

El duelo

GUÍA PRÁCTICA DE ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO



PSICÓLOGA ROXANA GARCÍA
WWW.RGARCIAPSICOLOGA.COM

Este material ha sido elaborado por mí, Ps. Roxana García, con la finalidad de ayudar a personas que atraviesan o acompañan un duelo en el contexto actual. Sin embargo, no reemplaza ni pretende reemplazar un proceso terapéutico. Son recomendaciones generales, de contenido psicoeducativo con un fin solidario.

- Su distribución es absolutamente gratuita.

www.rgarciapsicologa.com

Presentación

El duelo es un proceso tan normal como complejo. Universal y completamente único. Lo que más sabemos es que es una de las experiencias más desgarradoras que puede atravesar un ser humano.

La situación que estamos viviendo es extraordinaria y quiero extender mis condolencias a quienes han experimentado una pérdida en estas circunstancias. Este es mi aporte para entender el impacto emocional y cómo podemos apoyar.

Recordemos que cuando estamos en duelo somos como pequeños niños, no nos encontramos muy estructurados ni con cabeza para tomar decisiones importantes. Es muy vital que guiemos desde el amor al doliente, involucrándolo pero ofreciendo ayuda directa para no abrumarlo más.

No existe manera perfecta de vivir una pérdida, es un dolor muy muy grande y mientras muchos queremos ser abrazados, otros pueden necesitar replegarse para procesar lo ocurrido. Recordemos también que lo que sentimos nos está ayudando a elaborar y procesar... es incómodo y desagradable, pero igualmente necesario.

Estamos distanciados físicamente, pero no social ni emocionalmente.

No estás solo.

Contenido

1. ¿Qué es el duelo?
2. El duelo en el contexto de la pandemia por Covid - 19
3. ¿Qué se puede esperar?
4. Fases del duelo
5. La mejor manera de manejar tus sentimientos es no "manejarlos", es sentirlos
6. Continuar con la vida
7. Orientación para acompañar el duelo
8. Como puedes ayudar...
9. Cómo comunicar el duelo a los niños
10. Importancia de los rituales
11. Lo que aprendí de la muerte de mi hermano.

¿Qué es el duelo?

Del latín "dolum", dolor, aflicción.

Es la reacción natural y adaptativa ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.



Sobrellevar la pérdida de un amigo cercano o un familiar podría ser uno de los mayores retos que podemos enfrentar. La muerte de la pareja, un hermano o un padre puede causar un dolor especialmente profundo. Podemos ver la pérdida como una parte natural de la vida, pero aún así nos pueden embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.

Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar el dolor que ésta conlleva. Las investigaciones indican que el paso del tiempo permite a la mayoría de las personas recuperarse de la pérdida si puede contar con apoyo de su entorno social y mantener hábitos saludables. Aceptar la muerte de alguien cercano puede tomar desde meses hasta un año. No hay una duración "normal" de duelo.

En el caso de que los síntomas no cesaran después de estos períodos de tiempo y provocaran problemas para desenvolverse en la vida rutinaria, es muy importante acudir a un profesional de la psiquiatría y/o psicología, ya que la persona afectada puede estar sufriendo un episodio de depresión crónica, lo que implicaría un duelo patológico.

"El duelo se trata de una herida, y por tanto, requiere de un tiempo para su cicatrización".

El duelo en el contexto de la pandemia por COVID-19

El duelo es un viaje doloroso, estresante y difícil aún en tiempos mejores. Pero el duelo por la pérdida de un ser querido puede ser especialmente difícil durante la pandemia del COVID-19.

Algunas de las razones que suman estrés y dolor son la siguientes:

- Los protocolos de salud ante el riesgo de contagio son muy estrictos y las familias no tienen la posibilidad de realizar los rituales de despedida tradicionales, que en muchos casos permiten aminorar la pena que produce la partida de un ser querido. Este modo de vivir los duelos puede generar un dolor adicional a la pérdida del familiar, ya que al no ver los cuerpos se generan dudas. Puede ser también, por ejemplo, que con el tiempo se mantenga la esperanza —asociada a la negación—, de que en algún momento la persona perdida pueda aparecer en la cotidianidad familiar.
- Así mismo, la cuarentena y el distanciamiento social dificulta recibir apoyo en persona de amigos y familiares, lo que podría conducir a una mayor sensación de aislamiento y soledad.
- La disminución en los niveles de actividad que puede conducir a más tiempo para «pensar» y una capacidad reducida para usar pasatiempos e intereses como distracciones útiles.
- Recordatorios más frecuentes sobre la enfermedad y la muerte, incluido el temor de experimentar más pérdidas.

Habrán otros factores estresantes, pero, como podemos ver, los recursos de una persona en duelo se ven sometidos a una grave presión en el contexto de la pandemia.

