



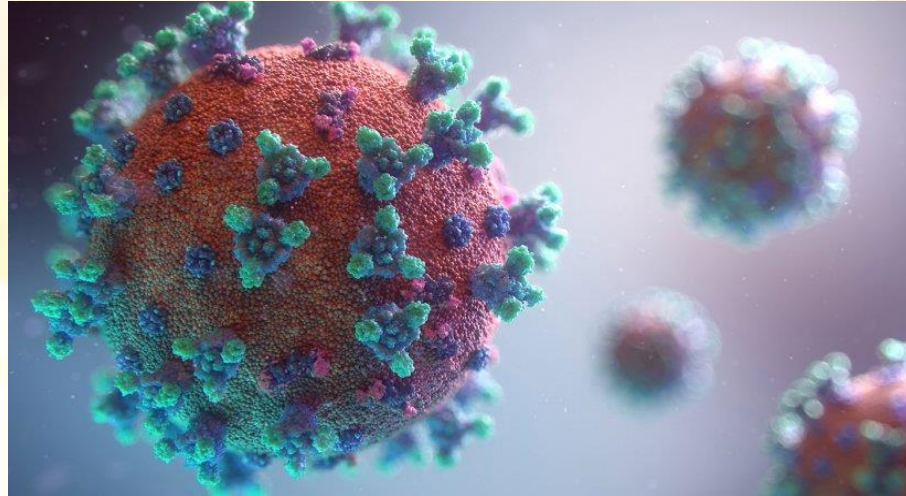
# **Claves para abordar el duelo en la Infancia y Adolescencia**

**Mercedes Bermejo Boixareu**  
Psicóloga InfantoJuvenil  
Psicoterapeuta Familiar

# Duelo en tiempos de Covid19

*“Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, de pronto, cambiaron todas las preguntas”*

**(Mario Benedetti)**



**Duelo infantojuvenil**

# Proceso de duelo



**Dificultad en el duelo por Covid19: no cristalización de la pérdida**

**Duelo infantojuvenil**

# Duelo por Covid19

- Súbito, Sorpresa
- Incertidumbre
- Imposibilidad de acompañar en los últimos momentos
- Imposibilidad de ver el cuerpo: Incomprensión
- Proceso de negación
- Imposibilidad de ritualizar la muerte
- Falta de apoyo social

**Duelo infantojuvenil**

# Sociedad tanatofóbica



**Duelo infantojuvenil**

# Y nosotros... ¿Somos tanatofóbicos?



**Duelo infantojuvenil**



- ¿Les hará daño a mis hijos si me ven llorar y apenado?
- ¿Debo contar a los maestros de mis hijos lo que ha ocurrido?
- ¿Deben ir mis hijos al velatorio, al funeral y al entierro?
- ¿Debo hablarles de la muerte en términos religiosos?
- Nuestro familiar va a fallecer en poco tiempo... ¿se lo debo de contar a mis hijos?
- ¿Qué puedo decirles cuando me pregunten por qué ha pasado?

**Duelo infantojuvenil**

# Tipos de duelo en la etapa infantojuvenil

- **Evolutivos:** relativos a cambio de etapa de ciclo vital
  - **Afectivos:** separaciones, rupturas familiares....
  - **Sociales:** Cambio de colegio, repetir curso...
  - **Personales:** Enfermedad, cambio de rol...
    - **Valores**



**Duelo infantojuvenil**



# Conceptos clave sobre la muerte

- Es **universal**: todos vamos a morir
- Es **irreversible**: No va a volver
- Interrupción de las **funciones vitales**
- Toda muerte tiene una **causa**

