad y menor miedo cuando los NNA traigan sus propios cuestionamientos al respecto. (Herrán et al., 2000, Paredes y Hupiu, 2021).

- **Cuando alguien querido fallece:** Aquí ya no sólo es necesario atender la curiosidad y generar una imagen sana de la muerte, sino que es momento de poner en práctica todo lo aprendido pues esa imagen sana de la muerte es la que los ayudará a atravesar un proceso de duelo sano. Sin embargo, eso no quiere decir que sea tarde para atenderlos si es que no se ha hecho antes. Siempre es posible amistarnos con la muerte y tener cada vez una relación más sana con ella.

Figura 1: Protocolo de afrontamiento del duelo en el ambiente educativo

Muerte de una persona en el entorno cercano al estudiante



Fuente: Adaptación del protocolo de BIDEGIN (2016) pg. 22 a la 25

Consideraciones Generales en la aplicación del Protocolo de afrontamiento del duelo en el ambiente educativo – Muerte de entorno cercano al estudiante (BIDEGIN, 2016):

Verificar la noticia

- Recabar la información de una fuente confiable y cercana al estudiante.
- Solicitar a la familia autorización para el inicio del protocolo. Indicar que luego se les explicara los detalles.

Comunicación y coordinación inicial

Con la familia del estudiante:

- Dar el pésame oficial de parte de la escuela: telefónicamente, correo.
- Consultar si existe un requerimiento o necesidad específica en la familia.
- Explicar primeros pasos e informarle cómo se hará el seguimiento del estudiante.
- Mantener contacto durante el seguimiento al estudiante en duelo para informar sobre los progresos.

Con docentes y otros integrantes de la comunidad educativa relacionados con el estudiante:

- Relatar los hechos como han sido sin lugar a especulaciones o dudas que distorsionen o empeoren el ambiente.
- Evitar la publicación en redes sin autorización de la familia.
- Se ajustará o limitará la información en caso de asesinato o suicidio.

Dar la noticia al estudiante

- Dilatar lo menos posible el momento.
- Buscar un lugar seguro y privado. La noticia no se dará en el pasillo o cualquier lugar público.
- La persona asignada debe buscar al estudiante y comunicarle que: “Alguien vendrá a recogerle por un asunto familiar grave...”
- En caso de que el familiar se presente en el colegio para comunicar la noticia, se le conducirá a un espacio privado y una vez ingrese el estudiante se dará la posibilidad de estar presentes o dejarlos a solas.
- Atender las emociones y responder a las preguntas que surjan.

Dar la noticia a las y los compañeros de aula

- Informar tan pronto como sea posible. Sugerimos que la primera oportunidad de comunicación sea en el aula del estudiante en el primer horario donde puedan estar presentes el profesor del curso y el tutor del grupo. Ya que eludir o dilatar abordar el tema en tutoría puede generar mayor ansiedad y fantasías al respecto.
- Explicar el hecho con un ritmo y lenguaje adecuado, abierto y receptivo.
- La información debe ser siempre veraz y adecuada a la edad.
- Debemos permitir las muestras naturales de emoción (llanto, sorpresa, rabia, enfado, miedo...) subrayando siempre que lo que puedan sentir es normal, sano y natural de vivir.
- Podemos mostrar nuestra emoción (llorar incluso), evitando desbordarnos.
- Estar atentos a las reacciones no verbales.
- Acoger y sostener el silencio como una opción válida.
- Percibir y acoger reacciones que puedan surgir por la vivencia de algún momento parecido.

Preparar la acogida del estudiante

- Aprovechar la ausencia del estudiante para preparar al grupo para su regreso. En caso el estudiante no se ausente, acoger al estudiante de manera individual en otro ambiente mientras se realiza esta actividad con el grupo.
- Abrir el diálogo sobre la forma en que podríamos acoger al estudiante cuando regrese a clases.
- Si otros han pasado por experiencias similares, explorar lo que en sus casos los ayudó a sobrellevarlo, incluso aquello que no los ayudó, no para comparar los procesos sino para recoger ideas sobre formas de acompañar que podrían funcionar.
- No juzgar lo que expresan los estudiantes.
- Confiar en la capacidad del grupo de sostener el momento. No somos solo nosotros quienes sostenemos, ellos también tienen la capacidad de autosostenerse.
- Explicar los rituales funerarios que sucederán y dar ejemplos de cómo se podrían acompañar de acuerdo a lo que decidan sus familias (enviar una carta, dibujo, etc.).
- Preguntas reflexivas:

Desde lo que estamos sintiendo y lo que hemos conversado.

- ¿Qué creen que él o la estudiante necesita?

- ¿Qué creen que podamos hacer por ella/él?
- Acoger al estudiante de manera individual:
 - Explicar al estudiante que se comunicará al grupo.
 - Preguntar por necesidades o deseos específicos para volver a clase.
 - No apurar el regreso a clase. Evaluar el mejor momento para que esto suceda.

Asistir a los rituales funerarios o espirituales

- Decidir cuál será la participación oficial de la institución.
- Respetar las decisiones de la familia sobre la asistencia a los rituales.
- Facilitar la participación del grupo de referencia y proponer formas alternativas o especiales de asistir a los rituales dependiendo de la edad y necesidad del grupo.
- La participación debe ser voluntaria.

Prepararnos como comunidad educativa

- Si no se ha realizado una preparación anterior al evento (no se cuenta con un equipo de soporte elegido ni un plan de acción previo) se debe realizar actividades que ayuden a la comunidad educativa a enfrentar el tema de muerte y duelo que ya están atravesando:
- Elegir y nombrar un equipo soporte provisional para los casos de muerte y duelo.
- El Comité de Gestión del Bienestar debe establecer un plan de acción e implementación provisional, sencillo y posible de editarse a futuro.
- Transmitir la estrategia y protocolos de acción a las personas que tendrán contacto directo con los estudiantes.
- Comunicar las estrategias a utilizar a padres de familia.
- Realizar charlas para docentes, madres, padres y cuidadores, y talleres de capacitación para el personal clave. De esa manera garantizamos que todos los actores trabajemos en una misma línea.

Intervenciones desde la tutoría grupal

- Consultar el plan establecido por el Comité de Gestión del Bienestar.
- Incluir sesiones específicas diseñadas para abordar directamente el tema de la muerte.
- Antes de realizar las intervenciones evaluar si existen circunstancias personales específicas que pudieran afectar significativamente el abordaje de estos temas. Entre ellas:

- a) Considero que mi miedo a la muerte es muy alto. El tema de la muerte me paraliza.
- b) He tenido una pérdida significativa muy reciente (menos de 3 meses).
- c) Tengo un duelo crónico no atendido.

Si es así, comunicarlo y solicitar que alguien más se haga cargo de las intervenciones.

Intervenciones desde la tutoría individual

- Consultar el plan establecido por el Comité de Gestión del Bienestar.
- Crear o adaptar un espacio amable y privado para tener los espacios de tutoría individual.
- Evaluar y aclarar mi propia relación respecto al tema de muerte y duelo. Antes de realizar las intervenciones evaluar si existen circunstancias personales específicas que pudieran afectar significativamente el abordaje de estos temas. Entre ellas:
 - a) Considero que mi miedo a la muerte es muy alto. El tema de la muerte me paraliza.
 - b) He tenido una pérdida significativa muy reciente (menos de 3 meses).
 - c) Tengo un duelo crónico no atendido.

Si es así, comunicarlo y solicitar al coordinador de tutoría que alguien más se haga cargo de las intervenciones.

