



El duelo: enfrentar la enfermedad, la muerte y otras pérdidas de la vida

El tiempo no lo cura todo, depende de lo que hagas con el

*Tengo un montón
de recuerdos que me
gustaría poder borrar;
y un montón de recuerdos
que me gustaría poder
volver a vivir.*

todaimagenesconfrases.com

**No escogemos
las situaciones
difíciles y dolorosas,
pero sí podemos decidir
salir de ellas,
y hacerlo.**

[reflexionesmerybracho.
blogspot.com](http://reflexionesmerybracho.blogspot.com)



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE PADRES Y MADRES
DEL ALUMNADO DE NAVARRA

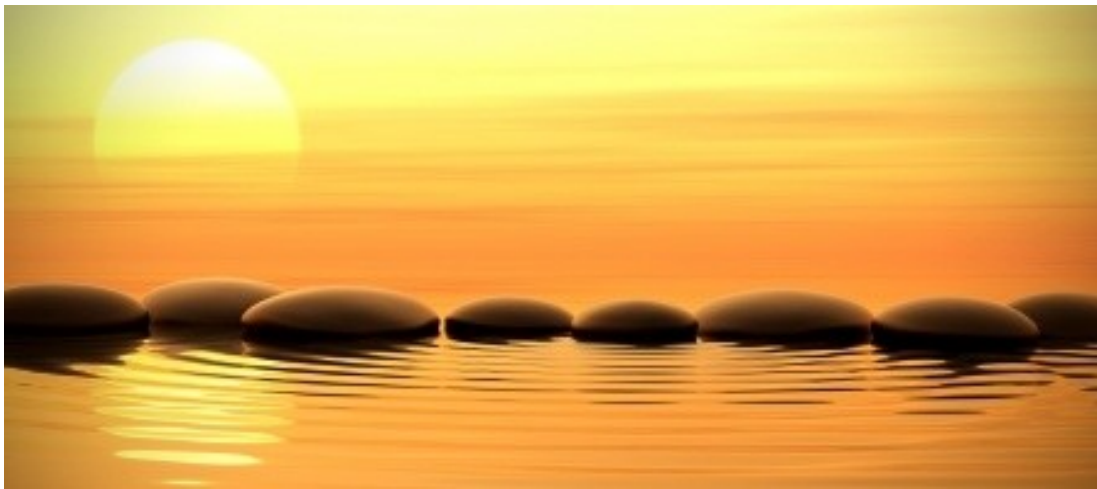
herrickoa@herrickoa.net

948 245041



¿Qué es el duelo?

- ◆ Es una respuesta normal y saludable a una pérdida
- ◆ Describe las emociones que se sienten cuando se pierde a alguien o algo importante
- ◆ Es un proceso adaptativo para devolver el equilibrio



Objetivos que persigue el duelo

- Aceptar la realidad de la pérdida
- Dar explicación a los sentimientos
- Identificarlos y comprenderlos
- Aceptar y encontrar los cauces de integración
- Adaptarse a la nueva existencia sin el ser querido
- Búsqueda de nuevos roles y ocupaciones
- Invertir la energía emotiva en nuevas relaciones sociales