# ¿Cómo comunicar la muerte de un ser querido a un/a niño/a o adolescente?

- Si es posible, prepararles previamente
- Mostrarles nuestras emociones
- De manera sencilla, evitando eufemismos, ajustado al lenguaje del niño y cuanto antes
- Como una historia, con una secuencia lógica
- Canales de expresión adaptados al niño: a través de cuentos, fábulas dibujos...o utilizando imágenes de la naturaleza.
- Coherentes con las creencias
- Observar los diferentes modos de expresión: juego y dibujo
- Facilitar y acompañar en la expresión emocional
- Favorecer la construcción de un significado positivo
- Responde a todas las preguntas que te hagan

# Concepto de muerte y expresión en duelo



**Duelo infantojuvenil**

# de 0 a 2 años

<b>Concepto de muerte</b>	<b>Expresión emocional de la pérdida</b>
<p>Muchos bebés tienen la capacidad de expresar miedo, rabia, amor, enfado y celos desde los 10 meses de edad</p>	<p>Son normales las rabietas y arranques de ira cuando se dan cuenta de que falta la figura de apego</p>
<p><b>No están preparados para comprender la muerte</b></p>	<p>Buscan a la persona fallecida</p>
<p>Pueden experimentar la muerte de su madre como una gran pérdida</p>	<p>Puede que muestren menos interés por los juguetes, actividades e incluso la comida</p>
	<p>Pueden aparecer conductas regresivas: chuparse el dedo, acurrucarse, etc</p>



# de 0 a 2 años

- Ofrecer apoyo y amor incondicional: abrazos
- Importancia de mantener las rutinas y los horarios
- Mantener el juego, contar cuentos, cantar al bebé...
- A partir de los 18 meses entienden palabras y las empiezan a usar para expresar sus sentimientos. Repetir frases sencillas “Mamá no va a volver” “la familia está triste”
- Haz patente la tristeza



**Duelo infantojuvenil**

# de 2 a 5 años

<b>Concepto de muerte</b>	<b>Expresión emocional de la pérdida</b>
Tienden a ser egocéntricos y curiosos. Interpretación literal	Ya lloran la pérdida y experimentan emociones intensas relacionadas con la ausencia: imitación
Percepción de la muerte como algo <b>temporal</b>	Pueden aparecer respuestas desconcertantes: ambivalencia
No conocen claramente la manera de expresar dolor	Respuestas típicas: perplejidad, regresión,
Miedo al abandono	Expresan su dolor a través de los juegos
	<b>Se inquietan por otra posible pérdida y pueden establecer nuevos vínculos con personas parecidas al fallecido</b>

**Duelo infantojuvenil**

# de 2 a 5 años

- Necesitan una definición de muerte concreta y con claridad: el cuerpo se detiene **del todo**. **(Permanencia)**. Pensamiento mágico
- Evitar sobre todo en esta etapa términos engañosos: “ha desaparecido, se ha ido...”
- Fomenta conversaciones sobre la pérdida y no los excluyas
- Hablar sobre el proceso
- Expresa tus emociones y ayúdale a expresar las suyas
- Paciencia con conductas regresivas: abraza y tranquiliza



**Duelo infantojuvenil**

# de 6 a 9 años

<b>Concepto de muerte</b>	<b>Expresión emocional de la pérdida</b>
Comienzan a comprender que irreversible y universal	Sienten sobre lo que sucede en el momento
<b>Pasa de un razonamiento mágico a un pensamiento materialista</b>	La muerte adquiere una connotación emocional más intensa
Comienza a temer la muerte de sus seres queridos	

**Duelo infantojuvenil**



# de 6 a 9 años

- Las explicaciones fantásticas empiezan a perder funcionalidad
- Fomenta conversaciones sobre la pérdida y no los excluyas
- Hablar sobre el proceso
- Expresa tus emociones y ayúdale a expresar las suyas
- Paciencia con conductas regresivas: abraza y tranquiliza