- Cuando el estudiante se reincorpore a la I.E., indagar sobre sus prioridades y necesidades, informar sobre las actividades que se han realizado y permitir cierta flexibilidad en las obligaciones sin caer en la sobreprotección.
- Verificar los mecanismos de derivación en caso se sospeche que el estudiante pueda estar desarrollando un duelo complejo.

Espacios de autocuidado para docentes

- Acompañar a estudiantes en duelo puede ser estresante y exigente e incluso puede desencadenar en el desgaste emocional de las y los docentes, debido a que el tema de la muerte genera en el estudiante gran incertidumbre y muchas emociones complejas difíciles de sostener. Por ello es necesario que los docentes cuenten con espacios en donde puedan atender sus propias necesidades físicas, mentales y emocionales. Esto a su vez contribuirá con que puedan estar más presentes y repuestos para seguir acompañando a sus estudiantes en duelo.
- En los espacios de autocuidado se puede incluir actividades de respiración, relajación, reflexión personal sobre sus emociones, compartir con otros docentes sobre los temas que les preocupan o simplemente espacios de juego y disfrute compartido.

- Debemos tener en cuenta:
 - Priorizar al personal clave que atiende directamente a los estudiantes en duelo.
 - Poder recibir información pertinente y asesoría para casos específicos.
 - Conectar con los propios cuestionamientos y emociones sobre la presencia del tema de la muerte y el duelo en nuestra vida.

3.2. Desde las estrategias de la Tutoría y Orientación Educativa.

3.2.1 Desde la Tutoría grupal.

¿Por qué tocar el tema de la muerte en los espacios de tutoría grupal?

De acuerdo al artículo 39 del Reglamento de la Ley N° 28044, Ley General de Educación, aprobado por Decreto Supremo N° 004-2021-MINEDU), la tutoría y orientación educativa es el acompañamiento socioafectivo y cognitivo de los estudiantes. Se sustenta en el vínculo afectivo, promueve los factores protectores y fortalece al grupo de estudiantes en su identidad como colectivo, contribuyendo a una convivencia democrática (RVM 212-2020-MINEDU).

Con respecto al tema de la muerte, es necesario que la tutoría acompañe no solamente al estudiante en duelo, sino a todos los estudiantes a desarrollar una relación más sana con la muerte, de manera que puedan afrontarla con mayores recursos y menos dificultades a futuro.

Adicionalmente, en aulas con estudiantes en duelo abordar la muerte de manera grupal permite que el estudiante en duelo no sea aislado. Recordemos que en el duelo nos sostenemos en nuestra comunidad (para el estudiante son principalmente sus compañeros), y si esta no está preparada para mirar la muerte, tampoco lo estará para acompañar nuestro dolor.

¿Cómo tocar el tema de la muerte de manera grupal?

Tocar el tema de la muerte desde la tutoría y orientación educativa debe ayudarnos a abrir un diálogo que permita alejar el tema de la muerte de tabúes y fantasías perjudiciales para el proceso de duelo.

Podemos abordar los siguientes tópicos:

a. El dolor: La mayor pulsión de la comunidad alrededor del estudiante es alejarlo del dolor e intentarlo con acciones que lo distraigan o que le permitan seguir adelante. Es

cierto que es muy importante el conectarnos con la posibilidad de restaurar nuestra vida sin embargo no podemos olvidar que una parte importante y necesaria en un duelo es que logremos tener espacios donde nos conectemos de una manera sana con el dolor.

- ¿Qué hacemos cuando algo nos duele?
- ¿Es malo estar triste?
- ¿Está bien sentirse alegre o divertirse si estoy en duelo?

b. ¿Dónde están los muertos ahora y cómo estamos conectados?: La ausencia física concreta que trae una muerte nos confronta con la necesidad de transformar la manera que teníamos de vincularnos con la persona fallecida. Es importante ayudar a las y los estudiantes a encontrar sus propias maneras y formas de vincularse con la persona fallecida. Es posible explorar las fantasías sobre cómo es el lugar donde se van las personas fallecidas o que sucede después de que mueren.

c. El ciclo vital incompleto: Mucha de la información que se transmite en el aula relacionada al ciclo de vida habla de ciclos completos y “perfectos”. Es importante abordar el tema de la naturalidad del ciclo de la vida incluso cuando no se cumplen todas las etapas posibles o previstas. Conectar a los estudiantes con la posibilidad de que suceda no desde el temor o la ansiedad sino más bien desde la posibilidad de disfrute pleno de la vida, sea cual sea la duración que tenga.

d. ¿Qué es el duelo sano?: Es necesario nombrar qué es un duelo, cuánto dura, por qué es necesario e importante. Presentar información adecuada permite que todos los estudiantes entiendan qué sucede durante el duelo, mejorando así la empatía con el estudiante en duelo.

e. Conectarnos con lo positivo: Durante el periodo de duelo, y sobre todo en la primera etapa, todo parece estar de cabeza y sin funcionar, es importante ayudar a conectar al estudiante con sus recursos para poder transitar el duelo de la mano de lo que sí es posible.

¿Cómo prepararnos para tocar el tema de la muerte con nuestros estudiantes?

Las y los estudiantes que han tenido una pérdida, no necesitan que nos convirtamos en consejeros expertos en duelo. Necesitan que seamos honestos y empáticos para acompañarlos en una experiencia que probablemente sea completamente nueva e incómoda para ellos. Necesitarán que les permitamos hablar sobre sus miedos, preocupaciones y sentimientos relacionados con esta pandemia y sentirse seguros sin sentirse juzgados.

Podemos tomar acciones que nos ayuden a sentirnos mejor preparados:

- Reconocer nuestros preconceptos, fantasías y mitos personales con respecto a la muerte y el duelo (Anexo 4).

- Acercarnos a la teoría de afrontamiento del duelo y crear una forma cómoda de explicarla a los estudiantes, para ello las metáforas pueden ayudar; por ejemplo, cuando estamos en duelo somos como equilibristas en la cuerda floja, por un lado, necesitamos mirar nuestro dolor y por otro seguir adelante, no debemos irnos demasiado hacia un lado ni hacia el otro sino mantener el equilibrio entre ambos. También podemos usar un péndulo hecho con objetos del aula (una cuerda de cualquier tipo y algo que tenga peso bastarán), así podemos explicar el movimiento del duelo, si levantamos el peso de un lado y lo soltamos, oscilará para un lado y para el otro, primero con fuerza y luego, cada vez más lento. El duelo es así, al principio los cambios entre las dos necesidades son muy bruscos y luego se vuelven cada vez menos intensos y más llevaderos.

¿De qué maneras puede participar el grupo en el acompañamiento al duelo?

En nuestra sociedad es poco frecuente que el estudiante encuentre lugares o formas donde pueda expresar su pena de forma natural. El grupo puede estar muy atento en la primera etapa del duelo intentando consolar y confortar, pero poco a poco el grupo va volviendo a la rutina diaria y transmitiendo mensajes como: “la vida sigue”, “no te atormentes más” o “tienes que intentar olvidar”. Se tiende a pensar que la pérdida hay que superarla rápidamente.

Definitivamente el dolor es más soportable y llevadero si es abordado en comunidad, en ese sentido es importante conectar a los estudiantes sobre la importancia de su ayuda en el duelo del otro.