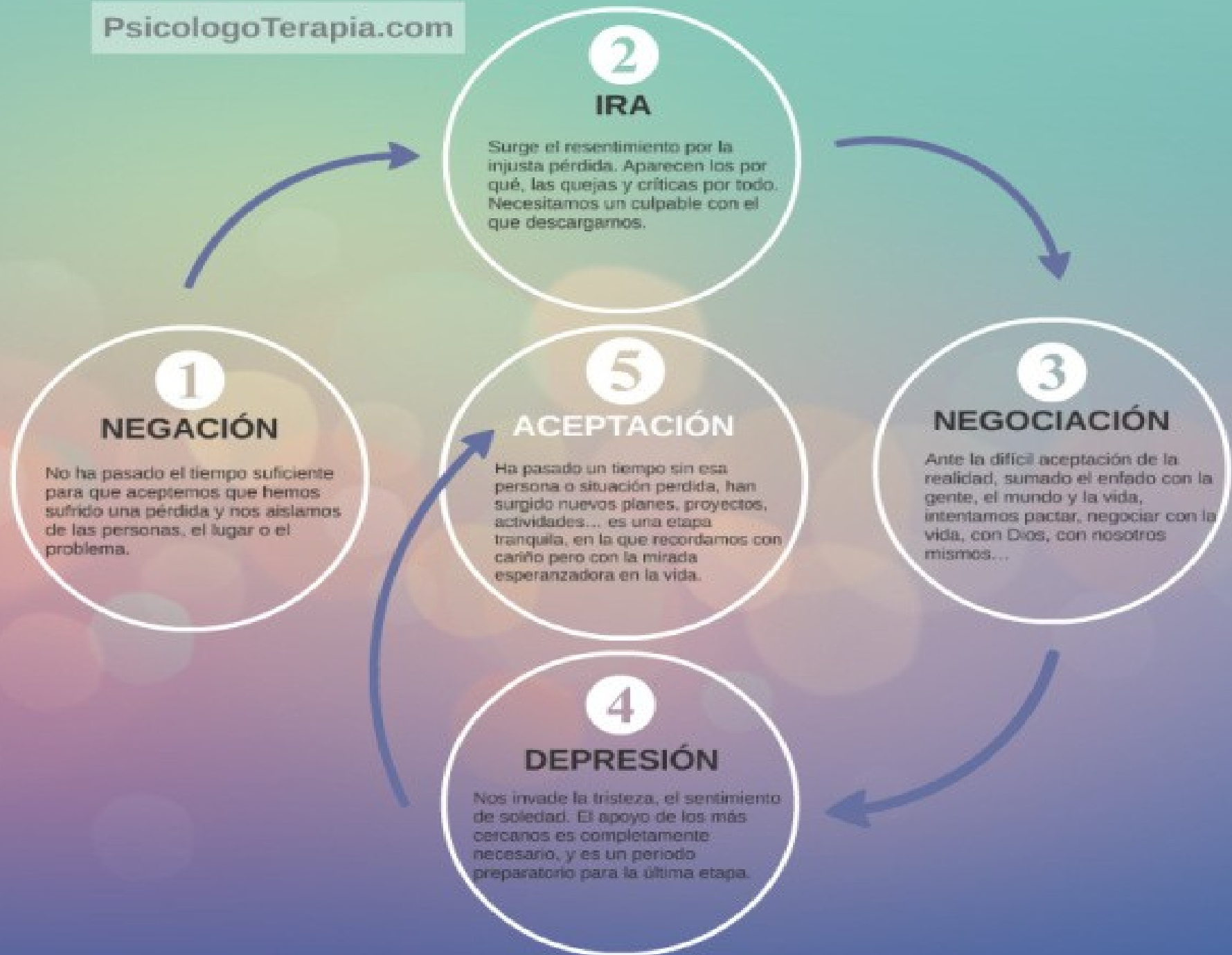
Tipos de pérdidas

- Relacionales
- Personales
- Profesionales
- De salud
- De la propiedad
- Sueños
- Deseos



Etapas del duelo normal:

PsicologoTerapia.com



Las etapas del duelo

Negación: “Esto no está sucediendo. No a mí”.

Ira: “¿Por qué está sucediendo?
¿Quién tiene la culpa?”.

Negociación: “Haré un cambio en mi vida solo si eso significa que esto no me sucederá”.

Depresión: “Ya no me importa”.

Aceptación: “Estoy en paz con lo que está sucediendo”.

- Todos estos sentimientos son normales
- No todas las personas experimentan todas estas emociones
- No todas las personas experimentan estas emociones en el mismo orden

¿Cómo gestionar una pérdida?

Cada persona es diferente

- Hablar de como nos sentimos con otras personas
- Intentar hacer las tareas diarias
- Dormir bastante
- Seguir una dieta bien equilibrada
- Hacer ejercicio en forma regular
- Volver a la rutina normal tan pronto como podamos
- Evitar tomar decisiones importantes de inmediato
- Permitirnos llorar, enfadarnos etc.
- Pedir ayuda si se necesita

Para superar de forma sana un duelo

- 1-Deja que tu dolor sea libre
- 2-Acepta la nueva situación
- 3-No te cierres a los demás
- 4-Sé paciente contigo mismo
- 5-No tomes decisiones importantes
- 6-Date ciertas oportunidades
- 7-No te automediques o autoanalices



Para afrontar una ruptura afectiva

- ❖ Una ruptura es un duelo y se debe asumir como tal
- ❖ Tener muy claras las razones por las que se termina la relación
- ❖ No intentar ser amigo de la expareja
- ❖ Evaluar si se han agotado todas las posibilidades
- ❖ Creer que la decisión es la mejor para ambos
- ❖ El respeto ante todo
- ❖ Nadie es responsable de la reacción del otro



Pasos para superar la ruptura/separación/divorcio

- Acepta la situación
- Evita la ira
- No te pongas en contacto
- Crea tu nueva vida
- Aprende a ser independiente
- Reconoce y cambia tus pensamientos negativos
- Conocer las causas
- Mejora tu autoestima



Principios básicos para abordar el duelo de los niños/as

- ★ El duelo, es el dolor por una pérdida
- ★ Niños/as hacen su duelo
- ★ Puede ser de larga duración
- ★ Deben de ser informados lo antes posible
- ★ Los adultos enseñan con su actitud como afrontar
- ★ Es importante contestar a sus preguntas
- ★ De no saber la respuesta decirlo honestamente

Cuestiones que se plantean niños/as

¿He sido yo el causante de esta muerte?

