

Marco Conceptual de Duelo

En general hablar del duelo y la muerte no es algo que ocurra de forma recurrente en nuestra sociedad, a pesar de ser un proceso que la mayor parte de las personas atraviesan en sus vidas. El presente documento tiene como objetivo brindar herramientas conceptuales para que las comunidades educativas puedan sentirse más preparadas para el proceso de duelo, asociado a la muerte de algún integrante de la comunidad educativa (equipo educativo, familia o niños y niñas) o de alguien cercano a alguno de sus miembros.

¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso psicológico normal que ocurre ante la vivencia de una pérdida significativa, pudiendo ser esta la muerte de un ser querido, la cual puede generar sensaciones de dolor, tristeza y sufrimiento. Una pérdida significativa rompe con equilibrios personales y sociales en la vida, por lo que el duelo representa un proceso por medio del cual se posibilita reestablecer nuevos equilibrios ante la ausencia de aquello que fue perdido. En este sentido, el duelo cumple la función de adaptar a las personas a la nueva situación de vida, por lo que, si bien la pérdida y la muerte no son acontecimientos que puedan escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades, tanto para la persona que se encuentra en duelo, como para todos aquellos que la rodean.

En latín, la palabra duelo significa dolor, lo que es congruente con aquello que se vive habitualmente durante este proceso, dado que el sufrimiento es algo que puede encontrarse presente a nivel físico, emocional, conductual, espiritual y relacional en quienes han enfrentado una pérdida. En este sentido, el duelo es dolor relacional y malestar psicológico, en el entendido que, vivir la muerte de una persona querida y transitar el duelo tras su fallecimiento trae consigo la aparición de manifestaciones y estados emocionales propios de esta experiencia. Este proceso se caracteriza por ser natural y universal, es decir, independiente de las características particulares de las personas, todos y todas podrían experimentar el dolor asociado a una pérdida ante las diversas situaciones que acontecen en la vida. Sin embargo, el proceso de duelo tendrá distinciones de acuerdo a las particularidades de la persona que haya enfrentado la pérdida, por lo que aspectos como la etapa del desarrollo y la cultura influyen de forma significativa en cómo se desarrolla este proceso en las personas.

Si bien las experiencias de dolor y sufrimiento son naturales ante una pérdida, es posible que el duelo devenga en alteraciones en la salud mental de niños, niñas y adultos/as si no expresan las emociones que surgen de este proceso, si no se otorgan las posibilidades

para elaborar la experiencia y/o si la persona no cuenta con el apoyo social necesario. Por ello, es de suma relevancia que se brinde apoyo por parte de la comunidad, de modo que se acompañe a quien está en duelo para el restablecimiento del equilibrio personal al que propende este proceso.

¿Cuáles son las características del duelo?

A partir de la definición antes señalada, es posible inferir algunas características del duelo:

- **Es un proceso:** Quienes atraviesan un duelo, experimentan diversas reacciones psicológicas, sociales y físicas de forma sucesiva. El duelo se inicia frente a la experiencia de pérdida y culmina con el restablecimiento del equilibrio personal y social. La duración de este proceso es variable y dependerá de las características de la persona que ha vivenciado la pérdida, del vínculo que haya existido con quien ha fallecido y del apoyo social que se brinde para restituir las condiciones de bienestar de las personas. En general, durante los dos primeros años desde la pérdida, se expresan las reacciones psicológicas más intensas y difíciles para la persona que se encuentra en duelo.
- **Es normal:** Todos y todas pueden experimentar un proceso de duelo ante una pérdida que resulte significativa. El duelo **NO** es una patología de la salud mental ni un síntoma de alguna de estas.
- **Es dinámico:** A lo largo del proceso y a partir de las distintas reacciones que viva la persona en duelo, se producen cambios emocionales y psicológicos. Por ello, el proceso de duelo no sólo varía de persona a persona o de acuerdo con la cultura de origen, sino que también variará en un mismo sujeto en consideración de cómo se encuentre elaborando la experiencia de pérdida.
- **Es activo:** Existen múltiples estrategias que las personas podrán adoptar para afrontar el propio proceso de duelo. Las estrategias que cada persona utilice dependerán de su historia personal, sus recursos psicológicos, emocionales y la cultura a la que pertenezca.
- **Depende del apoyo social:** El apoyo social y familiar es de vital importancia para que el duelo se desarrolle en condiciones de bienestar y salud mental.
- **Es íntimo:** Si bien existen muchos factores comunes entre quienes se encuentran en duelo, este proceso es marcadamente personal, es decir, cada persona reacciona de forma individual y particular. No obstante, las respuestas de las personas frente a una situación de duelo se verán altamente influidas por el apoyo social y las características de la cultura.
- **Es único:** Todos y todas quienes estén viviendo una situación de duelo tienen procesos particulares y distintos, donde inciden múltiples factores como las

