



VUELTA AL COLE ENERO 2021. INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DEL CPB INFANTA LEONOR

Estimadas Familias del centro:

En primer lugar, aprovecho, en nombre del Claustro de Profesores, personal no docente, profesionales y trabajadores del centro, para **felicitaros el nuevo año 2021, y nuestros mejores deseos para que todos os encontréis bien en estos momentos** y que pronto acabemos con esta pandemia entre todos.

Asimismo, os pedimos vuestra **colaboración y responsabilidad los primeros días de incorporación al cole**, después de las navidades, y en caso que vuestros hijos/as presenten posibles síntomas COVID19, por precaución se queden en casa.

Por otro lado, como muchos sabéis, estas Navidades hemos recibido la **triste noticia del fallecimiento de un alumno del cole**. Todas las pérdidas son dolorosas, pero enfrenarse a la muerte de un menor es una experiencia devastadora que además nos llena de dudas sobre como informar y tratar el tema con otros niños.

Desde el centro, y gracias a nuestra orientadora del centro, Sandra López, perteneciente al **Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Alcobendas**, hemos decidido recoger en un **documento orientaciones que nos puedan ser útiles a toda la Comunidad Educativa del Colegio Infanta Leonor, para dar estrategias de afrontamiento a vuestros hijos/as**, nuestros alumnos.

La situación puede generar en nosotros y los niños estrés, el miedo a enfermar o el miedo a que algún familiar cercano pueda fallecer, puede generarnos a nosotros y a nuestros hijos e hijas una situación de estrés que es adaptativa, pero que es conveniente afrontar con una serie de recomendaciones.

A continuación, compartimos con vosotros algunas orientaciones que quizás os puedan ayudar.

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS



Hablar de la muerte no es una experiencia agradable, de ahí que en ocasiones evitemos expresar los sentimientos que nos produce este tema.

A menudo esta situación suele darse cuando ha fallecido alguien cercano. Además, una gran mayoría de los adultos cede a una tendencia muy común, que es la de intentar mantener la compostura delante de los niños, a **disfrazar el dolor que nos genera una muerte**. Muchos padres tratan de “parecer fuertes” frente a sus hijos, queriendo dar la impresión de que está todo bajo control. Y, al final, lo que consiguen es **obviar lo que ha sucedido y aparentar que no ha pasado nada**.

El hecho de no hablar sobre la muerte de un ser querido evita a los adultos pasar por el mal trago de **abordar un tema tan desagradable y doloroso** con los niños. Sin embargo, este planteamiento trae consigo una serie de efectos negativos:

1. La muerte de un ser querido provoca a los niños el mismo dolor que a los adultos. Si evitamos hablar con ellos del tema, impedimos que manifiesten este dolor y no les damos las herramientas que necesitan para gestionarlo de forma adecuada.

2. Los adultos somos referentes para los niños que tenemos a nuestro alrededor: hijos, sobrinos, nietos... Lo que hacemos y cómo nos comportamos es un modelo que influye en su aprendizaje. Si los adultos nunca hablan sobre el fallecimiento de una persona, los niños interiorizan que no se debe hablar de ello. Si los adultos no expresan cómo se sienten o que extrañan a esa persona, los niños aprenden que no hay que echar de menos. Y si los adultos no manifiestan ese dolor, por ejemplo, llorando, los niños interpretan que no pueden llorar aunque sientan pena.

A continuación, en función de las edades se exponen algunas características que es conveniente tener en cuenta y los pasos o fases para poder ayudarles.

NIÑOS/AS DE 3-6 AÑOS

Características a tener en cuenta:

- Pensamiento egocéntrico (Yo).
- Inventan historias.
- Interés por el mundo que les rodea.
- Concepción de la muerte: Pensamiento mágico y reversible (Piensan que la persona puede volver).
- Qué pueden experimentar: Miedo, inseguridad, no entender lo que está ocurriendo, alteraciones del sueño, regresiones en comportamientos ya adquiridos (por ejemplo hacerse pis en la cama), no hablar, estar más agitados, inquietud, etc.