Será de valía contarles algunas de las formas en que puede ayudar el grupo a la persona en duelo:

- Dedicando un tiempo especial al estudiante en duelo.
- Escuchando y dejándolo hablar sobre lo mismo todas las veces que quiera.
- Compartiendo con el estudiante recuerdos o momentos significativos y agradables que compartieron con la persona fallecida.
- Permitiendo que el estudiante en duelo este triste, tenga rabia, enfado, quiera llorar o cualquier otra expresión de sus sentimientos sin apurarse en cortarlas.
- No comparar nuestros duelos con los suyos.
- Respetar que el estudiante en duelo quiera estar solo o en silencio.
- Ayudarlo con sus deberes.
- Y quizás lo más importante, preguntándole que necesita ya que desde esa pregunta se abren muchas posibilidades y sorpresas sobre lo que realmente es necesario en ese momento para el estudiante en duelo.

Una forma poderosa de acompañar desde el grupo es ayudar a crear o transitar rituales

de transición grupales, acciones simbólicas construidas desde lo que realmente quiera hacer el grupo y tenga sentido para ellos. Claro está, que el primer paso imprescindible antes de planificar una actividad de este tipo es conversar con el estudiante en duelo y entender si es realmente su deseo y si adicionalmente ayudarlo a establecer cuál es el momento más adecuado para el mismo.

3.2.1.1 Actividades modelo.

Actividad 1: Construir un “lugar del recuerdo” para honrar a nuestros muertos.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Nuestra meta: Reconocer el vínculo que existe con familiares fallecidos a pesar de que no estén físicamente presentes. Esto ayuda a atender las emociones que la pérdida de un ser querido genera y a sentirnos acompañados y sostenidos como grupo en el proceso.

Dirigido a: nivel secundario.

Recursos para la actividad: Fotos, objetos significativos, tela o papel para la base, flores, piedras, velas o cualquier otro objeto para decorar, hoja y lapicero para escribir.

Desarrollo de la actividad:

Se propone a los estudiantes construir un espacio personal para honrar a sus seres queridos fallecidos realizando los siguientes pasos:

- Escoger fotos de los seres queridos que hayan muerto. No solo de los que recientemente hayan partido sino también de aquellos que incluso no hayan conocido, abuelos, bisabuelos, tíos, etc.
- Pensar en objetos significativos que les recuerden a sus seres queridos. Una buena pista para elegirlos es que sean muy especiales para el estudiante o sus seres queridos fallecidos. Ej. El rosario de la abuela, el reloj de mamá, un disco de música que le gustaba, una carta o tarjeta de cumpleaños. También es posible escoger elementos que nos gusten para decorar el “lugar del recuerdo” como flores, velas, piedras pequeñas, hojas secas, etc.
- Escoger un lugar especial en casa en donde se pueda construir el “lugar del recuerdo”. Puede ser un lugar siempre se usa para otra cosa, pero se transforme para esta ocasión, un lugar favorito o un lugar que nunca se

use en casa. Si la actividad se realiza en el aula, se le asignará a cada alumno un espacio pequeño donde pueda colocar una base (de tela o papel) y disponer sus objetos.

- Colocar todas las fotos y objetos en el “lugar del recuerdo”. Dejarnos guiar por la intuición y las ganas de crear algo que sintamos bello y especial.
- Se menciona que tendrán tiempo para interactuar con el “lugar del recuerdo”. Pueden escuchar una música especial, prender una vela, rezar, escribir algo sobre las personas que han decidido honrar o simplemente estar en silencio y observar lo que está presente.
- Cada estudiante podrá escoger una forma de terminar ese momento de manera amable y que les haga sentir bien. Pueden decir algunas palabras, apagar una vela, regresar cada cosa a su lugar, etc.

Se les pide escribir en una hoja en blanco una frase o frases que les gustaría recordar sobre la experiencia. Pueden empezar con: “Me sorprendió...”, “Lo que más me gustó...”, “Hoy descubrí...”.

Se puede invitar a las y los estudiantes a compartir con sus compañeros algo de la experiencia que haya sido importante para ellos.

Se cierra la actividad nombrando la importancia de darnos tiempo para atender nuestros duelos y realizar acciones que nos ayuden a recordar y mantener presentes emocional y espiritualmente a nuestros seres queridos que han fallecido.

Actividad 1: Arte efímero

Tiempo estimado: 30 minutos y tiempo de espera durante el día o hasta la siguiente sesión.

Nuestra meta: Ser conscientes de lo efímero de nuestras creaciones en semejanza con la vida humana. Experimentar vivencialmente las emociones y sentimientos que una persona sufre cuando tiene una pérdida significativa, por ejemplo, su obra de arte.

Recursos para la actividad: Arcilla, elementos de la naturaleza.

Dirigido a: Último ciclo de primaria y secundaria.

Desarrollo de la actividad: Comenzamos definiendo el concepto de arte efímero (un arte pasajero o momentáneo que está diseñado considerando que no va a durar mucho tiempo) y el Land Art o arte ambiental (tipo de arte que se realiza en la naturaleza, utilizando materiales del lugar como piedras, hojas, palos, etc.). Ambos conceptos se conectan con lo perecedero y transitorio como nuestra propia existencia. No estamos hechos para durar para siempre.

Si es posible, vamos a un espacio en donde entremos en contacto con la naturaleza.

Hacemos una obra en arcilla que luego pueda ser colocada en un flujo de agua (río o arroyo cercano, por ejemplo). Si no hay acceso a un flujo de agua, podemos tomar elementos como hojas o plumas y crear una composición, o incluso dibujar en la arena con un palo, de manera que cualquiera de estas creaciones pueda luego ser deshecha por el viento.

Pérdida de la obra. El tiempo decide y cada obra se pierde en diferente momento.

Reflexión en aula: planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué decide un artista hacer una obra de arte que no perdure para siempre?
- ¿Cómo te sientes al perder algo valioso para ti?
- ¿Cuál fue el momento más difícil o retador? Cuando deje la obra en el agua, cuando vi que se empezaba a destruir, cuando se destruyó completamente, etc.
- ¿Qué similitud encuentras entre lo que pasó con las obras y lo que sucede con las personas?

Se puede cerrar la actividad pidiendo a los estudiantes escribir sobre lo que para ellos hace que valga la pena vivir una vida, aunque sea efímera.

Actividad 2: La mascota del aula

Tiempo estimado: 4 o 5 sesiones

Nuestra meta: Esta actividad debe realizarse de manera preventiva para explorar el tema de la muerte y los rituales funerarios de manera sana y

segura, modelando las acciones usuales cuando un ser querido (en este caso una mascota) muere, así los estudiantes se acercan a los temas desde la curiosidad y la expresión libre de sus emociones y no desde el miedo. De ninguna manera debe ser presentada esta actividad en un aula en la que haya habido una muerte reciente, pues puede ser abrumador para el estudiante en duelo.

Recursos para la actividad: Papel periódico y maskin tape.

Dirigido a: Inicial y primeros ciclos de primaria.

Desarrollo de la actividad:

1. Entre todos crearemos una mascota para el aula por lo que llevaremos al grupo a imaginar cómo queremos que sea. Creamos la mascota con material concreto y le asignamos un lugar para vivir en el aula de manera permanente mientras se van desarrollando todas las otras materias.
2. Nombramos necesidades para la mascota y nombramos responsables para las mismas. Por ejemplo: todos los días todos los estudiantes deben crear o traer algo pequeño para el lugar donde vive la mascota, la mascota debe salir a pasear acompañada en los recreos, debe recibir “alimento” 3 veces al día, etc. Estas actividades están orientadas a crear un vínculo mayor con la mascota imaginaria.
3. Se nombrará que la mascota debe cumplir su ciclo vital y que está cercana a morir. Se puede nombrar que hay animales que viven un día, una semana, un año, 10 años. Cada uno tiene un tiempo de vida distinto, pero todos son mortales.
4. Elegir un día para comunicarle al grupo que la mascota ha muerto y que lo que se necesita hacer es enterrarla. En este momento nos pueden guiar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo haremos lo que hemos decidido?
 - ¿Dónde la enterraremos?
 - ¿De qué objetos nos desharemos? ¿Cómo?
 - ¿Dejaremos algo para recordarla?
 - ¿Qué necesitaremos?
 - ¿Dónde conseguirlo?
 - ¿Quién se encarga de traer cada cosa?

