

## EL ALUMNO EN DUELO EN EL AULA

¿Cómo ayudarle?

### **¿Cómo ayudar desde el colegio al niño en duelo?**

Después de la familia, el colegio es el lugar donde los síntomas de un niño en duelo van a manifestarse con mayor frecuencia. Esto significa que la escuela se convierte en un lugar importante donde poder ayudar a los niños en su proceso de duelo.

Cuando la escuela se enfrente al caso de un menor que ha perdido a un ser querido, es de suma importancia que el profesorado sea debidamente informado de lo sucedido y que cuente con los conocimientos necesarios para poder ayudar al niño en su duelo y no caer en errores que puedan complicar su proceso.

Por lo tanto, es necesario que los padres o tutores del niño informen previamente al colegio de lo sucedido y que éste se mantenga en contacto regular con los padres para compartir y poner en común el protocolo escolar que se está siguiendo, además de ayudar a la familia si tienen dificultades o se encuentran sobrepasados por la situación.

### **¿Cómo se comporta y cómo se siente un niño doliente en el aula?**

Es importante saber reconocer algunas de las conductas más comunes del niño en duelo en el aula, especialmente para comprender el porqué de este comportamiento y actuar en consecuencia.

#### 1. Problemas de atención y concentración

Al igual que sucede con los adultos, cuando un niño o adolescente está en duelo gran parte de su energía irá destinada a elaborar la pérdida del ser querido.

Los niños pueden pasar mucho tiempo pensando en la persona fallecida, hacerse muchas preguntas y sentir muchas cosas. Asimismo, pueden anhelar con fuerza volver a ver y sentir al ser querido, preguntarse qué será ahora de ellos y quién se hará cargo de las cosas que hacía la persona que han perdido.

Exteriormente, puede parecernos que el niño o adolescente está distraído, ensimismado, no presta atención y se entretiene con cualquier cosa, sin percatarnos del intenso trabajo de duelo que está llevando a cabo interiormente.

Tanto a los niños y adolescentes como a los adultos les cuesta tremendamente frenar esta actividad interna que en cierta forma requiere el duelo, así como prestar atención a otras cosas con la misma intensidad. El ritmo escolar exige a los niños y adolescentes mantener sus cinco sentidos activos en las tareas que realicen: los deberes, las lecturas, atender al profesor, etc. Sin embargo, lo normal para un niño en duelo es que no pueda rendir igual que los demás, debido a que a menudo sus sentidos no estarán puestos en la tarea escolar, sino en su mundo emocional ahora dañado y confuso a causa del impacto y el dolor de la

muerte.

## 2. Dificultades de memoria

Por la misma razón que en el apartado anterior, es posible que el niño en duelo tenga problemas de memoria y se olvide con más frecuencia de las cosas, debido a que gran parte de su atención está puesta en el trabajo de duelo.

Por tanto, no sólo es común que les cueste hacer los deberes, sino que incluso en algunas ocasiones se olviden de hacerlos. También puede ocurrir que no recuerden la fecha de un examen o la entrega de algún trabajo, o se olviden algún libro o material escolar.

## 3. Disminución del rendimiento escolar

Debido a las dificultades de atención, concentración y memoria, los niños pueden ver disminuido su rendimiento escolar. En ocasiones este bajón en los estudios no tiene mayor trascendencia e incluso es esperable en los menores en duelo. Pero, si la situación se perpetúa en el tiempo, los niños pueden sentirse muy angustiados al tener peores resultados y ver su retraso con respecto al ritmo del resto de la clase. Esto puede hacerles entrar en una espiral de estrés y ansiedad que les haga sentirse aún más impotentes para remediar su situación.

## 4. Conductas de tipo ansioso

Es común que los menores en duelo desarrollen algunos temores que no tenían antes de sufrir la pérdida. Estos miedos se relacionan, por un lado, con el temor a que otro de sus seres queridos muera y, por otro, con el temor a que sus compañeros le discriminen por este hecho.