características individuales, características del vínculo con quien ha fallecido y variables contextuales de cada persona, por lo que ningún proceso de duelo es igual otro.

¿Cuáles son las reacciones habituales ante en situación de duelo?

Considerando que las reacciones del duelo difieren según el ciclo evolutivo y según las particularidades de cada persona, a continuación se distinguen a nivel global en adultos/as y niños y niñas.

- **Reacciones habituales en adultos/as:**

Recordando que cada proceso de duelo es único, subjetivo y dependerá de múltiples factores, el duelo en la adultez se caracteriza por una alteración del funcionamiento global de la vida y de rutinas diarias, pudiendo conllevar además a alteraciones y respuestas en diversas dimensiones de las personas, como lo son alteraciones del ánimo, de la conducta, respuestas físicas y mentales. En la adultez es posible una amplia gama de manifestaciones asociadas al dolor de la pérdida, puesto que el desarrollo del lenguaje permite mostrar aún más de la vivencia de duelo particular de cada persona.

A continuación, se muestran algunas de las respuestas tras la pérdida de un ser querido:

Respuestas Emocionales

- Tristeza
- Ansiedad
- Sensación de soledad y abandono
- Culpa y remordimiento
- Ira
- Alivio y sensación de libertad
- Apatía

Respuestas Físicas

- Opresión en el pecho y la garganta
- Falta de aire o aliento
- Alteraciones de alimentación
- Cansancio permanente
- Alteraciones en el sueño

Respuestas Comportamentales

- Retraimiento
- Suspirar frecuentemente
- Llanto

- Hiperactividad

Respuestas Mentales

- Confusión y desorientación
- Falta de concentración
- Dificultades de memoria y atención
- Soñar con la persona fallecida

- **Reacciones habituales en niños y niñas:**

Es esperable que los niños y niñas presenten reacciones de adaptación frente a una situación de duelo las que se pueden observar en las distintas áreas de su vida, sin embargo, las formas en cómo manifiestan el duelo los niños y niñas tiene distinciones respecto a la de los adultos. Una diferencia relevante es cómo se expresa la tristeza ante la pérdida, los niños y niñas tienden a manifestar su tristeza de manera intermitente, pudiendo pasar desde momentos de profunda pena a instantes de juego en que se les aprecia entusiastas y alegres, lo cual no significa que haya terminado su proceso de duelo, ya que como es sabido, el juego es una necesidad fundamental en el desarrollo infantil. Otra distinción es que los niños y niñas tienden a expresar el dolor de manera conductual, por ejemplo, a través de comportamientos regresivos, agresivos o irritables, desmotivación, entre otras. Además, tienden a manifestar la tristeza y el dolor de la pérdida por medio de reacciones fisiológicas o somáticas, más que en estados emocionales que puedan ser reconocidos y conversados.

A continuación, se presentan algunas reacciones esperables ante el proceso de duelo de niños y niñas, siendo preciso enfatizar que estas reacciones y las formas de expresarlas no son las mismas para cada uno de ellos, ya que inciden sus características individuales y del contexto.

- Muestra señales de tristeza.
- Muestra conductas regresivas (de cuando era más pequeño/a), como chuparse el dedo, hablar como guagua, gatear en vez de caminar, etc.
- Busca mayor cercanía física y contención con sus adultos/as significativos/as.
- Lloro de manera más intensa o prolongada que lo habitual.
- Se muestra más irritable y/o presenta más conductas agresivas.
- Se aísla o está excesivamente ensimismado.
- Le cuesta más concentrarse.
- Disminuye la frecuencia o intensidad del juego.
- Presenta retroceso en el control de esfínter.