5. Realizando el entierro

Actividad 1: contamos una historia sobre lo vivido con la mascota entre todos

Actividad 2: cada uno puede dedicarle algo: dibujos, canciones, regalos, danzas, despedidas, silencios, etc.

Actividad 3: nos distribuimos las tareas: unos hacen el agujero, otros envuelven a la mascota con telas, otros juntan las dedicatorias que hicieron todos.

Actividad 4: Enterramos a la mascota. nuevamente podemos plantear varias actividades de manera que todos puedan participar de manera activa: unos harán el agujero, otros deciden que poner encima, podemos crear un epitafio divertido que colocaremos encima del entierro, etc.

Actividad 5: hacemos algo entre todos que marque el final del entierro.

6. Evaluación del significado de la experiencia y evocación de la mascota

Abrir el diálogo:

- ¿Cuál fue el momento que te resultó más difícil? ¿Qué te ayudó en ese momento?
- ¿Qué te sorprendió del entierro?
- ¿Cómo nos sentimos ahora que ya la mascota no está presente físicamente en clase?
- ¿Qué sentíamos cuando la enterramos?
- ¿Qué hacen los mayores cuando entierra a alguien?
- ¿Nos hace falta la mascota?
- ¿Podemos sustituirla con otra mascota?
- ¿Queremos sustituirla?
- ¿Cuándo la sustituimos? ¿Cómo se llamaría la otra mascota? ¿Sería igual?

3.2.1.2 Recomendaciones para su puesta en marcha

1. Hablar de manera simple y directa. No necesitamos entrar en muchos detalles, especialmente con los niños más pequeños. Por lo general, harán más preguntas a medida que las tengan y, con mayor frecuencia, se las harán a sus padres.
2. Si no tenemos respuestas a ciertas preguntas, está bien decir, “No sé la respuesta a esa pregunta, pero trataré de averiguarlo”. Es ideal permitir al NNA imaginar una respuesta a aquello que no podemos saber a ciencia cierta, cómo: ¿a dónde vamos cuando morimos? ¿cómo hacemos para seguir conectados con nuestro ser querido fallecido?
3. Los NNA aprenden a lidiar con el duelo observando a los adultos. Permitir que vean cómo nos sentimos. Mostrar nuestro duelo, les enseña a expresar el suyo e incluso las palabras que podemos emplear para referirnos a lo que estamos sintiendo.

3.2.2 Desde la Tutoría individual.

¿Cuáles deben ser los objetivos de la tutoría individual?

Es importante esclarecer cuáles deben ser los objetivos primarios y secundarios de estas intervenciones:

- Acoger y dar espacio a las emociones presentes.
- Detectar síntomas de riesgo y activar protocolos de atención y derivación en caso de sospechar que el estudiante está llevando un duelo complicado.
- Acoger y dar espacio a necesidades específicas que surjan en el estudiante como parte del proceso de adaptación a su nueva realidad.
- Validar y abrir la posibilidad espacios para que el estudiante pueda conectarse con el dolor.
- Atender y dar espacio a las pérdidas adicionales que se presentan durante un duelo (Anexo 2).

¿Qué es imprescindible en el abordaje de la muerte y el duelo?

Concepció Poch, (2003), señala un decálogo de referencia que consideramos útil al hablar de la muerte con los niños:

- No mentir es esencial, si no tenemos la respuesta correcta no tenemos que tener miedo en reconocerlo.
- Nunca dar explicaciones más allá de la comprensión del niño/a.
- Dar a los niños/as la oportunidad de hablar de la persona fallecida y respetar su dolor emocional.

- No tenemos que vincular la muerte a una contrariedad o dificultad, ni a una enfermedad leve o pasajera, tenemos que explicar qué produce la muerte.
- Utilizar la palabra muerte y eliminar eufemismos como ya descansa, se ha ido de viaje, está durmiendo etc.
- Reforzar la irreversibilidad de la muerte y no dar pie a falsas expectativas de retorno.
- Los tutores/as, docentes u orientadores/as deben estar informados/as de una muerte en el entorno cercano del alumnado, para poder facilitar el consuelo por parte del grupo y evitar el aislamiento.
- Procurar no esconder nuestro dolor, es bueno mostrar que las personas adultas también somos vulnerables y que queremos compartir su tristeza.
- Ofrecer oportunidades para formas seguras de expresar la frustración y la ira, como actividades físicas, hacer música o crear una 'caja de gritos' (una caja llena de papel y un tubo de cartón para gritar). Transmita que está bien estar enojado.

3.2.2.1 Recomendaciones para su puesta en marcha.

Se pueden considerar como pautas generales (BIDEGIN, 2016):

1. Respetar la vivencia del duelo como única y personal. Hay que tener en cuenta que los niños/as y adolescentes no viven el duelo como los adultos, su expresión emocional puede ser muy variada e inesperada, con muestras de tristeza, rabia, impotencia etc.
2. Dar seguridad y permiso para expresar las emociones, sin juzgar la manera de expresarlos. Recordar que es sano expresar las emociones cuando las sentimos.
3. Mostrarnos auténticos y no disimular nuestra emoción.
4. Evitar frases hechas como: “No te preocupes”, “no llores”, “el tiempo lo cura todo” o les damos largas explicaciones para que “entiendan” que “hay que estar bien”.
5. El silencio empático acompañado de un acercamiento gestual y corporal es, en ocasiones, la mejor manera de atender las necesidades del niño/a en ese momento de impacto.
6. Darnos permiso de sentir miedo, estar abrumados, o sentir inseguridad al acercarnos a la experiencia del duelo. Por eso, el equipo educativo también necesita momentos y espacios donde poder compartir sus emociones si lo necesita.

3.2.3 Desde la participación estudiantil.

Uno de los fines de la participación estudiantil es que las y los estudiantes debatan sobre los asuntos públicos o temas de interés que se presentan en su IE y comunidad y que sean ellas/os mismas/os quienes, a partir del debate de ideas, se organicen para ser parte activa de la solución que se le brinda a la problemática identificada.

En la problemática de duelos por situación de orfandad es importante la participación del grupo de pares para atender las necesidades emocionales y sociales del estudiante en duelo, debido a que los vínculos con el grupo de pares, sobre todo en la adolescencia, son un importante soporte emocional incluso de mayor confianza que los que sostienen con algunos adultos.

¿Por qué es importante la participación activa en los temas de muerte y duelo?

Es importante porque:

- Permite que el estudiante en duelo reciba soporte emocional incluso cuando los docentes no están presentes.
- Permite que los demás estudiantes elaboren sus propias emociones con respecto al duelo.
- Evita que el estudiante en duelo se sienta aislado y dejado de lado.
- Fortalece la sensación de comunidad en el grupo.

¿Cómo acompañar y orientar las iniciativas y proyectos participativos que aborden los procesos de muerte y duelo?

- Generar un clima de respeto a las expresiones de los estudiantes.
- Evitar colocar nuestro propio contenido sobre el tema por encima de las opiniones de los estudiantes.
- Dar lugar a expresiones y puntos de vista diferentes.
- Alentar sin forzar la participación de aquellos que suelen permanecer en silencio. El tema de la muerte puede ser difícil de abordar para algunos.
- Abrir un espacio respetuoso para compartir las costumbres familiares y espirituales de las y los estudiantes.
- Permitir diferentes grados de participación tanto en las conversaciones como en las actividades que se propongan, de manera que los estudiantes encuentren la forma más cómoda de estar presentes.