A menudo se preguntan de manera ansiosa si alguien más va a morir y quién va a cuidar de ellos si algo les sucediera a sus padres o cuidadores. Los niños no suelen formular estas dudas de manera abierta, sino que es más bien a través de su conducta como podemos percibir la ansiedad que les causan estos pensamientos. Normalmente, lo que vemos es un niño al que le cuesta quedarse en el colegio por temor a separarse de sus padres y no poder controlar si van a estar bien. El menor vivirá esta separación con mucha angustia, cuando antes no sucedía así.

A partir de los 7 y 8 años, es posible que el niño se muestre ansioso por lo que puedan pensar de él sus compañeros. Se siente incómodo y a veces observado por todos, como si ahora fuera un bicho raro con algo malo a sus espaldas. Es posible que tenga miedo de que le excluyan o le pregunten por lo sucedido. En estos casos, no es raro que se aparte de los demás manifestando su reticencia a bajar al patio, o su deseo de quedarse en compañía de algún adulto.

Además de aislarse, otros niños pueden comenzar a mostrarse más irascibles y suspicaces con sus compañeros, comportándose de forma más desafiante en un intento de afrontar su propio temor a ser vistos como seres débiles o en desventaja.

## 5. Arranques repentinos de llanto

Tanto en los niños como en los adultos, el duelo se caracteriza por la persistencia de recuerdos e imágenes de la persona fallecida y por repetidos accesos de anhelo y tristeza. Esto significa que, aunque vaya pasando el tiempo, los recuerdos y las emociones pueden aflorar en cualquier momento como algo esperable en las personas en duelo. El simple hecho de pensar en la persona fallecida puede hacer que el niño se muestre compungido y llore. Por otra parte, a lo largo de la vida escolar pueden tener lugar infinidad de situaciones o momentos en los que el recuerdo del ser querido les venga de golpe y no puedan contener su llanto y su dolor: las fiestas navideñas, el Día del Padre o de la Madre, una conversación en la que se mencione a sus abuelos o hermanos, los cumpleaños, etc.

RESUMEN: El niño y adolescente en duelo en el aula presenta

- Problemas de atención y concentración.
- Problemas de memoria.
- Posible disminución del rendimiento escolar.
- Conductas de tipo ansioso.
- Arranques repentinos de llanto.

## **¿Cómo pueden los profesores ayudar en el aula a un niño doliente ?**

### 1. Mantener la normalidad en el aula pero con flexibilidad

Sabemos que una de las pautas que más puede ayudar al niño cuando un familiar cercano fallece, es volver cuanto antes a la regularidad de su vida cotidiana. Esto mismo puede aplicarse en el aula. Es importante que el niño vuelva a una clase cuyo funcionamiento sigue siendo él mismo y donde los límites, normas y exigencias no han cambiado.

Si bien es cierto que la normalidad ayuda mucho a los niños, el profesor no puede olvidar la verdadera situación en que se encuentra el menor. Es fundamental tener en cuenta que su capacidad de rendimiento, de atención y de concentración va a disminuir a consecuencia de su dolor y su malestar interior, haciendo que le cueste seguir el ritmo de la clase, cumplir por completo con los deberes o realizar adecuadamente los exámenes. Por ello, conviene intentar ser lo más flexible posible, dentro de la normalidad.

El profesor puede ayudar de muchas maneras: puede extender los plazos de entrega de los trabajos, permitir que haga los exámenes en otro momento o en otra aula más tranquila, preguntarle si ha tomado nota de los deberes o solicitar apoyo académico extra durante un tiempo.

### 2. Mantener una comunicación regular con los padres o tutores del menor

Conviene que el tutor se mantenga en contacto lo más habitualmente posible con los padres del niño en duelo, ya sea asesorado o bien en presencia del personal del departamento

psicopedagógico del colegio.

El objetivo de estos encuentros es, por un lado, conocer la realidad de la familia y la situación por la que atraviesan sus miembros tras la pérdida (sobre todo si el fallecido es uno de los progenitores u otro hijo) y, por otro lado, informar de todo lo que estemos detectando o trabajando con el menor en la escuela.