**Duelo infantojuvenil**

# de 10 a 12 años (preadolescentes)

<b>Concepto de muerte</b>	<b>Expresión emocional de la pérdida</b>
Concepto <b>muy parecido al de los adultos</b>	Importancia del grupo social: la pérdida les hace sentirse diferentes. Negación.
Entienden el impacto de la pérdida	Expresión del dolor: conductas de sustitución del fallecido, enfado, irritabilidad...
Sentimiento muy acusado sobre su propia muerte	Aparecen las conductas de recuerdo del fallecido
	Miedo muy presente

**Duelo infantojuvenil**

# de 10 a 12 años (preadolescentes)

- Estar disponible para ellos
- Invítalos a compartir sus preocupaciones
- No tolere enfados excesivos
- Cuando les cuesta expresar o conectar con sus emociones: Escritura
- Conversaciones privadas
- Animales para que mantengan sus vínculos sociales



**Duelo infantojuvenil**

# Adolescentes

Concepto de muerte	Expresión emocional de la pérdida
La muerte representa lo más opuesto a todo aquello que es importante para ellos	Sentimiento de culpa sobredimensionados
La comprensión de la muerte es la misma que la del adulto pero su estado emocional está constantemente agitado	Posibilidad de sintomatología depresiva, represión e incredulidad. Actitud pesimista ante la vida
Conflicto entre el sentimiento de <b>omnipotencia</b> y conciencia de la propia muerte	Conductas evitadoras: drogas, alcohol, relaciones negativas, descenso del rendimiento académico...

**Duelo infantojuvenil**

# Adolescentes

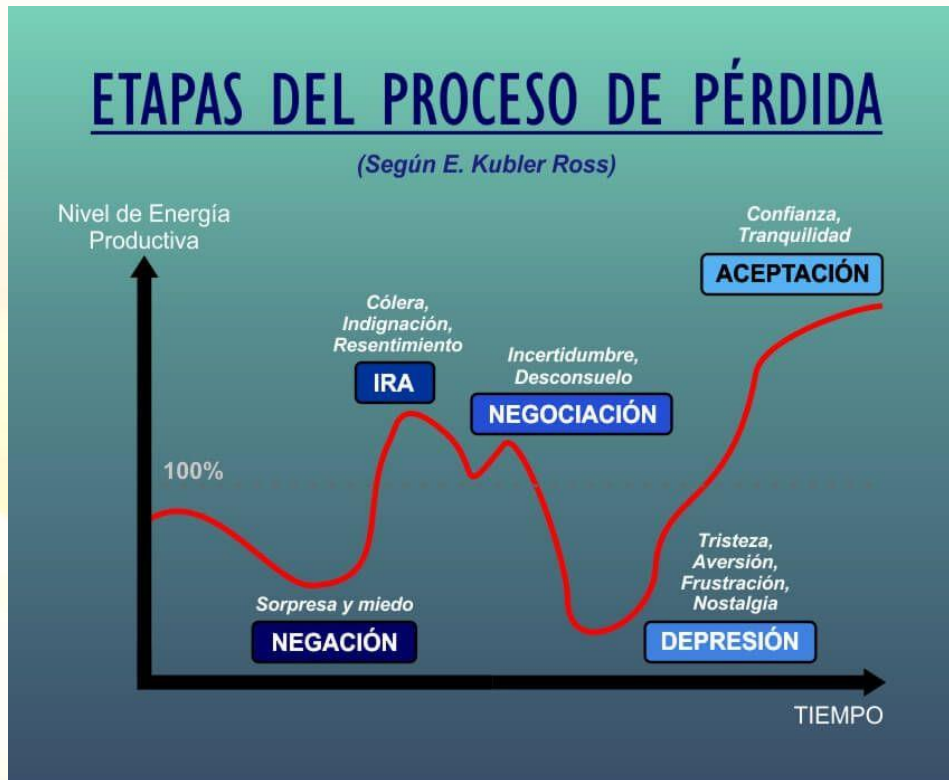
- Conecta con tu propia adolescencia
- Se totalmente sincero
- Invítale a la toma de decisiones y participación de la elaboración de todos los rituales
- Importancia del mantenimiento de las rutinas
- Presta atención a la sintomatología depresiva: anímalo a hablar contigo o con otro adulto de referencia
- Anímalo para que mantengan sus vínculos sociales
- Pueden asumir responsabilidades
- Anímalo a la expresión emocional



**Duelo infantojuvenil**

# Modelos lineales de fases

(Freud,  
Bowly,  
Klubër -  
Ross...)