- Manifiesta molestias físicas (le duele la cabeza, el estómago, etc.).
- Presenta alteraciones del sueño y/o alimentarias.
- Se observa con ansiedad.

Si bien estas conductas son esperables ante un proceso de duelo, pueden constituirse en señales de alerta cuando no disminuyen en el tiempo, son de mucha intensidad y/o se presentan en forma conjunta. En estos casos, es necesario compartir la situación con las familias o cuidadores y evaluar la necesidad de realizar una derivación a la red para una atención especializada. Por esto, es fundamental el trabajo articulado y la comunicación constante entre los/as adultos/as que conforman las comunidades educativas, familias y equipos educativos.

¿Qué significa elaborar el duelo?

La elaboración en el proceso de duelo se refiere a la recuperación del equilibrio o bienestar personal, por medio de la comprensión de los diversos aspectos vinculados a la pérdida. En el caso de la muerte de un ser querido, elaborar el duelo no implica olvidar al ser amado ni dejar de conectarse con la tristeza de la muerte, sino que es vivir las emociones que surgen y las sensaciones de aflicción, incorporarlas, tomar conciencia de ellas y compartirlas con el entorno social. El proceso de elaboración no es entonces un proceso en el que la persona retorne al equilibrio o bienestar inicial, sino que es encontrar un nuevo equilibrio vital en el que se acepta que la persona amada ya no está físicamente, pero aún existe el amor y el vínculo.

El duelo como proceso implica una elaboración gradual, en la que, a medida que transcurre el tiempo, las emociones asociadas a este se transforman. A la vez, con el proceso de elaboración emergen o adquieren una mayor intensidad diversas emociones, como la aceptación, la gratitud o la resignación, que permiten que, quien está atravesando este proceso, pueda recuperar la energía que en un comienzo se encontraba en la tristeza y el dolor, dando paso a que esta se invierta en otros lazos afectivos y en el proyecto de vida que se retoma luego de transitar el proceso de duelo.

En el entendido que el duelo no es una “enfermedad” o “patología” psicológica, su elaboración no es equivalente a una cura, ya que la elaboración del duelo es algo que se construye progresivamente al transitar este proceso. Cabe señalar que esta construcción gradual no es lineal ni equiparable entre las distintas personas que atraviesan un duelo, ya que, además de ser un proceso único y dinámico, pueden existir otras crisis simultáneas que podrían complejizarlo; algunos ejemplos de estas crisis son enfermedades en

miembros de la familia, la pérdida del trabajo, reconfiguración de las relaciones familiares, entre otras.

Para comprender en qué consiste el tránsito hacia la elaboración del duelo y el restablecimiento del equilibrio o bienestar personal, se han establecido algunas “tareas”¹ propias del proceso de duelo, las cuales se presentan a continuación:

- **Tarea 1:** Aceptar la realidad de la pérdida.

Es muy frecuente que, quienes se enfrentan a una situación de muerte de un ser querido, tengan la sensación de que no es verdad, con lo que persiste un sentimiento de incredulidad que, en la mayor parte de las personas, desaparece en poco tiempo. Por ello, la primera tarea en el proceso de elaboración del duelo es afrontar la realidad de que la persona está muerta y que eso implica que el reencuentro en vida es imposible.

La negación de la realidad de la muerte puede verse acompañada con una conducta de búsqueda, la cual es esperable en el cumplimiento de esta primera tarea. Existen distintas manifestaciones de la negación de la realidad de la pérdida, por ejemplo, algunas personas atesoran pertenencias del fallecido/a, preparadas para ser usadas a su regreso; esto no es extraño en el corto plazo, ya que permite amortiguar la realidad de la pérdida, pero puede convertirse en negación cuando transcurre mucho tiempo desde el momento de la muerte.

Cabe señalar que la aceptación cognitiva es sólo una parte de la aceptación de la pérdida y se manifiesta como una incredulidad intermitente en la resolución de esta tarea. El aspecto emocional es el que, por lo general, se demora más en registrar la ausencia de quien ha muerto y es aquel que en mayor medida requiere del acompañamiento sensible y comprensivo del entorno social.

