

MUERTE, AGONIZAMIENTO Y SENTIMIENTO DE PÉRDIDA

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----------|
| Aspectos a considerar en situaciones de muerte | Página 2 |
| Modelo de carta para el personal | Página 3 |
| Modelo de carta para estudiantes | Página 4 |
| Modelo de carta para las familias | Página 5 |
| Etapas que se presentan en un duelo | Página 6 |
| Maneras en cómo las familias pueden ayudar a sus hijos a superar un duelo | Página 7 |
| Cómo ayudar a un estudiante cuando un familiar fallece | Página 8 |

ASPECTOS A CONSIDERAR EN SITUACIONES DE MUERTE

- Convoque al Equipo para el manejo de Crisis y Emergencias (CRT) y relévelos de sus funciones ordinarias.
- Notifique a la Oficina Central del hecho y manténgalos informados sobre los pasos realizados. Complete y envíeles el informe sobre el incidente.
- Contacte al miembro de la familia apropiado con el fin de obtener una información certera. Determine qué información se puede compartir.
- Informe a otras escuelas si el estudiante o personal en cuestión, tiene familiares en otros planteles. Haga arreglos con ellos de ser necesario.
- Identifique amigos o personas cercanas dentro del plantel que puedan estar más afectadas.
- Realice una evaluación inicial que determine la capacidad del personal del plantel para responder a una crisis. Contacte al Equipo para el manejo de Crisis y Emergencias del Distrito Escolar si necesita recursos adicionales.
- Notifique en persona a los empleados que se encuentran más afectados por la crisis y relévelos sino pueden cumplir con sus funciones. Bríndeles el apoyo necesario una vez reasuman sus labores.
- Ofrezca ayuda a aquellos estudiantes afectados por la crisis (ejemplo, compañeros de clase, equipos deportivos, grupos o clubs).
- Informe al resto del personal y a los estudiantes (refiérase a las cartas modelo de este documento).
- Sostenga una conversación sobre el asunto con los estudiantes y el personal de ser necesario.
- Informe a la oficina de la asistencia escolar con el fin de prevenir llamadas inoportunas al hogar; haga arreglos para que alguien recoja las pertenencias de la escuela.
- Notifique por escrito a los padres de familia o encargados acerca del incidente con el fin de que puedan apoyar a sus hijos. Llame a los padres de familia o encargados de aquellos estudiantes que estén severamente impactados por la crisis, como testigos o amigos cercanos (refiérase a la carta modelo de este documento)
- Utilice un sistema que identifique y refiera a estudiantes o personal en caso de que necesiten un apoyo emocional extra.
- Determine qué otro tipo de ayuda se necesita para hacerle seguimiento a la crisis, tal como, ayuda con servicios funerarios, tarjetas de condolencia, o planificación del lugar donde se llevará a cabo el funeral.

CARTA MODELO PARA EL PERSONAL EN CASO DE FALLECIMIENTO

(Fecha)

Estimados miembros del personal docente y administrativo:

Existen momentos en los que es necesario comunicar noticias que son tristes para todos nosotros. Es entonces cuando debemos estar preparados para apoyarnos mutuamente ya que es cuando surgen toda clase de sentimientos. Con gran pesar lamento informarles que **(NOMBRE DE LA PERSONA)** de la **(NOMBRE DE LA ESCUELA)** ha fallecido.

La muerte es un acontecimiento difícil de comprender especialmente cuando sucede en forma repentina. Empezaremos a experimentar diferentes estados: sobresalto, tristeza, confusión y quizás enojo. Lo más importante es que exista solidaridad y nos apoyemos entre todos.

Aunque son escasas las situaciones hay estudiantes que se pueden sentir abrumados por la muerte de un ser querido por lo que necesitan expresar sus sentimientos. Le pedimos que se comunique con la persona del plantel escolar que pueda ofrecer apoyo si nota que un estudiante está teniendo más dificultades de lo esperado.

En memoria de **(NOMBRE)**, *indique aquí qué clase de actividades se están planeando en la escuela.* La administración de la escuela **(NOMBRE)** los mantendrá actualizados en tanto reciba más información.

Atentamente,

(Nombre del director)

CARTA MODELO PARA ESTUDIANTES EN CASO DE FALLECIMIENTO

(FECHA)

Estimados estudiantes,

Le solicité a su maestro que les leyera esta carta porque quiero asegurarme de que todos los estudiantes reciban la misma información acerca de la tragedia recientemente acaecida en esta escuela. Con gran pesar lamento informarles que ((**NOMBRE**), un (**maestro, estudiante/amigo**) de la escuela (**NOMBRE**), falleció el (**DÍA/FECHA**). *(Escriba aquí la información que merezca ser compartida sobre las circunstancias que rodearon el deceso).*

La muerte es un acontecimiento difícil de comprender especialmente cuando sucede en forma repentina. Empezaremos a experimentar diferentes estados: sobresalto, tristeza y confusión. Quiero asegurarles que el personal de la escuela (**NOMBRE**) se preocupa por ustedes y es consciente de la situación por la que están pasando.