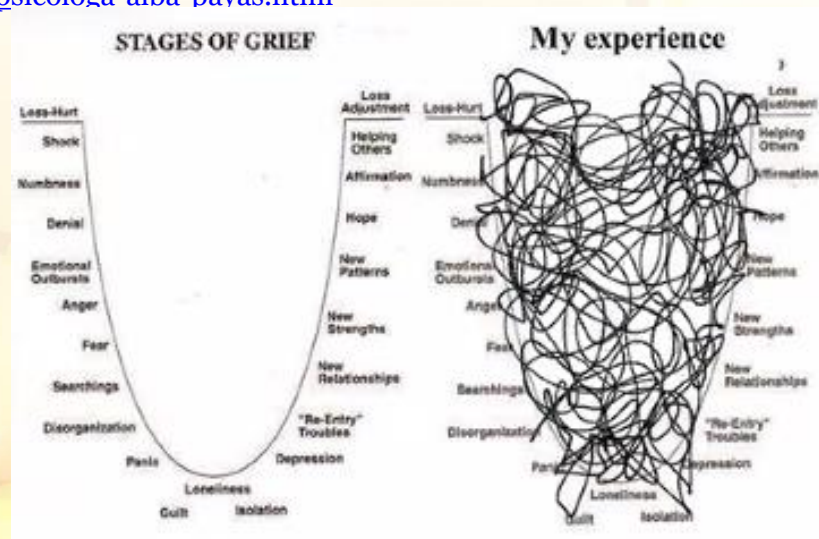


**Duelo infantojuvenil**

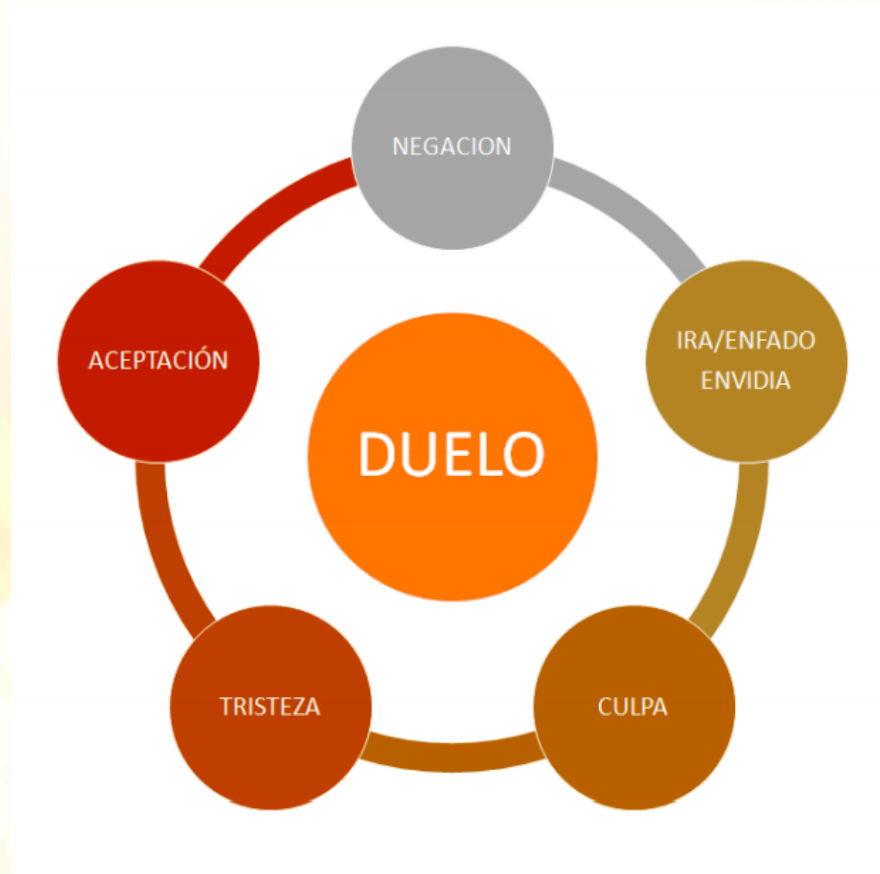
# Realidad en duelo infantojuvenil

Alba Pâyas: “Los modelos que dividen el duelo en etapas están obsoletos”