¿Me va a ocurrir esto a mi?

¿Quién se va a ocupar de mi ahora?



PRESENTACIÓN AURKEZPENEA

Rakel Mabeo e Iztia Gofi

Te invitamos
el próximo **viernes 6** de noviembre de 2015
a las **18:30 h.**
en la Sala de Conferencias
del **Planetario de Pangloa**
a la presentación del cuento

"UN DÍA TODO CAMBIÓ"
Una mirada distinta de la muerte.
Nos encantaría contar contigo.

el planeta de
la pangloa

Asociación
GOZARZI

Proceso de duelo en niños/as

- ◆ Aceptar la realidad de la pérdida
- ◆ Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida
- ◆ Aprender a vivir sin la persona que ha fallecido
- ◆ Recolocar emocionalmente la persona fallecida y seguir viviendo
- ◆ La comunicación ayuda
- ◆ El dolor no se puede evitar, hay que pasarlo

Las edades

De 0 a 2 años

- ★ Procurar un entorno de seguridad y estabilidad
- ★ Seguir sus horarios habituales
- ★ Cojerle en brazos, hablarle con dulzura
- ★ Jugar con el/ella

De 2 a 5 años

- ★ Saben que morir no es dormir
- ★ Dar respuesta correcta a ¿cuando va volver?
- ★ Hacen preguntas que nos sorprendieran
- ★ Indiferencia, puede no manifestar nada
- ★ Apertura, necesitan contar la pérdida

Comportamientos habituales

- Problemas fisiológicos, alteraciones de sueño...
- Regresión, volver a comportamientos superados
- Miedos, a la oscuridad, a ir a la cama...
- Daño imaginario, fantasías
- Emociones, periodos de ansiedad, angustia

Las edades

De 5 a 10 años

- * Concepto de la muerte se amplía
- * No están preparados para el proceso del duelo
- * La escuela puede añadir problemas
- * Prestarle atención
- * Expresar cariño

Vigilar

- ★ Comportamiento social inadecuado
- ★ Miedo al profesorado
- ★ Falta de concentración
- ★ Estrategias de evitación

Las edades

De 10 a 18 años

- ▶ Concepto de la muerte mas maduro
- ▶ Pueden tener problems de identidad
- ▶ No deben asumir responsabilidades de persona adulta
- ▶ Tienden a ocultar sus emociones
- ▶ Comportamientos
- ▶ Peleas
- ▶ No aceptar normas
- ▶ Rebelarse ante la autoridad
- ▶ Escaparse de casa
- ▶ Dejar las amistades habituales

Las edades

De 10 a 18 años

- ▶ Concepto de la muerte mas maduro
- ▶ Pueden tener problemas de identidad
- ▶ No deben asumir responsabilidades de persona adulta
- ▶ Tienden a ocultar sus emociones
- ▶ Comportamientos
- ▶ Peleas
- ▶ No aceptar normas
- ▶ Rebelarse ante la autoridad
- ▶ Escaparse de casa
- ▶ Dejar las amistades habituales

Como tratar la muerte

- ◆ Hablarles de las dificultades de la vida
- ◆ Hacerles participar del proceso de la enfermedad y muerte si lo desean
- ◆ Admitir que no tenemos respuestas para todo
- ◆ No aislarles de las penas
- ◆ Insistir en que nadie tiene culpa de lo sucedido
- ◆ Permitir la expresion de sentimientos
- ◆ No evitar la palabra muerte
- ◆ Saber que tienen capacidad para afrontar

Por qué educar para la muerte

Porque:

- ★ Forma parte de la vida
- ★ Es inevitable y universal
- ★ Normalizamos la muerte
- ★ Es una laguna de desconocimiento
- ★ Educar integralmente es no olvidar la muerte
- ★ Proteger a los niños/as es darles recursos

Cuando podemos hablar

De manera **preventiva**, proactivo

- ★ En cualquier momento
- ★ Cuando se ha producido algún hecho social
- ★ Fechas señaladas relacionadas
- ★ Facilitar la comprensión sobre la pérdida
- ★ Ayudar a expresar sentimientos y emociones

De manera **paliativa**, reactivo

- ★ Cuando se ha producido un hecho particular
- ★ Facilitar información
- ★ Fomentar la expresión de sentimientos

Cómo lo hacemos

- ▣ Hablando de las dificultades de la vida
- ▣ Admitiendo que los adultos no tenemos respuestas para todo
- ▣ NO asociando la muerte a castigos, a pecado, a viajes, a estar dormidos
- ▣ Dándole opción a que manifieste su afecto por el ser que ha fallecido
- ▣ Acompañando
- ▣ Evitando expresar ira, rabia, abandono, negación