- **Tarea 2:** Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Como se ha mencionado en líneas anteriores, la experiencia de muerte de un ser querido puede provocar dolor, físico y/o emocional. Una tarea en el proceso de elaboración del duelo es reconocer y trabajar ese dolor, de modo tal que este no llegue a agravarse ocasionando otro tipo de dificultades en quien se encuentra atravesando el duelo o alargando este proceso. Por ello, quienes se encuentran cerca de quien está sintiendo este dolor tienen una función relevante en facilitar esta elaboración, siendo empáticos, receptivos y contenedores de las emociones y sensaciones de quien se encuentra en

¹ El término “tareas” se utiliza en el presente documento de acuerdo a lo planteado por la literatura especializada en la temática de duelo (Worden, 2013). Las “tareas” dicen relación con los distintos momentos del proceso de duelo, a propósito de aquello que se deberá lograr para avanzar en este. No corresponden a una actividad concreta.

duelo; esto no significa distraer a la persona del dolor ya que la negación de este no permitirá que pueda tener una resolución.

Si bien el dolor asociado a la muerte es incómodo de sentir este es necesario para que el proceso de duelo se resuelva en condiciones saludables. Un aspecto de suma relevancia es tener en consideración que si se vive el dolor, es altamente probable que, en un futuro, la carga emotiva asociada a la pérdida se transforme, con lo que entregar un mensaje optimista, sin suprimir la expresión emocional de quien se encuentra en duelo, puede ser una respuesta sensible y biontrante por parte de quienes estén acompañando a otro que experimenta dolor.

- **Tarea 3:** Adaptarse a un nuevo contexto en el que el/la fallecido/a está ausente

Cada proceso de duelo es único, y por ende, implica diversas adaptaciones para quienes han perdido a un ser querido, dependiendo de quién es la persona que se encuentra atravesando el duelo y de quién es también la persona que ha muerto; no es lo mismo que un niño o niña pierda a uno de sus cuidadores principales que perder a un amigo o amiga en la adultez. Las diversas pérdidas traen aparejados procesos de adaptación muy distintos, ya que existen múltiples reacomodaciones que no solo debe hacer el afectado, sino que todo el contexto debe, en alguna medida, ajustarse al nuevo escenario, cumpliendo muchas veces los roles y funciones que desempeñaba quien ha fallecido en la comunidad y en la familia.

Para quien se encuentra atravesando el proceso de duelo, la adaptación implica muchas veces visibilizar la cantidad de roles que el/la fallecido/a cumplía antes de su partida, lo cual no ocurre de forma inmediata luego de la muerte del ser querido, sino que muchas veces debe pasar un tiempo luego de la pérdida para que esto ocurra. En esta tarea, pueden existir diversas reacciones, como la resistencia del afectado o del grupo familiar a asumir las funciones de quien ha fallecido, el cuestionamiento respecto de sí mismo y de la eficacia personal, frustraciones asociadas a la percepción de que no se está cumpliendo satisfactoriamente con los nuevos roles y sensación de baja autoestima.

La adaptación al nuevo contexto puede implicar cuestionamientos en torno a los valores fundamentales del sentido de vida de cada persona que se encuentra atravesando este proceso, a la vez que cuestionar aspectos como las creencias filosóficas y religiosas, entre otras. Esta tarea, en muchas ocasiones implica el desarrollo de nuevas habilidades y de un nuevo sentido de mundo que se adquiere a partir del restablecimiento del equilibrio o bienestar personal.

- **Tarea 4:** Recolocar emocionalmente a el/la fallecido/a y continuar viviendo.

Tras la experiencia de la muerte de un ser querido, la rememoración es un aspecto clave que se encuentra presente en todo proceso de elaboración del duelo en condiciones que propenden a la salud mental. Quien ha fallecido no desaparece del todo en la experiencia de vida de quien se encuentra en duelo, puesto que, muchos de los aspectos de nosotros mismos y de la propia historia se encuentran vinculados a quienes son y han sido significativos en la vida. La recolocación emocional de quien ha muerto no consiste en renunciar a la figura significativa, sino que en encontrarle un nuevo lugar en la vida. Lo anterior dice relación con que, si bien la persona que ha fallecido tiene un lugar importante en nuestras emociones y en nuestra vida, a partir de esta tarea se hace posible dejar lugar también para otras cosas propias de la vida y de los sentidos personales.