Estas reuniones también pueden servir para ofrecer asesoramiento a los padres sobre cómo ayudar a su hijo en duelo. Por tanto, es importante que el profesorado o las personas del departamento psicopedagógico del colegio cuenten con unos conocimientos básicos sobre el tema y dispongan de material de ayuda para los padres.

Asimismo, resulta fundamental hablar con los padres de las pautas que van a seguirse en el colegio, sobre si el niño necesita refuerzo o si se detecta un empeoramiento o estancamiento en su evolución para hacer las derivaciones pertinentes.

### 3. Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar

El niño va a pasar muchas horas en el centro escolar, así que es muy posible que en algunos momentos, a lo largo del día, se sienta abrumado, preocupado por sus demás parientes, o bien muestre problemas de concentración, de conducta o tenga conflictos con los compañeros o profesores.

Hay que intentar prevenir un aumento de su malestar asignando a una persona -a ser posible en la que el niño o el propio equipo de profesores u orientadores confíe - para que el menor disponga de un espacio de respiro en compañía de alguien que le dé tranquilidad.

Si fuese necesario, también es de gran ayuda que el menor reciba visitas regulares de la persona de apoyo para poder hacerle un seguimiento más regular sin necesidad de esperar a que se den situaciones puntuales de crisis.

Por otra parte, conviene que todo el profesorado que mantiene un contacto habitual con el niño le haga saber que conocen su situación. A veces algunos adultos mantienen la distancia, ya sea porque no saben qué decir, o bien porque temen causarle algún perjuicio hablando del tema. Sin embargo, al menor puede serle de gran ayuda simplemente el hecho de saber que sus profesores están cerca y que, si desea hablar de su malestar, puede contar con ellos.

Se trata de mostrarse receptivo y cercano.

### 4. Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula

Los niños en duelo pueden mostrarse preocupados y temer que algo malo les suceda a sus parientes cercanos. En ocasiones este miedo puede resultarles excesivamente angustioso, de manera que es bueno que la dirección del colegio le permita hacer o recibir alguna llamada telefónica de su familia para comprobar que todo está bien y ayudar así a que su malestar disminuya.

En otras ocasiones los niños pueden sentirse muy agobiados al percibir de pronto que sus compañeros les están observando, o en un momento determinado les sobreviene un dolor

y una pena enorme. Es importante estar atentos y permitirles salir de clase, ir al cuarto de baño o visitar a la persona de apoyo, si verdaderamente necesitan despejarse un rato.

#### 5. Respetar y tener en cuenta las fechas especiales

Es conveniente prestar más atención a los días significativos que el niño pudiera vivir de forma especialmente desagradable o difícil. Las navidades, el Día de la Madre, del Padre, del Abuelo/a, son fechas a tener en cuenta.

Debemos permitir al niño que no realice la actividad escolar programada para celebrar esas fechas, si así lo desea o si sentimos que lo va a vivir con demasiada dificultad. Sin embargo, si el menor recibe el acompañamiento adecuado y vemos que puede ser bueno para él, es útil que realice estas actividades dándoles el enfoque adecuado: por ejemplo, la tarjeta dibujada en clase puede tener un sentido conmemorativo o servir de recuerdo.

Otras fechas importantes son el cumpleaños o el aniversario de la muerte del ser querido. Esos días el niño puede sentirse especialmente triste o distraído. Si conocemos esas fechas, podremos estar atentos y comprender lo que le está pasando al niño y a qué se debe el cambio en su estado de ánimo.

#### 6. Preparar a los alumnos para el regreso de un compañero en duelo

Cuando un compañero de clase sufre una pérdida, es importante que el colegio ponga en funcionamiento un pequeño protocolo de actuación. Lo primero que debe hacer el tutor del alumno es ponerse en contacto con los padres y solicitar una cita presencial.