¿POR QUÉ DIOS ME HIZO ESTO?

(En muchas culturas existe una leyenda similar).

Una mujer perdió a un ser querido que era su alegría y la razón de su existencia. Desolada y llena de angustia, llega con el hombre sabio de su pueblo, gritándole: ¿por qué yo? ¿Por qué yo? El sabio, buscando consolarla, le pidió que preparara un pastel; sin embargo, la harina para cocinarlo debía conseguirla solamente de aquellas casas del pueblo donde no hubiera existido tristeza o dolor. La mujer fue de casa en casa y, según sabemos, jamás logro preparar el pastel.

*La pregunta "¿por qué Dios me hizo esto?", deja de atormentarnos cuando descubrimos que no estamos solos, que también otras personas viven su dolor por la pérdida de un ser querido único e irremplazable.

No somos viajeros solitarios en el valle de las sombras y por eso podemos ver a la muerte tal como es: no un acto malévolo de un Dios vengador, sino parte de un misterio incomprensible de la existencia humana en donde la luz y la oscuridad, la alegría y la tristeza, el nacimiento y la muerte están entrelazados y son inseparables.

¿Qué se puede esperar?

El duelo puede incluir muchos síntomas psicológicos, físicos y emocionales, como:

Sentimientos: profunda tristeza, depresión, dolor, ira, ansiedad, reproche, negación, sensación de injusticia, miedo, culpa, irritabilidad, soledad, insensibilidad, alivio, frustración e impotencia, conmoción o anhelo.

Pensamientos: confusión, dificultad para concentrarse, incredulidad, alucinaciones o preocupación por lo que se perdió.

Sensaciones físicas: mareos, taquicardia, fatiga, dolores de cabeza, hiperventilación, náuseas o malestar estomacal, falta de aliento, opresión o pesadez en la garganta o el pecho, o pérdida o aumento de peso.

Conductas: episodios de llanto, actividad excesiva, irritabilidad o agresión, pérdida de energía, pérdida de interés en actividades agradables, inquietud o problemas para dormir.

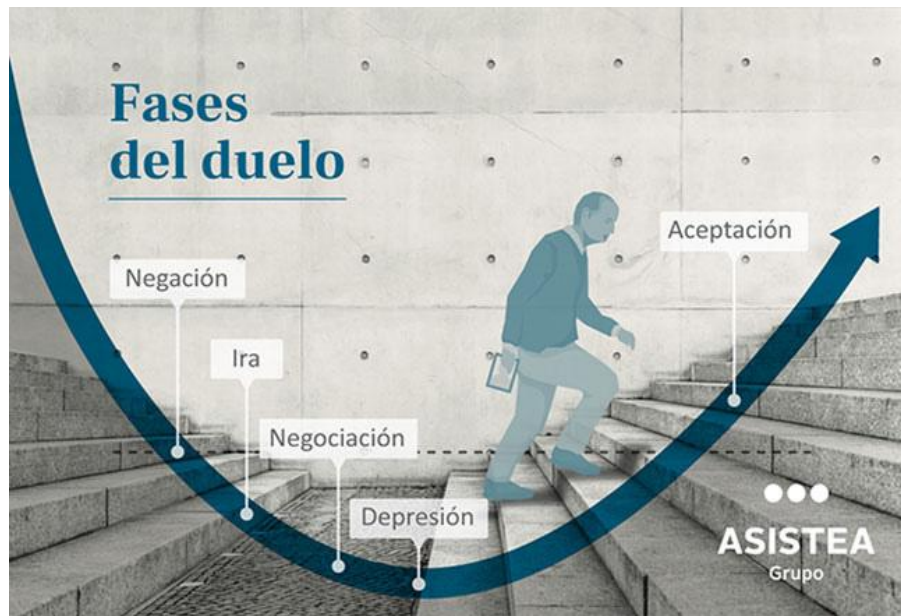
Lo que el doliente siente no es anormal ni exagerado, nadie está preparado para esto, menos en estas circunstancias.

Las emociones que surgen son los esfuerzos del cerebro para atribuir significado a la pérdida.



Fases del duelo

Según el modelo descrito por el libro de la doctora Elisabeth Kübler-Ross "On death and dying", el duelo se manifiesta en cinco fases:



- **Fase de Negación:** Negarse a sí mismo o al entorno que ha ocurrido la pérdida.
- **Fase de Ira:** Estado de descontento por no poder evitar la pérdida que sucede. Se buscan razones causales y culpabilidad.
- **Fase de Negociación:** Negociar consigo mismo o con el entorno, entendiendo los pros y contras de la pérdida. Se intenta buscar una solución a la pérdida a pesar de conocerse la imposibilidad de que suceda.
- **Fase de Dolor Emocional (o depresión):** Se experimenta tristeza por la pérdida. Pueden llegar a sucederse episodios depresivos que deberían ceder con el tiempo.
- **Fase de Aceptación:** Se asume que la pérdida es inevitable. Supone un cambio de visión de la situación sin la pérdida; siempre teniendo en cuenta que no es lo mismo aceptar que olvidar.