Quienes brindan acompañamiento socioemocional a personas en duelo lograrán apoyar el proceso de elaboración al ayudar a encontrar un lugar adecuado para el/la fallecido/a en la vida emocional de quien se encuentra en duelo, sin propender a que este deba “renunciar” al ser querido que ha perdido. De este modo, al apoyar la recolocación de esta persona en el mundo interior de quien se encuentra en duelo, se podrá favorecer a la continuidad de la vida posterior a la pérdida. La capacidad de amar de quien se encuentra en duelo también sufre cambios importantes en todo el proceso de elaboración y, sobre todo, en la cuarta tarea, donde se hace relevante reconstituir las condiciones emocionales de quien se encuentra en duelo para establecer y sostenerse en los lazos afectivos que le permitirán concluir la elaboración de este proceso.

- **¿Cuándo se ha concluido la elaboración del duelo?**

Si bien algunas emociones como la tristeza pueden persistir por mucho tiempo, el proceso de elaboración del duelo ha concluido cuando es posible pensar en el/la fallecido/a sin dolor, hablar de el/la fallecido/a sin manifestaciones como el llanto intenso o sensaciones de dolor físico, lo que debe verse acompañado por la posibilidad de invertir energía psicológica o mental en otros aspectos de la vida, generando nuevos sentidos, esperanza respecto del futuro y existiendo una nueva posibilidad de centrarse en otros vínculos.

¿Cuál es la importancia de la cultura ante un proceso de duelo?

Tal como ha sido señalado anteriormente, tanto la muerte como los procesos de duelo son naturales y universales por estar vinculados a etapas y al ciclo vital de los seres humanos. Sin embargo, existen diferencias significativas en cómo se desarrolla este proceso en cada persona, lo cual se encuentra mediado de forma significativa por el aspecto sociocultural, el cual tiene amplias implicancias en la manera en que se conforma la subjetividad de los individuos y, por ende, el modo en el que se desarrollan los procesos psicológicos, entre los que es posible encontrar el duelo.

A su vez, la cultura no es un aspecto estático y común a un grupo de individuos ya que, si bien, existen significados que son comunes, dentro de cada grupo existen diversas formas de interpretar y vivir la cultura. El concepto de diversidad cultural refiere a la multiplicidad de formas en la que las personas, sociedades y grupos expresan y transmiten la cultura al interior y al exterior de sus grupos de pertenencia. Comprender que la muerte como fenómeno se relaciona estrechamente a los significados que atribuye a esta la cultura de niños, niñas y adultos de las comunidades educativas será de suma relevancia a la hora de acompañar y apoyar a quienes se encuentran atravesando un proceso de duelo.

La educación intercultural, en este aspecto constituye una oportunidad relevante para visibilizar concepciones de la muerte que faciliten los procesos de duelo en condiciones de salud mental y bienestar, en tanto que es posible desde ella co-construir significados sobre la muerte y el duelo desde los diversos sentidos de los que se componen las culturas de las comunidades educativas. Será, entonces, de suma relevancia la valoración y el conocimiento profundo de la expresión cultural que existe en torno a la muerte de las distintas personas y culturas que componen la comunidad educativa, considerándolas en los procesos de acompañamiento y apoyo social a quienes se encuentran en duelo.

¿Cómo viven niños y niñas la muerte de alguien significativo?

Para niños y niñas sus figuras de apego tienen una amplia importancia en tanto estas son sus seres amados que se encargan de su protección y cuidado, por ello, cuando una de estas figuras muere, existe un quiebre difícil de restaurar en la subjetividad del niño o la niña, puesto que puede quedar vacío el lugar de quien tenía un rol fundamental de protección y de regulación del estrés cotidiano, por lo que se puede quebrar una base de seguridad y protección clave para el niño o niña. Por ello, el apoyo socioemocional que pueda recibir el niño o niña es fundamental para que pueda transitar su proceso de duelo. Este es un factor protector general, para personas de cualquier edad, pero cobra mayor preponderancia cuanto más dependiente y menor edad tiene el niño o niña que está experimentando este proceso.