3.2.3.1 Actividades modelo.

Actividad: Conversatorio: hablemos de la muerte.

Para generar proyectos participativos se puede utilizar como asamblea de aula un conversatorio sobre la muerte, de esa manera los estudiantes abren el tema de la muerte en confianza y sin presiones. De dicha conversación se puede sacar las necesidades que atender en los proyectos participativos. Como elementos que apoyen la reflexión del conversatorio se puede utilizar un cuento, noticia, video corto, imágenes e incluso refranes sobre la muerte (elegidos considerando la edad del grupo). A partir de ese primer impulso, se debe permitir que la conversación fluya hacia los intereses reales del grupo y hacia las necesidades que ellos consideren importantes de atender.

3.2.3.2 Recomendaciones para su puesta en marcha.

Es posible, si los estudiantes se interesan al respecto, mencionar los protocolos establecidos en el colegio para la atención de duelo por orfandad; de manera que los estudiantes puedan proponer acciones complementarias o incluso incluirse como agentes activos del protocolo escolar.

Si bien las propuestas parten de los estudiantes, es importante aclarar algunos conceptos generales sobre el duelo sano y las dificultades del duelo por orfandad, de manera que las acciones que se propongan ayuden a atender adecuadamente las necesidades que esta condición presenta.

3.2.4 Desde el trabajo con familias/ cuidadores y la comunidad.

3.2.4.1. Familias y/o cuidadores.

¿Por qué es importante el rol de familias/cuidadores y la comunidad?

La tutoría y orientación educativa busca la participación e involucramiento de las familias y la comunidad en la responsabilidad compartida de la formación integral y del bienestar de los estudiantes. En ese sentido, es importante involucrar a dichos agentes en la atención de las necesidades que la muerte y el duelo por orfandad presentan.

Las madres, padres, cuidadores, maestros y otros adultos están “modelando” para los NNA los comportamientos y sentimientos que son normales después de una tragedia. Es importante que los adultos tengan un comportamiento saludable y equilibrado para transmitirlo a los niños bajo su cuidado.

Desde las jornadas de formación para madres, padres y cuidadores es posible concientizar sobre la importancia de llevar un duelo sano y las herramientas que tenemos para acompañar el duelo de los estudiantes afectados.

Desde el acompañamiento individualizado a las familias se debe hacer el seguimiento a la familia en duelo, teniendo en cuenta que el proceso debe acompañarse al menos todo el primer año.

Desde el trabajo con redes de familias es posible generar un sistema de soporte entre los mismos participantes, de manera que las demás familias puedan apoyar a las familias en duelo.

¿Se debe decir a los PP.FF que se va a tocar el tema de la muerte en el colegio?

Previamente, es importante recoger la opinión y expectativas de las madres y padres sobre este tema. Asimismo, explorar si se ha tocado el tema en casa o alguna información relevante.

Si, nombrar que se va a tocar el tema de la muerte y presentar la forma como se abordará tendrá como efecto:

- Alinear algunos conceptos generales sobre el duelo, dando a conocer signos de alarma, así como también normaliza muchas situaciones y emociones presentes en el duelo.
- Otorgarles la posibilidad y responsabilidad de asumir un rol activo en el acompañamiento del duelo del estudiante.
- Abrir la comunicación eliminando la característica de tema tabú de la muerte, permitiendo atender y absolver los mitos principales sobre la muerte y el duelo.
- Reducir el temor y ansiedad que pueda generar en muchos padres, madres y cuidadores sobre preguntas o emociones de los estudiantes que crean que no podrán acompañar adecuadamente.
- Permitir la posibilidad de sostenerse en comunidad potenciando conexión y empatía.

¿De qué manera ayudar a las familias a amistarse con el tema de la muerte?

Es importante para los adultos a cargo amistarse con el tema de la muerte para acompañar el duelo de los NNA, debido a que en un proceso de duelo se activan en nosotros respuestas y comportamientos modeladores basados en nuestra propia relación con la muerte. Atender y elaborar nuestras propias respuestas sobre la muerte nos ayudará a acompañar con mayor presencia y apertura:

- Mi relación con la muerte: ¿Qué significa para mí?
- Aclarar mi espiritualidad: Conectarme con mis certezas y dudas, así como con mi propia forma de entender el mundo, el más allá y lo que hay después de la muerte.
- Mis rituales de transición: Crear y transitar los rituales que necesito.

- Conectarme con mi dolor: Generar espacios sanos donde pueda parar y conectarme con mi duelo.
- Mis recursos: re-conectarme con mis recursos. ¿En qué soy bueno? ¿Qué me ha servido en otras crisis?
- Lo que funciona: Concentrarme en lo que sí funciona en este momento de dificultad.

3.2.4.1.1 Actividades modelo.

Actividad 1: Mitos y creencias sobre la muerte y el duelo.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Nuestra meta: Reflexionar sobre los mitos y creencias que tenemos sobre la muerte y el duelo y cómo nuestra mirada afecta la forma en que los estudiantes a nuestro cargo reaccionan frente a estos temas.

Dirigido a: Padres de familia y/o docentes

Recursos para la actividad: Mentimeter, encuesta de mitos sobre el duelo.

Desarrollo de la actividad:

Se busca brindar un espacio para reconocer las creencias y asociaciones implícitas que tenemos sobre la muerte y los mitos que tenemos sobre el duelo. A partir de este reconocimiento se pretende discutir la necesidad de mirar a la muerte de una forma más sana para que los NNA a nuestro cargo también puedan hacerlo.

Esta actividad puede ser guiada por algún coordinador que utilice recursos virtuales como el mentimeter para recolectar y mostrar la información que brinden los participantes, de manera que se vea a nivel global y no solo individual.

Algunas consignas y preguntas clave que pueden realizarse en este espacio de diálogo:

- Escribe tres palabras que vengan a tu mente cuando piensas en la muerte (se puede colocar en formato nube de palabras, de manera que las que tengan más coincidencias se vean más grandes. Esto da una sensación visual de las creencias comunes. Usualmente se asocia la muerte con miedo, dolor y tragedia. Evidenciar esto puede ser una buena manera para explicar por qué es necesario tener una mirada más sana de la muerte.)
- ¿Qué creencias recuerdas que tenían en tu casa y/o en tu familia sobre la muerte cuando eras pequeña/o?

- ¿Cómo te imaginas que se ve la muerte?
- ¿Cómo te gustaría que se viera si tuviera que venir por ti?
- ¿Cómo quisieras que la vieran tus hijos?

Se solicita a los participantes ingresar al link de la encuesta de mitos sobre el duelo. En ella se han recopilado mitos comunes y al resolverla se accede a respuestas concretas acerca de su veracidad o falsedad. De esta manera los participantes no sólo revisan los mitos que tienen, sino que los aclaran.

Para cerrar, los participantes pueden compartir algo que les haya sorprendido sobre los mitos revisados y algo que haya cambiado en su forma de mirar a la muerte a partir de esta actividad.

Actividad 2: Rituales cercanos y con sentido

Tiempo estimado: Sesión de co-creación de 90 minutos y tiempo de la actividad de ritual.

Nuestra meta: Permitir a la comunidad la posibilidad de crear acciones y momentos que tengan amplio sentido y trascendencia para la comunidad, atiendan una necesidad concreta (por ejemplo, honrar a todos los fallecidos por COVID-19).