*No siempre se cumplen todas las etapas, ni necesariamente ocurren en el orden señalado.

"Cuando seas presa de la desesperanza, de la oscura soledad, tal vez sea bueno recordar que el momento más oscuro de la noche, se da, exactamente, en el instante previo al amanecer".

La mejor manera de manejar tus sentimientos no es "manejarlos", es sentirlos.

Puede que la gente te esté dando los mensajes menos prácticos acerca de cómo manejar la muerte de tu ser querido. Una frase que usualmente se emplea: "debes ser fuerte ahora". Frecuentemente se espera que seas fuerte para otras personas, tu propia familia. Algunas veces te dicen que seas fuerte tan sólo para ti mismo, de manera que puedas manejar todo lo que enfrentas.

Algunas personas no saben qué hacer cuando otros están tristes. Se sienten incómodos cerca de ellos. Se sienten doblemente incómodos cuando alguien permanece triste por un largo tiempo. Tal vez las personas traten de apurarte junto con su retroalimentación y su consejo, como para decir: "acabemos con esto tan rápido como podamos". Ellos se tienen, en mente a sí mismos, más que a ti. Si te dan este tipo de mensajes, hazte un favor a ti mismo: no les pongas atención. La mejor manera de atravesar el duelo es estando en contacto con aquellas emociones que pasen por tu camino. Puede que tus sentimientos sean muchos o pocos. Pueden ser suaves, fuertes o de cualquier otra forma. Suelen ser impredecibles. Pero no son un signo de que haya algo malo en ti. De hecho, tus sentimientos son un signo de que hay algo bien en ti. Alguien que amas ha fallecido y te ha dejado, y naturalmente eso duele. Tu vida y costumbres han cambiado. Por lo tanto, pasas por dolor. Esa es la manera en la que eventualmente comienzas a sentirte de nuevo más como tú mismo, más completo, por mucho tiempo que tome.

Recuerda: La mejor manera de afrontar tus sentimientos no es rodearlos, sino caminar con ellos.

DOS BARCOS

Dos barcos navegaban cerca de la playa, uno en dirección al mar y otro se aproximaba al puerto. La gente allí reunida despedía con alegría al barco que se iba y le ponían poca atención al que llegaba. Un hombre sabio, que observaba la escena, sintió que había una gran contradicción. Según él, el barco que zarpaba no debía ser motivo de alegría porque nadie sabía qué era lo que iba a encontrar en su larga travesía, qué tormentas o qué peligros. Pero sí debían saludar al barco que llegaba porque cumplía con su destino al haber concluido su jornada de paz.

Cuando un ser querido fallece, deberíamos sentir paz en el espíritu al reconocer que han llegado a su destino y completaron el viaje.

Continuar con la vida



*Si estás viviendo una pérdida me dirijo a ti directamente y te digo:

Alguien que amas ha fallecido. Tal vez esperabas su muerte y te habías preparado. O creías haberte preparado para enfrentarla. Quizás su pérdida llegó súbitamente como una sorpresa inesperada. Como sea que haya sucedido, ni tu vida es la misma ni tú eres la misma persona.

Es posible que estés enfrentando un momento en el que cada día resulta una agonía. Es probable que sientas que no importa lo que hagas, no puedes escapar a una angustia que parece controlar tu vida. Cuando consigues quedarte dormido para no sentir la tristeza por un rato, descubres que la pena te sigue hasta tus sueños. Entonces, cuando despiertas, te hiere una vez más. ¿Cuánto tiempo debes continuar viviendo así? También te preguntas si tu vida mejorara algún día, si habrá motivos para albergar nuevas esperanzas o una razón para vivir. Y algunos días sientes que ya estas en tu límite de resistencia y quieres darte por vencido. Es natural que te sorprendas por la cantidad de dolor que eres capaz de sentir. No importa cuánto dure este periodo de duelo. Hay una gran probabilidad que parezca demasiado largo. Casi siempre es mas prolongado de lo que la gente espera, especialmente para aquellos a tu alrededor que no entienden cuánto se ha afectado tu vida. Están ansiosos de ver que tú vuelvas "a ser normal". Quizás te animen a hacerlo más rápido de lo que tú requieres. Y ellos pueden no estar preparados para el hecho de que tu "antiguo estado de normalidad" no sea tu "nuevo estado normal". De hecho, también es probable que tu dolor se alargue más de lo que tú mismo desees. Puede que te canses de estar siempre cansado. Puede que te sientas debilitado por el dolor e incomodidad perpetuos. Sin embargo, tu desafío es permanecer con tu dolor el tiempo suficiente, ni una hora más de lo que necesitas ni una hora menos de lo que tu pérdida te exige.