Entender lo que significa la muerte no sólo implica un aspecto racional, sino que las emociones también tienen un papel importante. Aun cuando se les explique a niños y niñas lo que significa la muerte de la manera más clara y concreta, ellos pueden seguir aferrados a sus propias ideas, ya que el proceso de comprensión de la muerte requiere también de un tiempo de asimilación.

¿Cuáles son las variables que intervienen en un proceso de duelo?

En la forma de vivenciar el duelo, pueden incidir una serie de variables. Para comprender cómo es cada una de las situaciones de duelo, a continuación, se presentan algunas preguntas que permitirán caracterizar cómo es el duelo específico por el que está transitando el niño o niña, para posteriormente ofrecer el apoyo más adecuado de acuerdo a cómo se está desarrollando su proceso:

- ¿Quién es la persona que fallece?, ¿Qué cercanía afectiva tiene con el niño o niña?: ¿Es muy próxima, cercana, distante?
- ¿Cómo es el vínculo del niño o niña con la persona fallecida? Puede ser una persona significativa con quien, simultáneamente, se mantuvo un vínculo conflictivo.
- ¿Cómo ocurrió la muerte?: abrupta, esperada, en el ocaso de la vida, prematura, lejos del hogar, ¿fue posible despedirse?
- ¿El niño o niña ha vivido experiencias de duelo previas?, ¿cómo fue su desarrollo? (tener presente experiencias de adopción y/o de institucionalización previas o presentes).
- ¿Cuáles son las características individuales del niño o niña?
- ¿Cómo es la personalidad de las figuras cuidadoras del niño o niña?: ¿son estables emocionalmente?, ¿son empáticas?
- ¿Existen otras fuentes de estrés en el contexto del niño o niña que anteceden al duelo o que se presentan simultáneamente?
- ¿Cuáles son las características de las variables sociales y culturales del niño o niña y su familia o cuidadores?: ¿está lejos de su etnia y cultura?, ¿profesa alguna religión?, ¿sus creencias espirituales o religiosas facilitan o dificultan elaborar el duelo?
- ¿Cuál es el momento actual por el que atraviesa la familia?: estabilidad, armonía, conflictos, carencias, inestabilidad, ¿están enfrentando otras pérdidas o duelos?

¿Qué consideraciones debemos tener los/as adultos/as para acompañar a niños y niñas en duelo?

Para los adultos hablar de la muerte con los niños y niñas pareciera ser aún más difícil, ya que en general tienden a querer protegerlos de las situaciones dolorosas y que le puedan ocasionar daño, tendiendo en muchas ocasiones a intentar alejar la experiencia de la muerte de los niños y niñas, por ejemplo, llevándolos a otro lugar para que se distraigan, evitando llorar frente a ellos, no expresar las emociones de tristeza y dolor, entre otras. En

este sentido, acompañar a un niño o niña en situación de duelo se convierte en un gran desafío que requiere de cierta reflexión y preparación previa.

Los/as adultos/as significativos son las principales figuras protectoras para los niños y niñas en situaciones de estrés y tristeza como lo es el duelo, por lo que el rol de las familias, cuidadores, Educadoras y Técnicas en educación parvularia es fundamental para acompañarlos en este proceso.

Es importante resaltar que los niños y niñas están constantemente atentos a sus figuras significativas, por lo que cuando ocurre alguna situación de estrés como la muerte de algún ser querido, perciben las señales de los adultos, sus expresiones corporales y sus estados emocionales, por lo que se dan cuenta de que algo está ocurriendo en su entorno. En este sentido, se vuelve muy necesario que tanto las familias, cuidadores y equipos educativos permanezcan atentos a lo que les está ocurriendo a los niños y niñas, leyendo sus señales, interpretándolas y respondiendo a ellas de una manera adecuada y oportuna, que permita entregarles la contención que necesitan.