Espero que sepan que cuentan con nuestro apoyo durante ocasión. El Equipo para el manejo de las Crisis y Emergencias estará disponible para reunirse con ustedes en (**LUGAR**) con el fin de ayudarles a hacerle frente a cualquier dificultad emocional que estén experimentando. Sabemos que ustedes quisieran expresar los momentos compartidos sobre (**NAME**). El Equipo para el manejo de Crisis y Emergencias dispondrá de más tiempo para ustedes a cualquier hora durante el día si siente la necesidad de hablar con alguien de manera urgente. *(Escriba aquí información específica sobre cómo los estudiantes pueden acceder a personal y agencias que ofrecen algún tipo de apoyo).* Quiero invitar a aquellos estudiantes que probablemente se sientan molestos, quizás por la pena de perder a alguien en la familia o de un amigo, a que hablen con miembros del Equipo para el manejo de Crisis y Emergencias. Éstos se encuentran disponibles todo el día para reunirse con ustedes.

Es una situación muy dolorosa cada vez que muere alguien. Este deceso repentino puede ser devastador y confundirte. Por estas razones, queremos hacerles saber de forma especial que cuentan con nuestra solidaridad y apoyo.

Atentamente,

(**NOMBRE DEL DIRECTOR**)

MODELO DE CARTA PARA LAS FAMILIAS EN CASO DE FALLECIMIENTO

(FECHA)

Estimados padres de familia y responsables:

Lamento informarles que el empleado/estudiante/allegado, **(NOMBRE)**, en la escuela **(NOMBRE)** falleció el **(DÍA/FECHA)** *(Escriba aquí la información que merezca ser compartida sobre las circunstancias que rodearon el deceso).*

La muerte es un acontecimiento difícil de comprender especialmente cuando sucede en forma repentina. Empezaremos a experimentar diferentes estados: sobresalto, tristeza y confusión. Lo más importante es que exista la solidaridad y nos apoyemos entre todos.

El Equipo para el manejo de Crisis y Emergencias estableció planes para responder a las necesidades emocionales de los estudiantes. *(Explique con detalle lo que se viene haciendo: consejería para casos de duelo, información sobre el asunto en el salón de clases, remisión a agencias a personal y agencias que ofrecen algún tipo de apoyo).*

Si su familia experimentó la muerte de un ser querido o una pérdida similar, el fallecimiento de **(NOMBRE)** le puede traer recuerdos de esta persona. Esto es un sentimiento normal. Hágale saber al *(maestro o orientador)* de su hijo si algo que debemos saber para con el fin de proveerle la ayuda necesaria.

Es una situación muy dolorosa cada vez que muere alguien. Este deceso repentino puede ser angustiante para ustedes y sus hijos. Por estas razones, queremos hacerles saber de forma especial que cuentan con nuestra solidaridad y apoyo.

Atentamente,

(NOMBRE DEL DIRECTOR)

ETAPAS DEL DUELO*

NEGACIÓN:

Esta etapa puede manifestarse en no sentir nada o insistir en que no se ha presentado ningún cambio. Es una fase muy importante pues les brinda a las personas un “tiempo” para organizar sus sentimientos y reacciones. Los niños o adolescentes pueden crearse pactos o acuerdos para traer a la persona de vuelta o tener fantasías acerca de su regreso. Se les debe dar tiempo y comprensión para superar esta etapa.

MIEDO:

Una crisis que es el resultado de una muerte o un acto violento puede infundirles miedo a los niños. Tanto estos últimos como los adolescentes pueden desarrollar un miedo a que sus propios padres o encargados mueran al enterarse que un familiar de un compañero de clase ha fallecido. Los niños necesitan seguridad durante este proceso.

ENOJO:

Muchos de las percepciones que de repente se desvanecen en los jóvenes se originan en las respuestas que ellos dan al dolor como por ejemplo el enojo. Se puede expresar por ejemplo, mediante pesadillas, miedos o un comportamiento negativo. En esta fase es cuando a los niños se les debe canalizar su enojo de un modo positivo.

DEPRESIÓN:

Los niños pueden exhibir síntomas de depresión mediante llanto frecuente, letargo, retraimiento o asumir una actitud evasiva (ante situaciones). Todo esto puede ser modo saludable que los niños o adolescentes utilizan para protegerse así mismo de tener un impacto emocional. Los primeros deben saber que otros entienden estas actitudes y que todo pasa incluyendo la tristeza.

ACEPTACIÓN:

La aceptación a una pérdida y la esperanza de que vienen nuevas energías, marca el último trecho en la etapa del duelo. Antes de que los niños recuperen el equilibrio, necesitan primero liberarse con el fin de que puedan terminar con su duelo y así continuar con sus vidas.

*Los adultos también pueden experimentar todas estas etapas. Dependiendo de las necesidades individuales, un niño o adulto pueden quedarse en una fase por un tiempo prolongado, progresar o retroceder o simplemente padecer todas estas fases en el orden sugerido.

MODOS EN QUE LAS FAMILIAS PUEDEN AYUDAR A SUS HIJOS A ELABORAR EL DUELO.

