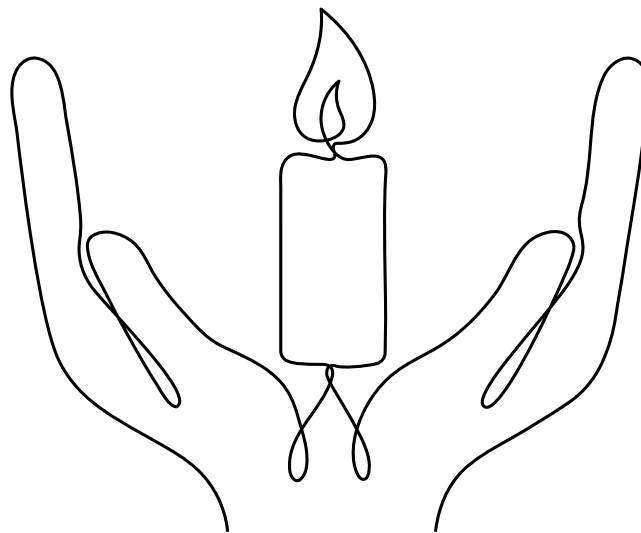


EL DUELO DESDE LA EXPERIENCIA DE LOS HIJOS EN SU CENTRO ESCOLAR

www.ceclidi.com

El duelo de un ser querido, es una experiencia difícil, desgastante, y aunque natural, es única para cada familia. Afrontar una pérdida es particular para cada familia; depende de sus valores, ideales y concepto de la vida y la muerte.

Cuando alguien cercano a nosotros o nuestros hijos fallece, puede impactarnos fuertemente. El dolor, la angustia nos invade y no podemos dejar de pensar lo duro que debe ser para esa familia y una de nuestras primeras reacciones es querer ayudar y ser parte del confort y consuelo de los familiares, sobre todo si son niños. Recordar que, en nuestro deseo de ayudar, no debe confundirse nuestra necesidad de aliviar nuestro propio dolor. Es el dolor de esta familia la que debemos priorizar.



Es importante recordar que el proceso de duelo, sobre todo inicialmente, es un proceso único e íntimo; que muchas veces y sobre todo al inicio, se desea llevar en familia. El shock puede ser fuerte y la intimidad de los más allegados y la discreción infundan respeto y coherencia. Sobre todo, le permite a la familia ir encontrando sentido de lo que apenas se empieza a realizar como una nueva realidad.

Ahora bien, los que están cerca, pero no son tan íntimos, ¿Cómo pueden apoyar a esa familia que apenas empieza a afrontar la nueva manera de vivir sin ese ser querido?

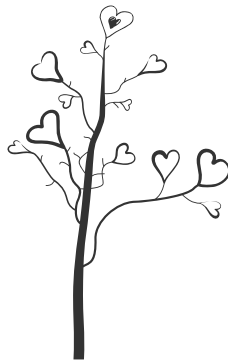
- 1. Dando inicialmente un espacio, para que puedan dedicarse a lo que les prioriza, sentir el dolor de la pérdida, hacer sus arreglos de toda índole, unirse en familia con el menor estrés posible.*
2. Estar atentos a sus necesidades, preguntando abiertamente cómo se les puede apoyar por medio de un familiar cercano.
- 3. Asistir a los actos o rituales de acuerdo a la voluntad de la familia. Acuerpar como centro escolar, mostrando el más solemne respeto y apoyo.*
4. Cada familia, tras una pérdida, toma su propio tiempo en restablecer sus labores y cotidianidad, en la nueva realidad sin ese ser querido. Esperar pacientemente para poder identificar necesidades sentidas (o que se transmitan por medio de un familiar cercano) y poder accionar grupos de apoyo o donativos. Estos donativos pueden ser incluso mejor dirigidos.
- 5. Hasta la misma familia, en el caos o shock inicial puede no estar clara de sus necesidades hasta que logran empezar a re establecer sus vidas cotidianas, en medio del dolor.*
6. Mantener contacto con uno o dos familiares cercanos para poder identificar las maneras mas apropiadas de ayudar a la familia y crear grupos organizados que puedan ejecutar esos apoyos con respeto.
- 7. Dar opciones de apoyo, pero evitar iniciativas que, aunque con buena intención, pueden ser un gasto de energía innecesario o incluso de recursos.*

“La alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad. El apoyo emotivo permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros”.