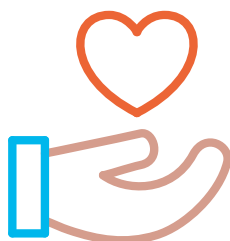
Por más incómodo que para ti sea este momento, tu dolor tiene un propósito: te ayuda a sanar. De hecho, solamente sintiendo la pena será posible la recuperación.

Sí, esta experiencia duele. Sí, puede que el camino te parezca largo. Sí, parece complicado y difícil. Pero no tienes que viajar completamente solo. No tienes que atravesar esto a ciegas. Puedes encontrar maneras de ayudarte a ti mismo, así como formas de aceptar ayuda. Después entenderás que esta experiencia es tiempo de crecimiento. Gradualmente podrás regresar de nuevo a la vida. En otras palabras: puedes sanar, sentirte completo o completa y nuevamente ser tú mismo. Puedes y, al atravesar todo el proceso de duelo, lo serás.

Quiero compartir contigo de manera puntual algunas recomendaciones desde mi experiencia personal y profesional con el duelo:

- **Permítete estar en duelo:** date permiso para sentirte mal, necesitado (pide apoyo), vulnerable.
- **Reconoce que el duelo es más difícil en este momento:** Existen fuentes adicionales de estrés con las cuales te toca lidiar, por lo que debes practicar la autocompasión. Los signos de autocrítica pueden venir en forma de creencias como «debería estar haciendo algo mejor que esto» o «estoy fallando en ser fuerte». No reconocer el estrés adicional asociado con la pandemia aumenta el riesgo de culparse y eso aumenta el dolor.
- **No eres culpable:** quizás pensemos que no hemos hecho lo suficiente para cuidar a nuestro ser querido. Sin embargo, toma en cuenta que ante esta situación de emergencia el riesgo es constante y lo que suceda depende de factores externos que no podemos controlar.
- **Abre el corazón:** expresa las emociones que surjan en lugar de reprimirlas. Permítete llorar, estar enojado o sentirte como sea que te sientas. Perder a un ser querido es doloroso y más aún en este momento tan difícil y particular como el que estamos viviendo.
- **Despídete de tu ser amado:** Al no haber la posibilidad de un velorio como de costumbre, es recomendable que realices una ceremonia simbólica considerando algunas de tus costumbres (por ejemplo, usando una fotografía) en homenaje a ese ser querido, en la cual puedas expresar afecto y recordarlo como a él o ella le gustaría.
- **No descuides tu salud:** En la medida de lo posible intenta dormir lo suficiente, come una dieta bien equilibrada, haz ejercicio regularmente y practica ejercicios de respiración profunda.
- **Se amable contigo mismo:** no olvides quererte a ti mismo, lo que implica también ser paciente con respecto a la superación de tu dolor.
- **No tengas miedo de volverte loco:** es natural sentir frustración, rabia, cólera, culpa y otros malestares a gran escala, incluso experimentar síntomas físicos.

- **Pide ayuda:** red de contención. Busca amigos, familiares, sacerdote, un consejero o terapeuta, o grupos de apoyo.
- **Conéctate con tu familia o tus seres queridos:** El WhatsApp puede ser una buena opción para formar una cadena de oración, según tus creencias, y solidaridad, en tiempos en que tenemos que permanecer físicamente distantes para protegernos y proteger a los demás.
- **Sé paciente con los demás:** algunos también están sufriendo por la pérdida y otros tratan de ayudar sin saber cómo hacerlo.
- **No dejes de agradecer:** Agradece las cosas pequeñas que siguen existiendo en tu vida.
- **Minimiza el tiempo que te pasas viendo las noticias:** Es sensato estar al tanto de los anuncios importantes del gobierno y de los funcionarios de salud. Aparte de eso, es mejor no ver las noticias si esto aumenta tus niveles de estrés.
- **Evita tomar decisiones importantes.** aplázalas ya que no tienes el 100% de la concentración.
- **Tómate un descanso.** Tómate un descanso del duelo participando en actividades que disfrute. Está bien no sentirse triste todo el tiempo. Reírse es bueno para ti.
- **Confía en tus recursos personales para salir adelante:** en caso sientas que no son suficientes, recuerda pedir ayuda.
- **Acepta lo irreversible de la pérdida.**
- **Ten en mente que elaborar la pérdida** (seguir nuestra vida de manera "feliz") no es olvidar.
- **Aprende a vivir de nuevo:** lo que implica aprender a vivir sin algo o sin alguien, de otra forma y que esta forma sea positiva para ti.
- **Céntrate en la vida:** la tuya y en la de tus seres queridos que siguen vivos.
- **Comparte tu experiencia con otros:** después de un tiempo, puedes ayudar.