Algunos elementos importantes para el acompañamiento son:

1. Brindar información precisa y oportuna: Es necesario comunicar a los niños y niñas la noticia de la muerte en forma clara y a la brevedad posible, para que de esta forma se inicie de manera oportuna el proceso de duelo. En los casos donde no se les cuenta toda la verdad, la incertidumbre respecto a la ocurrencia de la muerte no permite visualizarla como algo definitivo. La comunicación de la muerte debe ser entregada a niños y niñas en un clima de confianza y contención, idealmente por algún adulto/a significativo, es decir familia o cuidadores. El relato debe ser simple y directo, utilizando un lenguaje apropiado para su edad.

Para facilitar que niños y niñas puedan comprender el fenómeno de la muerte, al darles a conocer que ha ocurrido un deceso, es relevante comunicar además lo que se señala a continuación:

- La muerte es universal y natural, es decir, todos los seres vivos mueren y esta es parte natural del ciclo de la vida.
- La muerte es irreversible, es decir, cuando alguien muere no puede volver a estar vivo de la misma forma en que lo estaba antes. Es necesario resguardar y respetar las creencias individuales y familiares en este punto, dado que algunas creencias conciben la posibilidad de vida después de la muerte.

- Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte, es decir, cuando alguien muere, su cuerpo ya no funciona, por ende, la persona que ha muerto no siente dolor ni sufrimiento.
2. Facilitar la expresión emocional: En general los adultos tienden a evitar la expresión emocional frente a los niños y niñas cuando ha ocurrido la muerte de algún ser querido, principalmente por el interés de protegerlos de situaciones dolorosas, sin embargo, esto genera que niños y niñas sientan entorpecida la posibilidad de vivir y afrontar emociones y sentimientos que forman parte natural de la vida.

En este sentido, si bien es necesario evitar un desborde emocional por parte de los/as adultos/as, es apropiado que compartan con los niños y niñas sus emociones de tristeza y dolor frente a la muerte, ya que experimentan así una coherencia emocional con lo sucedido y además la expresión emocional de los adultos significativos le estará proporcionando un referente a seguir frente a situaciones de tristeza o dolor.

Siguiendo con lo anterior, al facilitar los espacios para la expresión emocional de los niños y niñas en el proceso de duelo, es importante tener en consideración que la tristeza no es la única emoción que puede surgir en ellos. Para esto, es necesario tener en cuenta que los niños y niñas pequeños necesitan apoyo de los/as adultos/as para comprender su mundo emocional, por lo que se les debe facilitar la identificación de la variedad de emociones que pueden estar experimentando, ayudándolos a nombrar dichas emociones y validándolas como reacciones esperables frente a la muerte.

3. Promover un sentido de seguridad personal.

Es importante transmitirles a los niños y niñas que tanto en su familia como en otros contextos donde se desenvuelve, como el jardín infantil, están realizando todas las medidas necesarias para cuidarlos y también para cuidarse entre la familia o comunidad y comunicarles que no los dejarán solos, de modo que tengan la certeza que no los abandonarán y siempre habrá algún adulto/a resguardando su bienestar.

Por otro lado, es de gran importancia intentar mantener, en la medida de lo posible, las rutinas habituales con los niños y niñas y evitar realizar cambios importantes en la distintas esferas de su vida, como por ejemplo cambio de casa o de jardín infantil, puesto que la muerte de una persona significativa ya significa un cambio importante para su vida y al sumarle nuevos cambios, el niño o niña los puede vivenciar como nuevas pérdidas.

4. Permitir la participación en rituales de despedida.

Los rituales desarrollados frente a la muerte de algún ser querido son muy relevantes para todas las personas y también para los niños y niñas, ya que les posibilita despedirse de la persona que ha fallecido y tomar conciencia de una manera concreta de que dicha persona ha muerto. A la vez, les permite a niños y niñas tener un espacio para expresar sus emociones frente a la muerte del ser querido y compartir dicho espacio con sus familiares y personas significativas.

Los ritos de despedida pueden ser muy diversos, dependiendo de las creencias, del contexto social y de las particularidades de cada familia y cultura, siendo necesario que dichos rituales respondan a las particularidades del desarrollo de niños y niñas.

¿Es relevante hablar de la muerte con niños y niñas cuando no han experimentado una pérdida?