Dirigido a: Padres de familia y/o docentes y/o comunidad en general

Recursos para la actividad: El Ritual como Recurso, Guía para un ritual de despedida (Paredes y Hupiu, 2020).

Desarrollo de la actividad:

Se busca reconocer la importancia de la creación de momentos y rituales comunitarios de transición en el procesamiento de los duelos de la comunidad, así como de la incorporación de la muerte como un tema natural. Esta actividad puede ser guiada por algún coordinador que utilice la Guía de Rituales de Transición para co- crear un Ritual de Transición con la comunidad.

3.2.4.1.2 Recomendaciones para su puesta en marcha.

1. Establecer un mecanismo claro a través del cual cualquier integrante de la comunidad pueda hacer llegar al colegio sus temores, dudas, preocupaciones o consultas sobre el abordaje de la muerte y el duelo en el colegio.
2. Con respecto a los rituales, debemos tener en cuenta que el término ritual suele generar suspicacias pues tiende a estar relacionado con la religiosidad. Un ritual es una acción simbólica que nos ayuda a conectar con lo trascendente en nosotros y puede incluir actos relacionados con una religión, como realizar una oración o leer una cita bíblica; o puede no incluirlos (Por ejemplo, podría tener una forma sencilla: llevamos flores, hacemos un arreglo juntándose todas, hablamos de la persona querida que ha fallecido y cada quien menciona una intención para todos o una palabra que le recuerde lo que desea para seguir su proceso de duelo). Debemos conversar sobre esto con los participantes de manera que no se malinterpreten las acciones.

3.2.4.2 Agentes sociales y/o aliados de la comunidad (CEM, DEMUNA, MINJUS, MINSA, etc).

En caso de una situación en donde se necesite apoyo especializado, se debe comunicar la preocupación a la familia y derivar al estudiante al centro de salud más cercano a donde reside el NNA. Allí hay personal capacitado para hacer una primera evaluación.

La demanda de atención puede ser recogida por cualquier profesional del equipo multidisciplinario (Trabajador/a Social, Educador/a Social o Psicólogo/a) que tendrá una primera entrevista y aplicará la ficha del perfil de duelo, detectando además otras circunstancias derivadas de las características de la pérdida, como lo es la orfandad que se considera un factor de riesgo de por sí.

De encontrarse casos de mayor complejidad que no pueden ser resueltos en el establecimiento de salud, se deben activar los mecanismos de apoyo necesario para atender la salud mental del estudiante.

3.2.5 Desde la Orientación Educativa permanente.

¿Con qué acciones concretas podemos contribuir al acompañamiento del estudiante en duelo?

Las acciones concretas no son medidas fijas y dependen de lo que cada estudiante necesite a su regreso al aula. Algunas acciones útiles son las siguientes:

- a. Permitir salidas del aula:** Los primeros días tras la pérdida es posible que el estudiante esté muy nervioso o afectado, por lo que será preciso que salga cuando necesite tranquilizarse. El estudiante debe saber que esta es una medida temporal

que puede utilizar cuando esté muy triste, nervioso o preocupado. Le permitiremos salir un ratito hasta serenarse, buscando, si es necesario, la ayuda de otro compañero u otro adulto disponible para que le acompañe y le ayude a tranquilizarse.

b. Aplicar medidas excepcionales con los deberes: Como ya sabemos, el duelo puede afectar directamente al rendimiento escolar. El estudiante está más distraído, tiene olvidos lógicos y podemos tomar algunas medidas excepcionales:

- Comprobaremos que lleva la agenda al día.
- Le ayudaremos a meter el material necesario en su mochila.
- Nos acercaremos para comprobar que ha entendido las instrucciones o explicaciones.
- Le daremos un tiempo extra si está muy distraído.
- Le ayudaremos a revisar sus exámenes.
- Extenderemos el plazo de los trabajos si lo necesita.

c. Estas medidas son excepcionales y no pueden convertirse en una costumbre.

Servirán para re-conducirlo hacia la normalidad, apoyándolo en su autonomía si es que se ha visto afectada por la muerte directa del familiar que se encargaba de supervisar estas actividades. Hay que prestar atención a su tolerancia a la frustración y a sus bloqueos, intentando que los afronte lo mejor y más rápidamente posible.

d. Fomentar el respeto ante el grupo de iguales: Uno de los temores de los NNA es la percepción que tienen de ellos sus compañeros, sobre todo si es distinta: temen lo que van a pensar o a opinar de ellos, ser diferentes y quedar señalados, así que habrá que tener especial cuidado cuando le expliquemos a la clase lo sucedido y cómo repercute esto en el NNA.

Igualmente hay que estar más pendiente de determinados insultos o comentarios que se producen a veces y que, además, suelen coger a los niños dolientes en un momento en el que están más irascibles y, por consiguiente, sus reacciones suelen ser más violentas. Los docentes deben estar un poco más atentos de lo habitual y cortar las interacciones que puedan ofender o ir en contra del NNA en duelo, e igualmente cortar las reacciones agresivas de los dolientes hacia sus compañeros.

e. Facilitar la reincorporación a las rutinas: Al principio las rutinas van a verse interrumpidas; es razonable que el estudiante salga, que le cueste coger el ritmo, que no quiera jugar con sus compañeros en el recreo. Poco a poco estas situaciones excepcionales se irán reduciendo hasta que recupere la normalidad. Si el estudiante desea participar normalmente en las rutinas desde el principio podemos hacerlo con flexibilidad. Hay que procurar que las siga desde el inicio, si es que puede, nunca obligándolo ni llamándole la atención por no poder seguirlas a la perfección o como lo hacía antes del duelo. Lo ideal es recuperar las rutinas cuanto antes –ya sabemos que éstas ayudan a dar normalidad a la vida del niño, pero sin dejar de ser flexibles ante posibles dificultades.

f. Evitar mensajes típicos o frases hechas: Ojo con los mensajes que le demos al niño. Se dicen muchas frases típicas en torno a la pérdida: “A mamá no le gustaría

verte llorando, se va a poner triste”, “Ahora papá está en el cielo y está mejor”; “te ve desde donde esté y tienes que portarte bien”, etc. Sabemos que a menudo este tipo de mensajes cortan la expresión emocional o responsabilizan al niño de situaciones de las que no debería hacerse cargo. También transmiten ideas erróneas como, por ejemplo, que la fortaleza no va unida a la tristeza o al llanto. A veces no sabemos qué decir y en esos casos es mucho mejor ser honestos: “No sé qué decirte, pero estoy aquí para lo que necesites”. Aunque los profesores hayan pasado por una situación parecida, es importante que no recurran a las comparaciones porque, como ya hemos dicho, cada duelo es único y tiene características propias.

¿Qué hacer en las celebraciones especiales que pueden ser difíciles para el NNA en duelo por orfandad?

Es posible que algunos docentes opten por invisibilizar la situación, es decir, es decir: fingir que lo normal es que no se celebre o que no obsequiamos con un detalle a nuestros progenitores, temiendo que recordar al fallecido pueda generar más tristeza al NNA. Pero la realidad es que, a lo largo de nuestras vidas, nos vamos a enfrentar a muchos Días del Padre y de la Madre y esto puede ser una oportunidad para afianzar la conexión real que se tiene con ellos, aún después de la muerte: pensar en ellos, escribirles, recordar lo que más les gustaba, etc.

A continuación, veremos qué opciones podemos seguir con los estudiantes, cuyos padres o madres han fallecido, a la hora de preparar una actividad para esa fecha:

Cuando vaya a tener lugar una actividad con motivo de alguna de estas fechas señaladas, podemos transmitir al niño que esas fechas van a repetirse sistemáticamente cada año y que al principio pueden resultar un poco más complicadas, porque uno no sabe cómo reaccionar ni qué hacer exactamente, ya que nunca ha experimentado una situación similar.