Orientación para acompañar el duelo



Si tienes un familiar o amigo que esta pasando por un duelo y deseas acompañarlo en este proceso, acá te dejo 5 pautas a tener en cuenta:

Brinda apoyo instrumental y en el autocuidado diario. Por ejemplo en el alimento.

Permite la ventilación emocional de la persona. Facilita la expresión y desahogo emocional. Aquí es muy importante validar todas sus emociones.

Por ejemplo: empezar con preguntas abiertas e ir hacia preguntas cerradas.

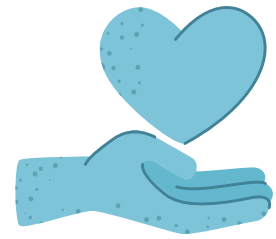
Usa psicoeducación como estrategia para explicar el proceso de duelo. Explicar que es un proceso de adaptación normal, que todo el mundo atraviesa ante la pérdida de un ser querido. Pero a su vez todos lo experimentan de una forma muy personal, lo que significa que cada persona lo vivencia de forma diferente. Que decimos que es un proceso porque requiere de tiempo pero también se necesita de su participación para favorecer el proceso.

Reiterar que no hay culpa, sino factores externos no controlables.

Aníma a la persona a la búsqueda de apoyos sociales. En este momento es esencial animar a la persona a que pueda expresar sus emociones y pensamientos a través de medios virtuales porque posiblemente no tenga otras opciones.

Ayuda a la persona a que lleve a cabo conductas que favorezcan al proceso de duelo. Por ejemplo: rituales de despedida, rutina, actividades recreativas.

Como puedes ayudar...



Si te preguntas cómo puedes ayudar al doliente para brindarle consuelo, para disminuir su dolor, para reforzar su fe, he aquí, algunas sugerencias:

- Mantente en contacto con tus propios sentimientos.
- No te separes emocionalmente de la familia afligida.
- Convertirte en una parte honesta del dolor establece una relación para poder compartir.
- Mostrar sentimientos y emociones no significa perder objetividad o profesionalismo.
- Sé una presencia de apoyo.
- No hay respuestas que puedan darse en el momento de la muerte. Es difícil consolar al enlutado cuando su herida está frente a él o ella. "Estar ahí" es la forma de expresar tu apoyo.
- Acepta el sufrimiento y la dolorosa pena. La pérdida causa un enorme dolor y destroza emocionalmente. No creas que si una persona es "fuerte" o "tiene fe" no va a permitirse expresar sentimientos y emociones profundas. Es sano lamentarse.
- Deja lugar para el silencio. El silencio siempre deja un espacio donde la familia puede llorar, gritar, expresar ira, dudar, rogarle a Dios o mantenerse en un doloroso silencio. Un silencio de apoyo es a veces lo más valioso.
- Mantente disponible cuando todos se van. Las familias enlutadas reciben atención durante la primera semana, pero después de eso, la gente desaparece y las personas o familias se sienten solas y aisladas. Ese es el momento más importante. ¡Realiza una llamada! para que sepan que los recuerdas. Intenta ser sensible especialmente cerca de las fiestas o el aniversario de la muerte de su ser querido.
- Menciona el nombre del fallecido y ayuda a recordar tanto los momentos de dicha como los de tristeza.
- Da consuelo. Debes estar presente y escuchar, realmente escuchar.
- Ayuda a los dolientes a descubrir que incluso en los momentos de mayor pena en la vida hay un destello.

Recuerda que nada puede comunicar mejor el amor que tu presencia y apoyo.

Recuerda...

Favorece la **participación activa** del doliente en su proceso, desde una pregunta para pedir permiso y reiterar el apoyo emocional.

*Quisiera acompañarte en estos
dificiles momentos.
¿Está bien para ti?
No estás solo.*

Cuidado con esto...



Es mejor no decir:

- "No le gustaría verte triste".
- "Todo pasa por algo".
- "Tienes que ser fuerte".
- "No llores".
- "Es la voluntad de Dios"
- "Está mucho mejor ahora"
- "Ahora está con Dios".

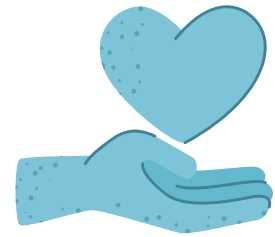
*Estas ideas no necesariamente causan consuelo.

En cambio puedes decir:

- "Lo siento profundamente".
- "Veo que te sientes abrumado y triste, está bien si quieres llorar conmigo".
- "Puedo imaginar que es difícil entender por qué pasó esto. Aquí estoy para hablarlo.
- Me gustaría hacer _____ por ti hoy, ¿si?"