<https://www.consumer.es/salud/duelo-psicologa-alba-payas.html>



**Duelo infantojuvenil**

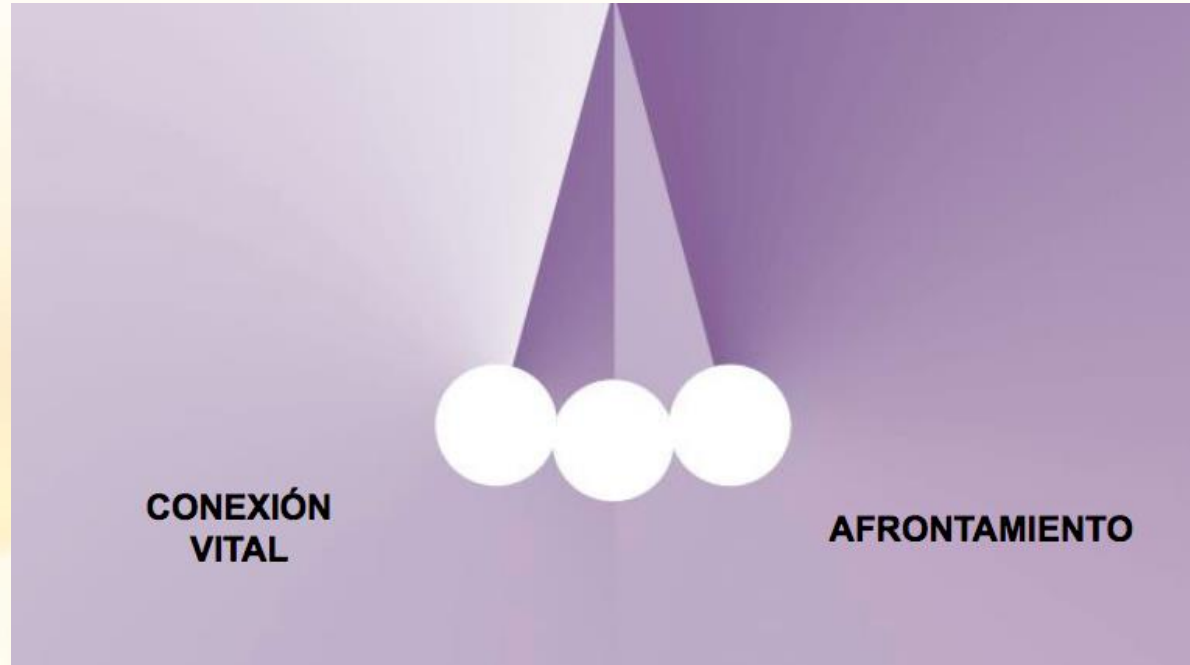


**Duelo infantojuvenil**



# Modelo de proceso dual de afrontamiento

(Margaret Sroebe y Henk Schut 1999)