Podemos permitir que sea el niño quien decida si quiere participar en la actividad y si se va a sentir cómodo con la misma. No es conveniente dirigir la actividad: si los estudiantes van a hacer un trabajo manual, por ejemplo, para el padre o para un abuelo, podemos sugerirle al NNA que ha perdido a este ser querido que haga el trabajo como si fuera un homenaje, un recuerdo, y que así puede recordar a esa persona especial. En el caso que no quiera, le proporcionaremos una actividad alternativa.

No animaremos al NNA a entregarle el obsequio a un abuelo o abuela. Si luego él quiere hacerlo de manera voluntaria, que lo haga, pero no seremos nosotros quienes le dirijamos a entregárselo a otra persona. Ha tenido a su papá o a su mamá y no lo vamos a sustituir.

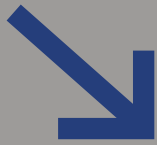
En los festivales o celebraciones escolares daremos prioridad a que el estudiante se sienta parte del grupo, que esté integrado. También le explicaremos que hay otras muchas personas pendientes de él en esos momentos y que están ahí porque se preocupan por él y quieren cuidarlo.

Las festividades familiares del ámbito privado, como las Navidades y los aniversarios, pueden entristecer al estudiante. Tiene que saber que entendemos que son momentos difíciles y que tiene derecho a sentirse triste o enfadado.

Desde la tutoría podemos aprovechar la actividad para explicar a los demás compañeros la realidad de algunos niños del aula, y trabajar el tema de la muerte y los recuerdos ligados a ese día. También es una buena oportunidad para abordar el tema de la pérdida con el estudiante y ver si requiere ayuda.



Referencias bibliográficas.



4

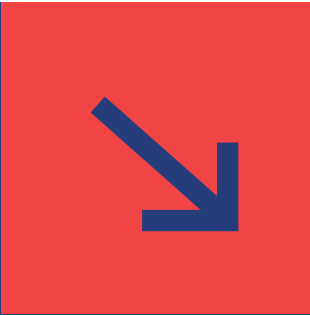
4. Referencias bibliográficas:

1. Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V., Landa, V. Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia: formación para madres, padres y docentes. Vizcaya: Edit Colegio de Médicos de Bizkaia. [Internet]. 2017 [citado 02 diciembre 2021]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7353
2. INEI. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2020, Informe Principal, Mayo 2021 [citado 06 diciembre 2021] Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/INFORME_PRINCIPAL_2020/INFORME_PRINCIPAL_ENDES_2020.pdf
3. BIDEGIN (2016), asociación apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada de Gipuzkoa Servicio de Apoyo al duelo y enfermedad avanzada. Orientaciones para una Actuación Educativa en Procesos de Duelo - Guía práctica para centros educativos, Donostia. Disponible en: <https://bideginduelo.org/wp-content/uploads/2018/03/guia-duelo-y-escuela-Bidegin.pdf>
4. Child Bereavement UK. Child Bereavement UK. Rebuilding lives together [en línea]. [citado 15 dic 2021] Disponible en: <https://www.childbereavementuk.org/information-childrens-understanding-of-death>
5. Díaz, P. El duelo infantil: Cómo celebrar el Día de la Madre o del Padre si ha fallecido. Fundación Mario Losantos del Campo. Madrid. [Internet]. [citado 05 dic 2021] Disponible en: <https://www.fundacionmlc.org/como-celebrar-el-dia-de-la-madre-o-del-padre-si-ha-fallecido/>
6. Díaz, P. Hablemos del duelo, Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Fundación Mario Losantos del Campo. Madrid. [Internet]. 2016 [citado 05 dic 2021] Disponible en: <https://www.fundacionmlc.org/noticia/descarga-aqui-guia-duelo/>
7. Fajardo-Chica, D. (2020) Sobre el concepto de dolor total. Revista Salud Pública. 22(3) 1-5, 2020. [citado 05 diciembre 2021] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n3/0124-0064-rsap-22-03-e406.pdf>
8. Hillis, S., Unwin, H., Chen, Y., et al. Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study. Lancet [Internet]. 2021 [citado 04 dic 2021]; 398 (10298):391-402. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01253-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01253-8)
9. Herrán, A., Freire, M^a. V., Bravo, S., Navarro, M^a. J. y González I. (2000) ¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil. Ediciones de la Torre.
10. Herrán, A. y Rodríguez, P. Algunas bases de la Pedagogía de la muerte. [citado 20 diciembre 2021] Disponible en: <https://radicaleinclusiva.com/wp-content/uploads/2021/05/2020-Algunas-bases-de-la-PM.pdf>

11. Herrán, A., Rodríguez, P. y Cortina, M. (2015) Educar y vivir teniendo en cuenta la muerte. Reflexiones y propuestas. Ediciones Pirámide.
12. Jellinek, M. y Murphy, M. Pediatric Symptom Checklist [Internet]. Massachusetts General Hospital. 2020 [citado 11 diciembre 2021] Disponible en: [https://www.massgeneral.org/psychiatry/treatments-and-services/pediatric-symptom-checklist#:~:text=The%20Pediatric%20Symptom%20Checklist%20\(PSC\)%20is%20a%20brief%20questionnaire%20that,an%20assessment%20of%20psychosocial%20functioning](https://www.massgeneral.org/psychiatry/treatments-and-services/pediatric-symptom-checklist#:~:text=The%20Pediatric%20Symptom%20Checklist%20(PSC)%20is%20a%20brief%20questionnaire%20that,an%20assessment%20of%20psychosocial%20functioning)
13. Kentor, R. y Kaplow, J. Supporting children and adolescents following parental bereavement: guidance for health-care professionals. Lancet Child & Adolescent Health [Internet]. 2020 [citado 12 diciembre 2021]; 4 (12): 889-898. Disponible en: Supporting children and adolescents following parental bereavement: guidance for health-care professionals - ScienceDirect
14. Ordoñez, G. y Lacasta, M^a A. El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre) Sociedad Española de Oncología Médica [citado 20 diciembre 2021]. Disponible en: <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo11.pdf>
15. Ortiz, A. Duelo en infancia y adolescencia y en tiempos de COVID-19. Revista de psiquiatría Infanto-Juvenil. [Internet]. 2021 [citado 20 diciembre 2021] Disponible en: <http://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a2>
16. Paredes, R. y Hupiu, M. (2020) El Ritual como Recurso, Guía para un ritual de despedida. Bubulina Perú. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/ItYIhKXnNIX6SimWvNHq8QKRUIfDIMgRN/view?usp=sharing>
17. Paredes, R. y Hupiu, M. (2021) La muerte y el duelo oportunidades de aprendizaje. Bubulina Perú. Disponible en: LA MUERTE Y EL DUELO oportunidades de aprendizaje. pdf https://drive.google.com/file/d/1u2tBbWWyKcCVUkOU3dhnfSiYcGlp_n5q/view?usp=sharing
18. Cruz-Gaitán, J. (2017). Terapia Cognitivo Conductual en el manejo de Duelo Complicado. En: Salud Mental, investigación y reflexiones sobre el ejercicio profesional Vol. II [citado 10 diciembre 2021] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/329655368_Terapia_Cognitivo_Conductual_en_el_manejo_de_Duelo_Complicado
19. Willow House. (2021) Apoyando a los estudiantes en duelo durante el COVID-19. [citado 10 enero 2022] Disponible en: <https://willowhouse.org/wp-content/uploads/2020/05/Supporting-Grieving-Students-in-the-Time-of-COVID-19.pdf>



Anexos.