*Recuerda que si no sabes que decir es mejor permanecer en silencio y escuchar. El solo hecho de estar presente es de gran apoyo.

Autocuidado en el Acompañamiento



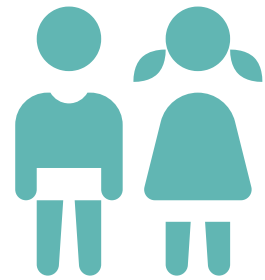
*Dirigido a colegas psicólogos, así como también familiares y amigos que estén acompañando un duelo cercano.

Debido a la situación actual es posible que nos encontremos frente a muchas situaciones de duelo y al momento de acompañar estos procesos es importante no perder de vista nuestro autocuidado. Acá te dejo algunos principios básicos:

- No responsabilizarse o exigirse en exceso.
- Entender que no será posible dar respuesta a la totalidad de demandas que nos planteen.
- Planificar momentos y espacios de distensión diarios en los que realizar actividades contrarias a la atención directa del doliente (p. ej. escuchar música, leer un libro, hacer deporte en casa, etc.)
- Apoyarnos en aquellas personas que tengamos a nuestro alrededor, guardando un tiempo para cuidar y atender estas relaciones.
- Tener un espacio específico en casa donde poder acudir cuando aparezca la fatiga o haya necesidad de descansar.
- Atender a los "signos de alarma" como pueden ser cansancio en la voz, quemazón, etc, ya que la voz es nuestra principal herramienta de trabajo.
- Entender que podemos encontrarnos en circunstancias que no seamos capaces de gestionar, sobretodo en situaciones excepcionales como la actual.
- Estar dispuesto a pedir apoyo o ayuda psicológica si lo necesitamos.
- Aunque haya muchas ganas de ayudar, si empiezas a sentir que en algún punto lo que cargas te está sobrepasando, tomar un receso en la atención, recuerda que la salud es lo primero.

El duelo en la infancia

Siempre hay que decir la verdad



En la infancia, la muerte de un ser querido es confusión, tristeza y enojo. Aunque la muerte es parte ineludible de la vida, y los niños también son conscientes de ello. El problema llega cuando hay que explicar a los más pequeños, acostumbrados a ver la muerte como algo ajeno en televisión o en videojuegos, el fallecimiento real de un ser querido, un tema delicado y muchas veces evitado en la familia. En cualquier caso, la primera idea que hay que tener para hablar de la muerte a un niño es que "siempre hay que decirles la verdad".

Te dejo los siguientes consejos sobre cómo explicar y gestionar el duelo en los niños .

- **Dar un mensaje que pueda entender, sin metáfora complicadas.**

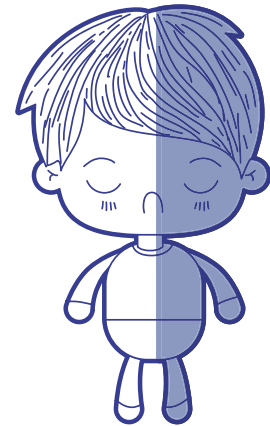
Los adultos suelen decirles a los niños que ese ser querido se fue, que está en el cielo o adentro de su corazón, pero jamás les nombran la palabra muerte. Cada uno le puede agregar el simbolismo religioso o ideológico que quiera, pero en el enunciado siempre tienen que estar presente que la persona se murió porque, dependiendo de la edad del chico, lo metafórico puede ser más confuso. Por supuesto, el mensaje hay que adaptarlo a la edad del niño y el momento que se escoge para hacerlo depende también de las experiencias a las que se enfrenta. Es importante ser receptivo a las preguntas del niño o la niña, porque forma parte del proceso del duelo.

- **Hacer visibles las propias emociones sin ocultarlas a los niños.**

Eludir hablar de un asunto que es evidente que afecta a la familia envía un mensaje equivocado para el niño: 'si mamá y papá no hablan de eso, es porque es algo malo, y es mejor no hablar de ello'; o 'no puedo hablar de esto porque mamá y papá se pondrán más tristes'. La muerte es un asunto tabú hoy en día, y hablar de ello implica examinar los propios sentimientos. No podemos aislar al niño de las emociones de los adultos: él ve el llanto, ve a sus padres tristes, el silencio, que salen menos de casa, que dejan de salir con sus amistades. El niño sabe qué ha ocurrido y tiene que aprender a gestionar esas emociones, tanto suyas como de los adultos.