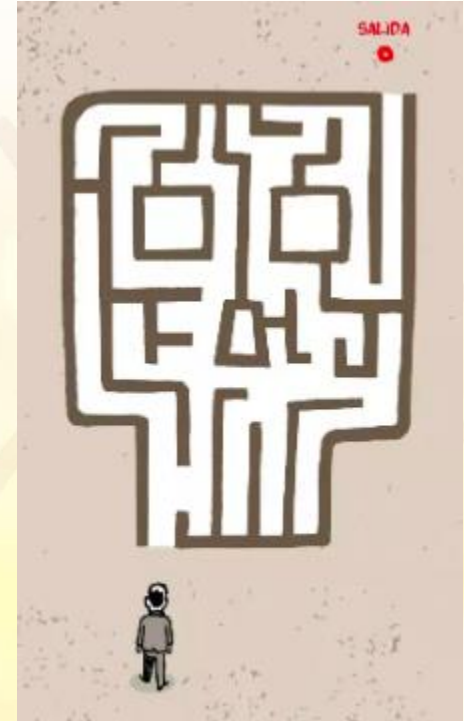


**Duelo infantojuvenil**

# Modelo de las tareas del duelo

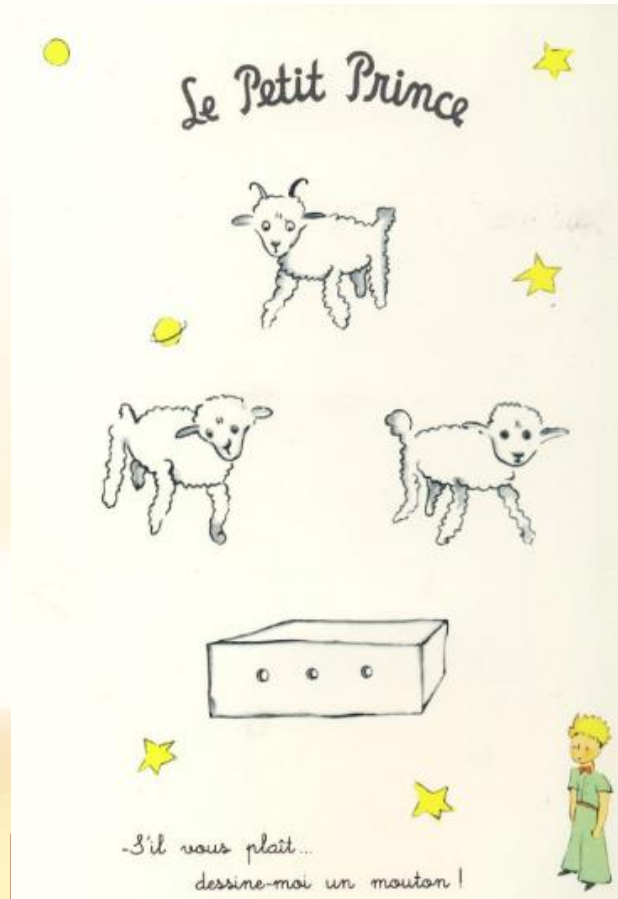
*(William Worden)*

1. Aceptar la realidad de la pérdida
2. Expresar los sentimientos y aceptar el dolor
3. Adaptarse a la realidad de la ausencia
4. Planear mi nueva vida, dar significado