Los niños y niñas tienen curiosidad por saber de la muerte sin necesidad de haber vivido un duelo por el fallecimiento de alguien cercano, y por lo tanto realizan preguntas al respecto que muchas veces generan cierta angustia en los/as adultos/as. Frente a esta curiosidad sobre la muerte, si los niños y niñas no tienen respuestas o éstas no son lo suficientemente claras, crean sus propias teorías acerca de la muerte, las que responden a su nivel madurativo, por lo que pueden aumentar su angustia y malestar frente a este tema.

Es relevante señalar que niños y niñas viven las separaciones temporales y las pérdidas definitivas de la misma manera, ya que, por sí mismos, ellos no cuentan con la posibilidad de visualizar si pueden o no volver a la situación previa a la pérdida. Por ello, hablar de la muerte y distinguir cuando una separación es temporal o definitiva será de mucha relevancia para aminorar sensaciones de malestar o angustia.

Por último, es importante relevar que es recomendable hablar de la muerte en los contextos cotidianos de niños y niñas, ya que esto les otorga herramientas para comprender este fenómeno como parte de la vida y a la vez esto constituye un factor protector en las situaciones en que se ven enfrentados a la muerte de alguna persona significativa.

Bibliografía consultada²:

- Albérola, V., Adsuara, L. y Reina, N. (2007) Intervención individual en duelo. en Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), *Duelo en Oncología*. 137-154. España: Fundación SEOM.
- Aretio, C. (2020) ¡Hablar de la muerte es vital!. Guía psicoeducativa para acompañar procesos de duelo infantojuveniles en tiempos de Covid-19. Santiago de Chile: EPUSACH.
- Camáñez, R., Cantarero, D. y Soriano, L. (2012) Guía para padres con hijos en duelo. Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE). Universitat Jaume. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/06/Guia-para-padres.pdf>
- Caqueo, A., Martínez, J. y Santelices, M. (2020) Guía de acompañamiento a niñas, niños y adolescentes frente a duelos por COVID-19. Disponible en: https://cuida.uc.cl/wp-content/uploads/2020/06/guia_duelo_infografia_nna.pdf
- Caycedo Bustos, M. (2007). La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte. Revista Colombiana de Psiquiatría, XXXVI(2),332-339.[fecha de Consulta 30 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0034-7450. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=806/80636212>
- Chile Crece Contigo (2020) Cómo apoyar a niños, niñas y familias en duelo durante la Pandemia. Video de autocapacitación, Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/capacitaciones-en-pandemia/>
- García, C. (s.f.) *El duelo en la infancia: Cómo ayudar ante la muerte y otras pérdidas como el cambio de hogar o colegio*. Edukame.
- Mesa social: Salud Mental y Bienestar Psicosocial (2020) Recomendaciones y guías de acompañamiento frente a duelos por covid-19. Disponible en http://www.psicologia.uc.cl/wp-content/uploads/2020/05/20200518_GUIAS-DE-ACOMPANAMIENTO-Y-DUELO-COVID-2.pdf
- Moriconi, V., y Barbero, J. (2020) Guía de acompañamiento al duelo. Colegio oficial de Psicología de Madrid. Madrid: España.

² La información extraída de la bibliografía consultada se presenta de forma integrada en el texto del marco conceptual, a fin de dar mayor facilidad a la lectura de los contenidos.

Neimeyer, R. (2002) *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.

Subsecretaría de la Niñez (2020) ¿Cómo apoyar a niños, niñas y adolescentes ante la muerte de un ser querido por Coronavirus (COVID-19)?. Disponible en <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/Co%CC%81mo-apoyar-a-nin%CC%83os-nin%CC%83as-y-adolescentes-ante-la-muerte-de-un-ser-querido-por-Coronavirus-COVID-19.pdf>

UNESCO (2005) Convención sobre la protección y promoción de la diversidad de las expresiones culturales. París: Francia.

Vega, N., Alarcón, E., Cabrera, C., García, N., Montejó, M., Plaza, G., Prieto, P., Rey, P. y Roble, M. (2020) Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19). Disponible en <https://www.alunapsicosocial.org/single-post/2020/04/01/gu%C3%ADa-para-las-personas-que-sufren-una-p%C3%A9rdida-en-tiempos-del-coronavirus-covid-19>

Worden, W. (2013) *El tratamiento del duelo*. Paidós.