- **Enseñar al niño a manifestar sus propias emociones.**

Es un error querer "distraer" a los niños, en lugar de enseñarles a gestionar y vivir la tristeza, porque un niño también necesita llorar una pérdida y necesita apoyo, comprensión y cariño. Los niños deben ser incluidos en el duelo. Creyendo que se les evita el dolor, por lo general los adultos dejan de nombrar a ese padre o hermano fallecido y suelen creer que tienen que estar fuertes, y lloran a escondidas. Todo lo contrario, es necesario habilitarle al niño las emociones y para eso el menor necesita hablar, entender y ver que al adulto también le pasan cosas para que entonces él pueda permitirse sus propias emociones.



- **No dejar a los niños al margen de las ceremonias de despedida.**

Es muy importante que no tengamos a los niños al margen de los rituales de despedida. Es bueno que a los chicos se les consulte si quieren ir al velatorio y, si la decisión es ir, hay que describirles el escenario, ellos deben llegar sabiendo cómo estará el cuerpo del familiar y que, posiblemente, habrá mucha gente llorando, etc.

Las ceremonias de despedida, y en especial aquellas que son un homenaje a la vida, ayudan al niño a entender y procesar el duelo.

Respuestas convenientes a preguntas complejas

Al hablar de la muerte con los hijos pequeños, hay unos cuantos consejos útiles que seguir y otros cuantos errores que evitar.

- **La muerte se puede explicar fácilmente en términos de ausencia de las funciones vitales** que los niños conocen: las personas se mueren cuando ya no respiran, no comen, no hablan, no piensan y no sienten; cuando los perros se mueren dejan de ladrar y correr.

- **"¿Cuándo te morirás tú?"**.

Una pregunta 'agresiva' para un adulto, pero que refleja una preocupación cierta de un niño. La mejor manera para contestar puede ser otra pregunta: **¿"Te preocupa que yo no esté aquí para cuidarte?"**. Si es así, una buena respuesta tranquilizadora sería: "Yo no espero morirme en mucho tiempo. Espero estar aquí para cuidarte todo el tiempo que necesites. Pero si papá y mamá se mueren, habría muchas personas que te cuidarían: la tía, el tío, la abuela...".

- **No es bueno comparar la muerte con el sueño**, el descanso eterno o el descansar en paz. Un niño puede sentirse confundido y empezar a tener miedo de irse a la cama o echar una siesta, o tener miedo de que si se queda dormido no despertará.

- **"Se murió por una enfermedad"**.

Los niños en edad preescolar no distinguen entre las enfermedades pasajeras y las mortales y puede generarse en ellos una preocupación innecesaria. Es útil aclarar que solo una enfermedad grave puede causar la muerte.

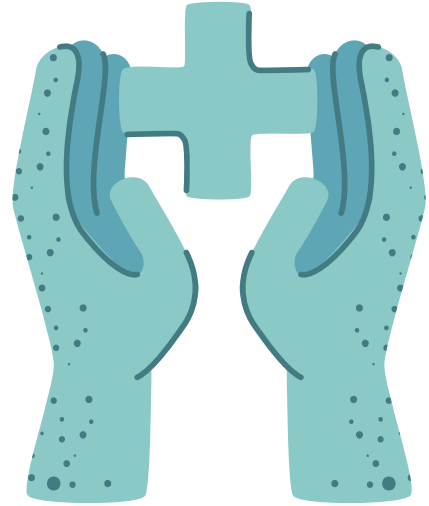
- **"Tu hermanito está con Dios"**.

Los niños pequeños tienden a entender las palabras literalmente, y declaraciones como "es la voluntad de Dios" pueden asustarle y hacer que crean que Dios también vendrá a llevárselo a él.

Importancia de los rituales de despedida

*Se considera de especial relevancia enfatizar en la importancia de realizar ritos de despedida.

Los rituales de despedida son una herramienta que ayudan a las personas a elaborar su duelo, de manera que facilitan la transición desde el dolor, la rabia y la negación hacia una emoción muy resiliente y muy necesaria, que es la tristeza.



Con las condiciones contextuales actualmente debidas al COVID-19, en muchos casos nos encontraremos con la imposibilidad de llevarlos a cabo (velorio, asistir al funeral junto con la familia y allegados, etc). Sin embargo, los estudios muestran que estos rituales son factores de protección en la elaboración de un duelo. Por ese motivo, es aconsejable promover estos rituales de despedida generando espacios de recuerdo a los que acudir cuando se necesite, siempre y cuando esto sea posible para la persona y no suponga un aumento en su malestar.

- Generar un rincón del recuerdo en casa.
- Agrupar fotos y crear un álbum de recuerdos.
- Recuperar videos.
- Escribir una carta de despedida, dibujar una pintura, etc.

Estos rituales no tiene que realizarse inmediatamente tras la pérdida. Además, se puede transmitir a la persona que no se angustie por no poder llevarlo a cabo ahora, puesto que en algún momento posiblemente pueda realizar el ritual que desea y además tendrá el mismo valor.