**Duelo infantojuvenil**

# La vivencia de la pérdida es única y personal



**Duelo infantojuvenil**

# El duelo es un proceso...

Emocional, subjetivo e ilógico

y normalmente le intentamos dar una explicación racional

**Duelo infantojuvenil**

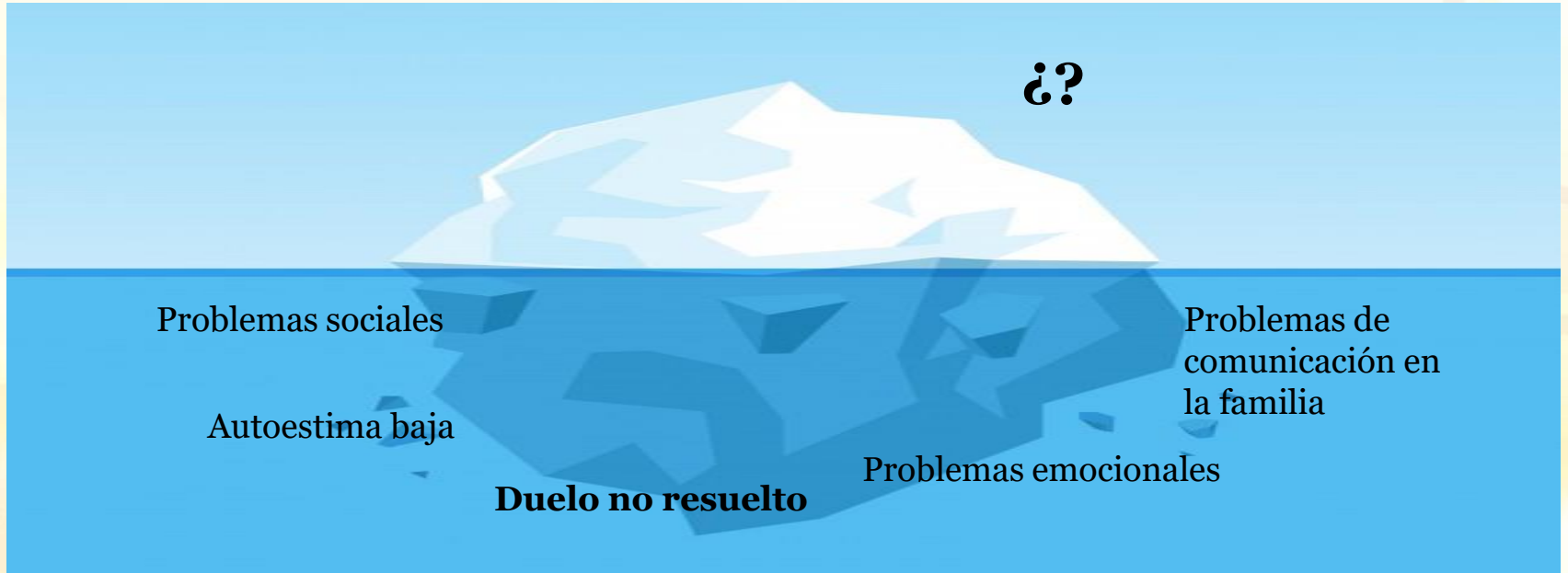
# Conectemos con la creatividad...



**Duelo infantojuvenil**

# Terapia Emocional Sistémica

## ¿Para qué?



**Duelo infantojuvenil**

# Aceptar la realidad de la pérdida

Dificultad específica en la crisis del Covid19: Dificultad para despedirnos, ausencia de rituales

- Carta de despedida
- Ceremonia de despedida
- Tanatorios virtuales
- Homenaje en redes sociales



**Duelo infantojuvenil**

# Carta: Recordando a...

- Lo que más echo de menos de ti es...
- El primer recuerdo que tengo de ti es...
- Los mejores momentos que pasé contigo fueron...
- **Tu peor defecto era...**
- Lo que más me gustaba de ti es...
- Lo que los demás dicen de ti es...
- **El recuerdo más duro que tengo de ti es...**
- Lo que más te gustaba hacer era...
- El consejo o frase que más solías decir era...
- Cuando más me decepcionaste fue...
- La broma que más solías hacer era...
- Lo que nunca te oí decir fue...
- Me acuerdo de ti con (libro, película, canción...
- **Lo que menos echo de menos de ti es...**
- Lo que hago para mantener vivo tu recuerdo es...
- **De lo que más me arrepiento de nuestra relación es...**
- Lo que me gustaría poder decirte es...
- Se que estoy mejorando cuando...