En esta reunión, además de intentar ayudarles en lo que necesiten y ofrecerles herramientas que puedan serles de utilidad, es adecuado pedir el consentimiento de los padres o tutores para informar al resto de la clase de lo que le ha sucedido al menor, así como también para hablar con el alumno e informarle de lo que se ha transmitido a sus compañeros sobre su situación. Es bueno comunicarles el beneficio que supone para el niño el hecho de que sus compañeros conozcan previamente la situación que vive, con el fin de preparar a la clase para la recepción del alumno.

Esto mismo también ha de hacerse en el caso de que la muerte haya sido la de un alumno del centro. Es necesario que el personal docente se ponga en contacto con sus padres, pidan su consentimiento y les hagan partícipes de la información que va a darse a los alumnos sobre la pérdida.

Cuando los alumnos son pequeños es fundamental que el mensaje que reciban sea claro y sencillo. El profesor/a debe asegurarse de que los niños han comprendido todo lo que se les ha dicho y aclarar aquellas palabras que desconozcan.

En el caso de los alumnos más mayores, donde tenemos la seguridad de que la noticia ha sido entendida sin complicaciones, daremos prioridad a que los alumnos se expresen, pregunten o compartan sus inquietudes.

Es posible que el silencio se instale tras el anuncio de este tipo de noticias. Esto no significa que no tengan nada que decir al respecto, pero quizá puede resultarles más fácil expresar lo que sienten si usamos otras herramientas, como escribir de forma anónima sus sentimientos o lo que le dirían a su compañero en duelo. También podemos pedirles que

cuenten si ellos han vivido una experiencia cercana de este tipo o que dibujen libremente sus emociones.

Si el grupo está receptivo, también se puede trabajar con ellos sus preocupaciones e inquietudes sobre la muerte.

Por otro lado, también es bueno trabajar con los alumnos más mayores para que se pongan en el lugar de su compañero en duelo y piensen en cómo les gustaría ser tratados por sus compañeros de clase en caso de haber sufrido ellos la pérdida. Algunos chicos pueden expresar que para ellos sería importante que no se les mencionara mucho el tema, mientras que otros, en cambio, preferirían hablar abiertamente de cómo se sienten. En la mayoría de los casos, todos suelen coincidir en la importancia de no ser tratados de forma diferente que el resto de compañeros o de que no se les tenga lástima o compasión. Además, suelen expresar su rechazo a convertirse en el centro de atención, si bien tampoco desean que la gente actúe con ellos como si nada hubiera sucedido.

Este ejercicio también supone una buena manera de que los alumnos reflexionen sobre los recursos con los que cuentan para ayudar a su compañero en duelo: pasarle los apuntes, procurar no agobiarle, no murmurar, escribirle una tarjeta entre todos, etc.

Por otra parte, los profesores pueden hacer uso del material didáctico que hay disponible acerca del trabajo sobre la muerte en el aula. Sin embargo, en las situaciones de crisis donde el docente va a tener que informar a los estudiantes sobre la muerte de un familiar o de un alumno, como primera medida es conveniente que ellos mismos puedan reflexionar sobre cómo han recibido la noticia y cómo les ha podido afectar, así como revisar su capacidad para abordar este tema en el aula, de forma que no confunda a los alumnos y les proporcione un espacio de seguridad y confianza.

Por tanto, es fundamental que el profesor disponga del asesoramiento y de la ayuda necesaria, y que recurra a la ayuda del equipo de orientación del Centro si lo viera necesario. Tan importante es la ayuda que puedan brindar los profesores en situaciones de crisis como reconocer sus limitaciones al respecto y pedir ayuda a otros profesionales.

**RESUMEN:** ¿Cómo pueden los profesores ayudar en el aula a un alumno mayor que está en duelo?

- Mantener la normalidad pero con flexibilidad.
- Mantener una comunicación regular con los padres o tutores del menor.
- Ofrecer al menor un apoyo adicional (académico y emocional) en el ámbito escolar.
- Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
- Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.
- Preparar a los alumnos para el regreso de un compañero que está en duelo.

Aportación de Juan A. Reyes