UNA PERLA VALIOSA

Cuando alguien pierde una perla valiosa, puede estar perdida para nosotros, pero sigue siendo una perla, sólo que está en otro lugar, y el hecho de que no la podamos ver no cambia la realidad. También así sucede con el alma de un ser querido. Sus hermosas cualidades jamás cambian. El alma sigue viviendo en el más allá, pero sobre todo, sigue viviendo en los corazones de todos aquellos que alguna vez compartieron parte de esa vida.

Lo que aprendí de la muerte de mi hermano



Hay una cosa que tengo clara, y es que nadie puede entender la magnitud del dolor que se siente cuando uno pierde un ser amado, hasta que te toca vivirlo.

La muerte es un tema incómodo, lo vivimos esquivando cuando en realidad al nacer lo único que sabemos con certeza es que vamos a morir. Sabes que la gente muere, lo ves todos los días en las noticias, lo lees en los diarios, pero por alguna extraña razón crees que esa realidad jamás te tocará. Entonces vivimos como si no fuéramos a morir nunca y eso te desconecta de la vida.

Cuando recibí la noticia de la muerte de mi hermano la sensación fue absolutamente abrumadora, entré en negación, mi mente se resistía a aceptar tal hecho como una realidad. A pesar de la evidencia todavía esperaba su regreso, verlo, escucharlo, aún sostenía el anhelo de que todo se tratase de una confusión. Cuando empecé a asimilarlo, lo primero que pensé fue: "No puedo vivir sin él", "No voy a poder", "Yo también quiero morir". Sufría, estaba destrozada y sentía enojo con el mundo por seguir funcionando con normalidad. Entonces me sumí en la fase de la depresión, no podía luchar con el dolor, me di cuenta que era más fuerte que yo, así que me entregué y entonces, paradójicamente empecé a recorrer el camino de retorno a la vida.

De mi encuentro con el dolor entendí que mientras más lo esquivo, más me encuentro con él y crece. Cuando lo tomo, lo acepto y decido tratar de caminar con él, pasa más rápido, disminuye, se da una suerte de control sobre lo que vives, y, comienzas a rescatar el aprendizaje de lo vivido. Entonces aprendí que el dolor llega siempre para algo aunque no se tenga la capacidad de verlo en el momento.

De la culpa y el reproche aprendí la autocompasión y el autoconsuelo.

De ese deseo de volver al pasado aprendí a valorar el presente.

Del doloroso sabor de la ausencia aprendí a apreciar las relaciones con las personas y los momentos que vivimos. Sólo en esa situación la frase de "Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde" cobró sentido real para mí.

Me preguntaba si él sabía que lo amaba, porque nunca se lo dije. Ah, cómo duele las cosas que casi hacemos, las palabras que casi decimos, el amor que casi damos. ¿Por qué esperamos hasta que es demasiado tarde? Si yo supiera que sería la última vez. Si tú lo supieras... ¿Qué nos enseñan estas historias, la tuya, la mía? Que si puedes debes llamar a tus padres, a tu esposo o esposa, a tus hijos y decirles cuánto los amas, lo mucho que significan para ti y lo miserable que te sentirías sin ellos. Y busca su hombro y abrázalos intensamente. Porque la verdad es que no sabemos cuándo será la última vez. Y esa es la mayor lección que esto me enseñó. Que la vida es frágil y somos mortales. Y que es la muerte la que nos da la conciencia de la vida. Que la muerte está tan segura de su victoria, que nos da toda una vida de ventaja. Y que debemos estar para los otros, hoy, para que no tengamos que llorar también por los días y las horas que se han perdido, por los momentos que hemos desperdiciado. ¿Qué mejor manera, entonces, de recordar y honrar a quienes amamos, que comprometernos a vivir cada día como si no hubiera mañana?

Si me preguntas, ¿Cuál es mi propósito al contarte mi historia? Deseo un cambio de conciencia con respecto a la muerte. La muerte es parte de la vida y estoy segura que si logramos entender esto, vamos a vivir el día a día de otra manera, con más conciencia, con más presencia y más gratitud. La muerte termina con una vida, pero no con una relación. El amor infinito no caduca con la muerte, la trasciende y te acompaña toda la vida, es para siempre.



**No tengo una foto con mi hermano de nuestros últimos años juntos, de eso aprendí y nació mi afán de inmortalizar cada momento feliz en una fotografía.*

*El duelo es el último
acto de amor hacia
quien amamos.*

*Donde hay un duelo
profundo, hay un
enorme amor.*



Instagram: [rgarcia.psicologa](https://www.instagram.com/rgarcia.psicologa)
Email: rgarcia.psicologia@gmail.com
Website: www.rgarcia psicologa.com