Información general

Su hijo experimentó recientemente el fallecimiento de un compañero de clases o personal de la escuela o que a uno de sus compañeros se le murió un miembro familiar. Cada niño expresa su dolor en forma diferente. Lo más importante es que ellos reciban el acompañamiento necesario y que los familiares no los juzguen. Mantenga una comunicación constante con ellos con el fin de crear un ambiente más seguro y de apoyo. Es muy importante que los adultos conversen sobre la pérdida de alguien de un modo positivo, para que los niños aprendan a hacerlo también.

Posibles cambios en el comportamiento

- Agitación y cambios en el nivel de actividad.
- Sentimientos de invulnerabilidad: ¿Será que esto me va a pasar a mí o a otros?
- Apego a los padres, miedo a los extraños.
- Retraimiento y falta de voluntad para hablar sobre la pérdida.
- Temor, especialmente a estar solo.
- Regreso a comportamientos inmaduros o infantiles, orinarse en la cama o chuparse el dedo.
- Síntomas de enfermedad: náusea, pérdida de apetito, dolores en distintas partes del cuerpo.
- Sentido de culpa.

Reacciones de los padres de familia o encargados

Los niños necesitan sentido de seguridad cuando se presenta una pérdida. Es necesario que la familia siga en su rutina diaria en cuanto sea posible. Es posible que éstos requieran más atención a la hora de acostarse.

Respuestas simples a preguntas como, “¿cuándo voy a morirme?” o “¿Será que todo el mundo fallece?” reafirmarán la confianza en el niño. Ante estas preguntas los adultos pueden tratar de indagar más para saber cual es su verdadera inquietud: “¿Crees que te vas a morir muy pronto?” Las mejores respuestas son aquellas que son breves y que se sustentan en cosas concretas: “No tengo intenciones de morirme en mucho tiempo. Espero poder estar a tu lado hasta cuando me necesites”; o “Todos nos morimos algún día. Pero no pienso que debes preocuparte por esto todavía. Trataremos al máximo de que estés bien durante muchos años”.

Todos en la familia necesitan que se les de una voz de aliento. Los niños pueden hacer demasiadas preguntas. Por eso necesitan que se les alienten constantemente. Algo que puede ayudar a quitarles la tensión provocada por la pena es proporcionándoles más tiempo de juego.

También es esencial que los niños entiendan que lo que haya pasado no es su culpa.

AYUDA CUANDO ALGUIEN MUERE EN LA FAMILIA

Estudios en los Estados Unidos indican que durante la niñez, uno de cada veinte niños perderá a un padre de familia o responsable. Para cuando cumplan 16, uno de cada 5 ya habrá perdido a uno de éstos.

Estas son algunas sugerencias que pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar dichas muertes:

1. **Recuerden que los adultos pueden marcar la diferencia** en ayudar a los estudiantes a enfrentar sus problemas ante la muerte de alguien, ya que éstos ha experimentado la pérdida de sus propios seres queridos o los de otras personas.
2. **Escuche y ofrezca una voz de aliento.** Asegúrese de escuchar lo que le dicen.
3. **Conserve siempre una actitud comprensiva que no demuestre avergonzamiento** ante las reacciones de los estudiantes.
4. **Expresa sus sentimientos de manera auténtica.** Se acepta que usted demuestre pena por lo que le sucede al estudiante.
5. **Dígale al estudiante que está bien llorar:** "No te preocupes, llora, lo puedes hacer". Quizás haya necesidad de darle permiso para que llore ya que hay sentimientos muy intensos que no aceptados en la sociedad y algunos estudiantes se les enseña a que no muestren sus emociones en público.
6. **Tengan en cuenta que con ignorar el duelo, no lo va a desaparecer.** Estudios demuestran una correlación entre el comportamiento antisocial en los jóvenes y el duelo de la muerte de un ser querido que no se ha podido resolver.
7. **Asegúreles a los niños más pequeños que ellos** no son responsables por la muerte de la persona a pesar de que hayan tenido sentimientos negativos hacia ella en un momento determinado.
8. **Remita a los estudiantes para que reciban ayuda cuando sea necesario.** Lidar con una pérdida es a veces complicado porque a veces lo que parece un duelo normal parece en realidad como una enfermedad. Si un maestro observa los comportamientos siguientes como falta de control de esfínteres, problemas de sueño constantes, hiperactividad con agresividad excesiva, falta de concentración por tiempo prolongado, distraimiento constante, tendencia continua a asumir comportamientos infantiles, cambios bruscos en la conducta, o estado de ánimo o pensamientos que indican una pérdida de contacto con la realidad, es tiempo que los refiera para que reciban apoyo. Usted puede remitir a los estudiantes a oficinas dentro de la escuela o agencias especializadas en prestar este tipo de ayuda.
9. **Reconozca que el duelo puede durar un tiempo prolongado.** Los primeros seis meses constituyen el período más crítico en los que se expresa profunda y abiertamente un duelo. La etapa de recuperación se inicia durante el primer año y culmina con seguridad en el segundo año (refiérase a las "Etapas en la Elaboración del Duelo").