5

5. Anexos:

5.1. Anexo 1: Dolor total.

El dolor del que hablamos en un duelo es un “dolor total”, término acuñado por Cicely Saunders (1964) para describir las capas de sufrimiento físico, emocional, familiar/social y espiritual (existencial). (Fajardo-Chica, 2020)

Es importante tener en cuenta que muchas veces la distinción entre los tipos de dolor no es necesariamente clara. En la práctica, estos dolores pueden presentarse en simultáneo causados por la misma realidad; en este caso, la pérdida del ser querido. La distinción que hacemos entre ellos busca ayudarnos a reconocerlos y facilitar su atención.

- **Dolor físico:** Se hace presente en la experiencia del cuerpo y si no es controlado, empeora la calidad de vida. Los dolores o sensaciones físicas asociadas al duelo pueden ser: dolores de estómago, dolores de cabeza, insomnio, fatiga crónica, ausencia de apetito, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de la boca, vacío en el estómago, entre otros.
- **Dolor social:** Se genera por la pérdida del sentido de quiénes somos para los demás y cómo encajamos en los grupos a los que pertenecemos. Se evidencia en la preocupación del NNA por el cambio en las relaciones familiares, la pérdida del rol que tenía en la familia, la pérdida o cambio de escuela, la sensación de no encajar en los grupos de amigos y por ende el miedo al abandono y la exclusión.
- **Dolor psicológico:** Se entiende como un estado mental intolerable y perturbador debido a una experiencia interna de emociones difíciles de procesar. Se puede presentar en el duelo ansiedad, tristeza profunda, soledad, impotencia, culpa, rabia, miedo, apatía, etc.
- **Dolor espiritual:** Los seres humanos tenemos una dimensión espiritual o trascendente que surge del deseo de encontrar significado y sentido a la propia vida. Esta nos otorga una importancia inherente y una conexión sentida con algo mayor en lo que creemos. El dolor espiritual se produce cuando la muerte nos lleva a cuestionar el propio sentido y la conexión con lo trascendente, independientemente de la religión que podamos profesar. Se manifiesta como ira contra el destino o la divinidad en la que cree y pensamientos del tipo: ¿Por qué me pasa esto a mí?, ¿Me lo merezco como castigo a mis actos?

5.2. Anexo 2: La desconexión con el mundo interno y externo.

Cuando un familiar o amigo querido muere, no solo perdemos la presencia de esa persona como la conocíamos, sino también se pierden muchas otras conexiones con nosotras/os mismas/os y con los demás. Estas pérdidas pueden afectar significativamente el desarrollo de nuestros estudiantes. (Willow House, 2021).

Las tres áreas generales en las que se encuentran estas pérdidas incluyen:

- **Pérdida de sí mismo:** yo, identidad, autoconfianza, salud y personalidad.
- **Pérdida de seguridad:** seguridad emocional, física, económica y estilo de vida.
- **Pérdida de significado:** metas y sueños, fe, voluntad / deseo de vivir, alegría.

Los ejemplos específicos de pérdidas adicionales durante COVID-19 incluyen:

- Pérdida de rutina, como ya no ir a la escuela.
- Pérdida del sistema de apoyo en persona, compañeros, maestros, familia extendida.
- Tener menos dinero para ropa, juguetes, vacaciones, etc.
- Perder planes para el futuro, como ir a una universidad lejana o costosa.

Ejemplos adicionales de pérdidas importantes pueden incluir:

- Tener que mudarse y dejar la familiaridad del vecindario, escuela, maestros y amigos.
- Tener un padre sobreviviente que debe conseguir un trabajo o trabajar más horas para llegar a fin de mes, estar menos en casa y prestar menos atención al NNA.
- Perder amigos porque se sienten incómodos con uno.
- Perder la identidad propia, porque los roles en casa varían.
- Perder la capacidad de sentirse seguro y protegido, sin preocupaciones.

5.3. Anexo 3. Lista de Síntomas Pediátricos (Pediatric Symptom Checklist – PSC) Versión Peruana. Adaptación para adolescentes.

Por favor, marca lo que mejor te describa:

		Nunca	A veces	Frecuentemente
1	Te sientes triste			
2	Te sientes pesimista/piensas que las cosas son difíciles y te van a salir mal			
3	Te sientes mal contigo mismo(a)			
4	Te preocupas mucho			
5	Parece que te diviertes menos que antes/Te aburres fácilmente			
6	Te cuesta estar tranquilo(a)			
7	Sueñas despierto(a)/ está en tu propio mundo			
8	Te distraes fácilmente			
9	Te cuesta concentrarte			
10	Eres muy inquieto(a), tienes demasiada energía			
11	Peleas con otros niños(as) o adolescentes			
12	No sigues las órdenes/reglas			
13	No comprendes los sentimientos de los demás			
14	Molestas o te burlas de los demás			
15	Culpas a los demás de tus problemas			
16	Te niegas a compartir			
17	Coges cosas ajenas			

¿Consideras que tienes algún problema emocional o del comportamiento para el cual necesitas ayuda?	Sí	No
--	----	----

Calificación: (0=nunca; 1=a veces; 2=frecuentemente) Para obtener el puntaje final sume los números marcados. Es importante considerar que la información brindada por el estudiante es confidencial y que este solo es un tamizaje. En caso el puntaje sea mayor a 15, esto indica solamente que la niña, niño o adolescente podría requerir atención especializada.

Los puntajes, tanto individuales como colectivos pueden servir de referencia al docente para evaluar las estrategias a utilizar respecto al tema.

5.4. Anexo 4: ¿De dónde partimos? – Preconcepciones sobre la muerte.

Esta compilación de preguntas puede ser útil para abrir la conversación sobre el tema de la muerte y nos permite reconocer con qué ideas previas nos acercamos a revisar el tema.

Estas preguntas pueden ser trabajadas de manera individual con nosotros mismos, con padres de familia e incluso con estudiantes de diferentes niveles (adaptando el vocabulario a la edad y exceptuando las dos preguntas sobre estudiantes/hijos).

No existen respuestas correctas ni incorrectas, pues el objetivo es simplemente reconocer qué ideas tenemos sobre la muerte y abrir un espacio de diálogo al respecto. Es importante que no se juzgue las respuestas brindadas.

¿Cuál es mi respuesta inicial al pensar en la muerte?

- ¿Cuáles son las 3 primeras palabras que vienen a tu mente cuando piensas en la muerte?
- ¿Cuáles son las 3 primeras palabras que te gustaría que tuvieran tus estudiantes / hijos cuando piensan en la muerte? ¿Son iguales a la respuesta anterior? ¿en qué se diferencian?
- Del 1 al 10, ¿cuánto miedo le tienes a morir?
- Del 1 al 10, ¿cuánto miedo le tienes a que muera alguien querido?
- Del 1 al 10, ¿cuánto miedo crees que le tienen a la muerte tus estudiantes/hijos?
- Busca en internet una imagen que creas que representa tu manera de mirar la muerte.

¿Qué pasa cuando morimos?

- ¿A dónde vamos?
- ¿Nos vamos a volver a ver?
- ¿Qué hacen los que ya murieron?
- ¿Pueden vernos?
- ¿Puedo conversar con ellos?

¿Qué sentido tiene morir?

- ¿Cuándo morimos?
- ¿Morir es malo?
- ¿Por qué nos morimos? / ¿para qué nos morimos?
- ¿De quién es la culpa cuando alguien muere?
- ¿Se puede estar listo para morir?
- ¿Qué pasaría si no existiera la muerte?