Pasos o fases:

1. **CONTENER:** Asegurar la comodidad y el descanso, muestras de cariño frecuentes y tiempo de juego.
2. **CALMAR:** Hablar en voz baja y suave, realizar actividades relajantes como un baño, contar un cuento, dar un masaje, relajación, respiración, soplar despacio una vela sin que se llegue a apagar, un abrazo, cantarle una canción o música relajante o tratar de distraerle con elementos de su mundo imaginario.
3. **INFORMAR:** Explicarle lo que ha sucedido de forma honesta y sencilla con un lenguaje adecuado a su edad, tratar de responder a todas las preguntas, explicarle la diferencia entre los sueños y los miedos y la vida real. No dar rodeos. No minimizar y explicar las consecuencias, lo que va a suceder ya que esto les da seguridad. No mentir.

Explicar el carácter permanente de la muerte y la tristeza que causa.
4. **NORMALIZAR:** Ayudar a poner nombre a las emociones y normalizarlas. Evitar frases como “No llores, todo irá bien, en seguida te sentirás bien”.
5. **CONSOLAR:** Ayudarle a entender lo que ha ocurrido y no obligarle a hablar. Permitirle si quiere, participar en rituales de duelo culturales o religiosos (si no es posible por la situación de pandemia, de forma simbólica a través de un dibujo o encendiendo una vela).

NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS

Características a tener en cuenta:

- Mayor madurez cognitiva.
- Mayor receptividad a la información, pero también a los rumores.
- Malinterpretaciones y fantasías frecuentes.
- Mayor consciencia de los miedos y de la ansiedad de los adultos.
- Concepción de la muerte: Irreversible, afecta a todos los seres vivos pero aún no hay consciencia de la propia muerte.
- Qué puede experimentar: Miedo a estar solos o a separarse de sus padres, alteraciones del sueño como pesadillas o miedo a la oscuridad, cambios conductuales como mostrarse más callado de lo habitual, más agitado o pérdida de autonomía en algunos aspectos que ya tenían adquiridos en función de cada edad, preguntar mucho sobre esta situación, etc.

Pasos o fases:

1. **CONTENER:** Tratar que las emociones no se desborden, ambiente tranquilo y relajado, poner nombre a las emociones y apelar a pensamientos que puedan tranquilizar y convertir las emociones intensas en pensamientos tranquilizadores.
2. **CALMAR:** Hablar en voz baja y suave, ofrecer motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse o recordar alguna situación previa en la que el niño fue capaz de afrontar el miedo que podía tener para activar sus estrategias de afrontamiento. No decir nunca "Si te calmas todo irá mejor" ya que posiblemente no sea verdad. Se pueden utilizar técnicas de relajación.
3. **INFORMAR:** Explicarle lo que ha sucedido de forma honesta y sencilla con un lenguaje adecuado a su edad, tratar de responder a todas las preguntas, no dar más información de la que el niño nos está pidiendo, si quiere saber más ya nos preguntará. Averiguar qué sabe el niño, posiblemente haya oído informaciones a medias que le asusten, porque no las comprende. Si no quiere saber nada o hablar retomar en otro momento. Si pregunta sobre el fallecimiento abordar el tema de forma directa sin rodeos.
4. **NORMALIZAR:** Ayudar a poner nombre a las emociones y normalizarlas. No pasa nada si nos ve llorar o mostrar nuestras emociones, ayuda a normalizar. Evitar frases como "No llores, todo irá bien". Animarle a expresarse, pero sin forzarle a ello y no obligar a hablar.
5. **CONSOLAR:** Animarle a hacer un dibujo o jugar sobre la situación y recordarle que estamos ahí para lo que necesite. Permitirle si quiere participar en rituales de duelo culturales o religiosos (si no es posible por la situación de pandemia, de forma simbólica a través de un dibujo, una carta o encendiendo una vela).