Proverbio Sueco, autor desconocido

Desde la postura de sus compañeros de colegio, ¿Cómo apoyar a la familia y los hijos (si son aún menores de edad)?

- (si ya tienen celular) enviar un mensaje simple de condolencia, con un texto simple, palabras simples y claras.
- Dejarle saber cómo amigo o amiga que están ahí para ella o él. Que puede contar con lo que requiera.
- Preguntar si desea que le acompañen durante los rituales (funeraria, entierro). Realizar una tarjeta, comprar las flores apropiadas al tipo de ritual, regalar una muestra grupal de cariño o afecto al compañero de clase.
- Respetar su espacio, respetar las no contestaciones o los silencios prolongados.
- Si se es más cercano a la familia, puede invitarle el fin de semana a la casa de alguien, para que no esté solo o sola.



En clase, ¿Cómo pueden los compañeros de clase apoyar a la compañera o compañero que está atravesando un duelo o una pérdida tan irreparable como la de un padre o madre? Estas son recomendaciones que pueden funcionar en la etapa inicial del duelo y readaptación al colegio de ese compañero o compañera:

1. En casa es prudente que los compañeros de clase hablen de la muerte y la pérdida con sus padres, desde sus creencias y perspectivas.
2. Recuerden que cada familia tendrá sus propias percepciones. No hay ninguna equivocada. Si los amigos tienen una explicación coherente con sus valores y creencias sobre los principios universales de la muerte, entonces serán roca de apoyo en los momentos difíciles de otros compañeros.
3. Si su hijo desea estar preparado para apoyar a su amiga o amigo que está atravesando el duelo, debe saber que puede que su amiga o amigo piense diferente de la muerte. Escuchar atentamente es ese regalo que podemos dar en este momento. Al igual que la compañía misma. Escuchar y por muy

diferente que sea su manera de ver la muerte es tiempo de comprender otras maneras de verlo.

4. Déjele saber a su hijo que el ánimo de su compañero o compañera sufrirá fluctuaciones, que puede tener más ausencias de las habituales a clases.
5. Su personalidad puede tener cambios, mostrarse menos expresivo o expresiva o menos comunicativa o platicador, más triste o con momentos de llanto repentinos. Puede mostrarse un alumno o alumna más apática actividades de tipo familiares o en grupo.
6. No tener miedo a momentos de silencio cuando se esté cerca de esa compañera o compañero que ha sufrido una pérdida, estar cerca y solo dar un abrazo o compartir un tiempo de comida, es prudente también.
7. Sus amigos pueden ayudarle a ponerse al día, a prestarle sus cuadernos o notas, anotarle en los trabajos de grupo, etc. Son cosas que harán su vida más fácil, desde la incertidumbre y la tristeza que pueda atravesar.
8. Sus amigos cercanos pueden mostrarse dispuestos a hablar del tema (si ella lo desea, si ella lo trae a colación), escuchar, validar sus emociones.
9. Evitar pedirle que "no se ponga triste", los esfuerzos no van encaminados a siempre EVITAR que se ponga triste. Los amigos deben estar listos para escuchar que esa persona habla desde su tristeza, tener oídos atentos. Es el momento de ser los mejores escuchas. Validar los sentimientos diciendo frases como:

"Tienes razón, debe ser difícil"

"Entiendo que te sientas sola, es un momento difícil"

"Te entiendo, puedo entender tu tristeza" ... no es fácil lo que estas pasando.

"Estoy acá para acompañarte y escucharte. Si necesitar un abrazo, puedo darte uno."

"Si necesitas estar sola o llorar, lo comprendo, estoy para acompañarte."-

10 Utilizar el lenguaje que él o ella utiliza (si la persona dice "se fue a dormir al cielo" utilizar la misma frase). No temer decir, "falleció".

11 Escuchar, estar, no agobiarla, apoyar en lo que se pueda (clases, materiales).

12 Tener paciencia (es probable que los primeros días esté distraída y olvide algún material, o no pueda responder algo en clase, no señalarla por ello).