# Juego: Recordando a...

	1	2	3	4	5	6
1	Lo que más me gustaba de ti es...	Una foto que me gusta contigo es...	ELIGE UNA CASILLA	Una canción que me recuerda a ti es...	Lo que más echo de menos de ti es...	VUELVE A TIRAR
2	Me gustaría que hubieras hecho...	ELIGE UNA CASILLA	Un olor que me recuerda a ti es...	Algo que no me gustaba de ti es...	VUELVE A TIRAR	Mi recuerdo favorito contigo es...
3	ELIGE UNA CASILLA	Algo que nos hizo reír a los dos fue...	Una película que me recuerda a ti es...	Una cosa que me recuerda a ti es...	VUELVE A TIRAR	Algo que me gustaría decirte es...
4	Cuando más me acuerdo de ti es...	VUELVE A TIRAR	Me gustaría que me hubieras dicho...	ELIGE UNA CASILLA	Cuando mejor me lo pasaba contigo era...	Me parezco a ti en...
5	Un recuerdo que me pone triste contigo es...	Un viaje que me gustó contigo fue...	VUELVE A TIRAR	Un objeto que me recuerda a ti es...	ELIGE UNA CASILLA	Una fecha en la que me acuerdo de ti es...
6	Lo que más me gustaba hacer contigo era...	Lo que más me enfadaba de ti era...	VUELVE A TIRAR	No me parezco a ti en...	Nuestra canción favorita era...	ELIGE UNA CASILLA

Duelo infantojuvenil

# Expresar los sentimientos y aceptar el dolor

- Diario de la rabia
- La caja de los recuerdos
- Música para recordar
- Biografía relacional
- Carta de actualidad
- Echo de menos...
- Collage del recuerdo
- Rituales del recuerdo



**Duelo infantojuvenil**

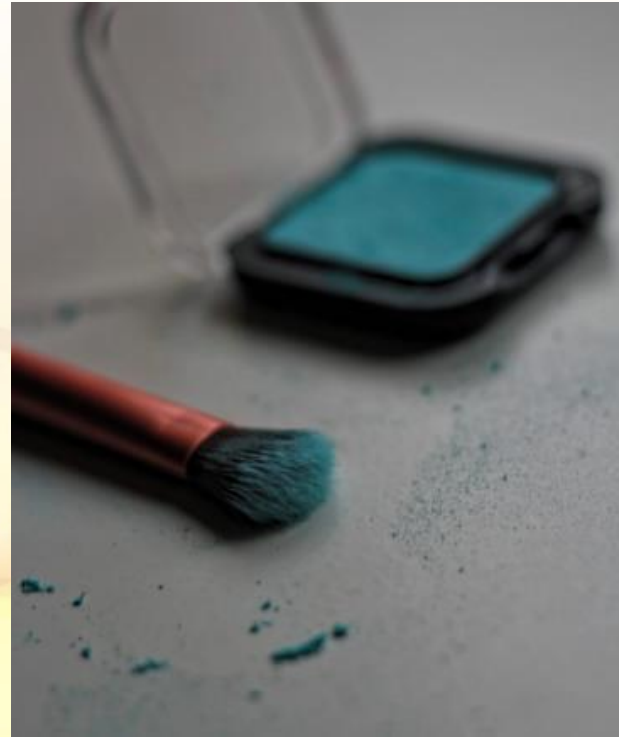
# Culpa



**Duelo infantojuvenil**

# Planear mi nueva vida, dar significado

- Carta novedades
- Inclusión en la vida normal



**Duelo infantojuvenil**

# Resiliencia



Kintsugi: “Reparación de oro”

**Duelo infantojuvenil**

**¡Gracias a tod@s por vuestra atención y participación!**



*Las Circunstancias  
externas pueden  
despojarnos de todo,  
menos de una cosa: la  
libertad de elegir cómo  
responder a esas  
circunstancias.*

*Viktor Frankl*

**fad**

**Mercedes Bermejo Boixareu**  
Psicóloga InfantoJuvenil  
Psicoterapeuta Familiar