NIÑOS/AS DE 9-12 AÑOS

Características a tener en cuenta:

- Comprensión cognitiva similar a los adultos.
- Época de cambios físicos y psíquicos.
- El grupo de iguales adquiere un peso muy destacado.
- Dificultad para manejar las emociones.
- Inicio de los conflictos intrafamiliares por las conductas opositoras de los preadolescentes y adolescentes.
- Concepción de la muerte: Irreversible, afecta a todos los seres vivos, aumenta el miedo a la muerte de las personas más cercanas y aparece la consciencia de la propia muerte.
- Qué puede experimentar: Aislamiento, irritabilidad o hiperactividad, la comunicación con ellos es más difícil como adolescentes y su grupo de referencia comienzan a ser sus iguales, mal humor como expresión de tristeza, agresividad, dificultades de concentración, dificultades en la alimentación o sueño.

Pasos o fases:

1. **CONTENER:** Tratar que las emociones no se desborden, dejar espacio para que puedan estar solos, ya que necesitan momentos de desconexión y a esta edad pueden empezar a avergonzarse por las emociones. Buscar un equilibrio entre lo emocional y lo racional.
2. **CALMAR:** Hablar en voz baja y suave, ofrecer motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse o recordar alguna situación previa en la que el niño fue capaz de afrontar el miedo que podía tener para activar sus estrategias de afrontamiento. Permitirle que se distraiga con la televisión o hablando con amigos por llamada o videollamada para calmarse y volver en otro momento.
3. **INFORMAR:** Usar un lenguaje adulto pero sencillo, responder con claridad y sin evasivas a sus preguntas, no dar más información de la que nos pide, pero invitar a formular preguntas si quiere. Si no quiere hablar respetar y volver al día siguiente o en otro momento a hablar de ello.
4. **NORMALIZAR:** Animar al preadolescente a expresarse, pero sin forzar a ello. Ayudar a poner nombre a las emociones y normalizarlas. No obligarle a hablar, posiblemente prefiera hablar con sus amigos. Normalizar sus emociones e indicarle que a veces estar de mal humor puede ser una forma de expresar la tristeza.
5. **CONSOLAR:** Animarle a explorar qué actividades le ayudan a estar mejor y realizarlas y fomentar el contacto social con iguales a través de llamadas o videollamadas.

Permitirle si quiere participar en rituales de duelo culturales o religiosos (si no es posible por la situación de forma simbólica a través del dibujo, una carta o encendiendo una vela).

Frases para ayudar a un menor en duelo

Lo ideal sería que los mensajes que dirigimos a los niños tras la muerte de un ser querido vayan en la siguiente línea:

- ***«Es normal que te sientas mal, así que no te preocupes si lloras».***
- ***«Puede que nos veas a los adultos mal, pero no nos pasa nada malo, es que estamos tristes».***
- ***«Quizá te preocupe vernos así, es normal, lo echamos mucho de menos».***
- ***«No hace falta que te ocupes de esto, ya lo hago yo».***
- ***«Pase lo que pase, cuéntamelo; aunque creas que no estoy para esas cosas, sólo estoy triste, pero siempre quiero escucharte».***
- ***«Llorar no nos hace débiles, es el modo de expresar la tristeza».***
- ***«Es normal que estés triste y es normal que me preocupe por ti».***

Estas frases, o el uso de expresiones similares, hacen que los niños puedan manifestar su duelo de un modo más sano, ya que no es más débil el que llora, sino que es un modo de expresar tristeza, desesperación, miedo, incertidumbre. Si vamos en esta dirección, los niños podrán hacer un duelo más fácil y en el tiempo que les toca.

Otros enlaces que pueden ser de interés:

Duelos durante el confinamiento en niños y adolescentes:

<https://www.youtube.com/watch?v=6OWFzcLQrjQ&list=PLIJsBJFGKZG1ZpVqaXK-ECqTHp3G5XGsv&index=3&t=0s>

Guía de duelo de la Fundación Mario LoSantos:

<https://www.fundacionmlc.org/noticia/descarga-aqui-guia-duelo/>

Duelo en niños y adolescentes. Álvaro Soler.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBVAD6tEQD8>



OS MANDAMOS UN ABRAZO Y UNA SONRISA

En San Agustín del Guadalix, a 8 de Enero de 2021

El Director

Luis De Lara González