

---

# *Mi experiencia sobre el duelo*

---



INÉS CEBRIÁN  
EOE MÁLAGA SUR

Nunca olvidaré ese martes, 9 de octubre, en el que pude sentir tantos corazones rotos...ese día en el que cundió el pánico, en el que se hizo el silencio...en el que después del mazazo de aquella noticia, salí de mi cole con el corazón en un puño, me temblaban las piernas, me sentía perdida, sin saber qué rumbo tomar.

Contacté con la coordinadora del equipo que, a su vez, puso al tanto de lo ocurrido al Equipo Técnico de la Delegación Territorial. En breve, contactaron conmigo y, ante mi propuesta desesperada de buscar ayuda para que interviniesen psicólogos clínicos, ya que yo no me creía capaz, me encontré con una negativa. Yo debía ser la que interviniese ante esta situación desde una perspectiva educativa. Debo decir que, al inicio, no me sentó nada bien aquella respuesta y no entendía el por qué de esa postura. A medida que intervenía, me fui dando cuenta de esa cuestión y de la importancia de haber organizado y realizado así la intervención, a nivel educativo. Para mí ha supuesto un gran aprendizaje y agradezco haber podido organizar e incluso intervenir yo de manera directa en esta situación.

Tenía miedo ante dicha situación, por qué no decirlo. No sabía cómo actuar. Tanto el Equipo Técnico como la coordinadora del equipo de orientación me ofrecen y facilitan documentación para orientar dicha intervención. Al final del artículo señalaré el material de trabajo.

Realmente, mi intervención comenzó en el momento en el que, a media mañana, entra a mi lugar de trabajo una compañera rota por el dolor, intentando desahogarse y contarme lo ocurrido. No podía continuar en clase con su alumnado. Tras ella, se fueron su-

cediendo visitas una tras otra y yo intervenía a demanda, desconcertada... impactada... había momentos en los que escuchaba a los compañeros, en otros iba a sustituir a una clase, etc sin tener nada organizado ni planificado como podéis imaginar. Simplemente trataba de ayudar y, a su vez, de asimilar yo también el impacto de la terrible noticia.

Aquella misma tarde, tras la recopilación de material que me fue facilitado tanto por el ETPOE como por la coordinadora del equipo de orientación educativa del que formo parte, y con el que estoy encantada, aunque no venga al caso, lo preparé y organicé para comenzar a trabajar al día siguiente. Centro mi intervención en el grupo de alumnos de 1º del que formaba parte la alumna.

Pensé que sería bueno que, antes de comenzar cualquier intervención, ponerme en contacto con la tutora del grupo para explicarle en qué consistiría dicha intervención y para solicitar que me facilitase el contacto de la delegada de familias de la clase.

Me pongo en contacto con la delegada y le pido que traslade a las familias de este grupo que procuren que durante esa tarde-noche, los niños y niñas no vean ni escuchen información, sobre todo, macabra sobre el tema. También les pido que, en la medida de lo posible, expliquen a sus hijos/as lo ocurrido, que Daniela ha fallecido, que no les oculten la verdad pero que se ahorren detalles macabros para evitar despertar el miedo entre ellos.

Resaltar respecto al contacto con las familias de los compañeros de Daniela que cada día, me comunicaba con ellas a través de mensajes de voz que difundía la delegada del grupo. En ellos, les explicaba las actividades que había organizado para trabajar ese día y, tras la realización de éstas, enviaba otro audio transmitiendo la experiencia vivida junto a ellos. Si alguna familia quería información más concreta o contactar conmigo por otro motivo, todo se hacía a través de la delegada.

Si ese martes fue duro, el miércoles no se quedaba atrás. Me esperaba el contacto directo con los compañeros/as de Daniela.

Al siguiente día, comienza el encuentro con los compañeros y compañeras de Daniela. Al comienzo del día, recibimos en el colegio la visita concertada de Miriam, como representante del Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa de la Delegación Territorial de Málaga. Nos aporta materiales que nos sentamos a organizar.

El miércoles fue duro... tenerme que poner delante de los amigos de Daniela. No sabía cómo empezar... hice alusiones al tiempo... aquel día lloviznaba... comenté que los días de lluvia me ponían triste.... ¿cómo estáis vosotros? Pregunté... y una vocecita me dijo: “seño... ¿sabes que Daniela no está?”...”sí... lo sé”... contesté... el niño volvió a intervenir...”¿y sabes que nunca va a volver?”... yo volví a repetir “...sí lo sé... sé que nunca va a volver... ya nunca vamos a poder verla ni tocarla pero debemos recordarla y llevarla en nuestro corazón”... ¿qué pensáis sobre esto? Pregunté... y estuvieron interviniendo los compañeros de manera ordenada y mostrando siempre un gran respeto. Cada uno explicaba sus sentimientos y emociones desde un enfoque personal, lo que aproveché para recordarles lo importante que es escuchar y respetar la expresión de los sentimientos y emociones de todas las personas. Las emociones que allí se mostraron fueron muy diversas. Algunos niños/as decían sentirse tristes, otros alegres, otros enfadados, otros con sentimientos encontrados... en base a ello, aproveché para recordar a los niños/as que hay tantas emociones y formas de sentirse como personas. Hablamos de ello abiertamente para hacerles conscientes de la diversidad emocional y del respeto que debemos tener hacia ellas.

Estuvimos hablando de la muerte como parte de la vida, según se reflejaba en los materiales de trabajo que se me habían facilitado y también, poniendo mucho sentido común y mucho corazón. Observé que ante ello, algunos niños se sorprendían por hablar de forma tan abierta sobre el tema y que, en cierto modo, era un tabú para algunos de ellos/as. Se trabajó de manera tan espontánea, natural y, me reitero, siempre con sentido común que, bajo mi punto de vista, todos se sintieron cómodos.

Me llamó la atención que la silla de la niña seguía encima de la mesa. Nadie había caído en bajarla. Pensé que esa silla en alto representaba de manera clara la ausencia de Daniela. A lo largo de la sesión con los niños y, de manera natural, bajé la silla de encima de la mesa.

Estuvimos hablando de cómo nos sentíamos ese día y por qué, estuvimos compartiendo emociones.

Realizamos la actividad “Aquellos maravillosos años”, en la que los compañeros/as estuvieron recordando anécdotas, momentos vividos tanto en el colegio como fuera. Todo fluía de manera natural. Tuvieron incluso la iniciativa de cantar la canción del acto

de graduación de Infantil y ellos mismos expresaron la relación que podía tener como acto de despedida de su compañera. Esos momentos fueron bastante intensos.

En el aula había un compañero que se había incorporado a inicios de curso y que decía que no le había dado tiempo a conocer a la niña. Entre todos los compañeros, le contaron anécdotas, momentos compartidos con ella. Fue un momento precioso... pude observar el cariño, la ternura, el respeto al recuerdo de su amiga.

Por último, en este primer día, realizamos la actividad “Cuidamos a los compañeros”, en la que se resalta la importancia de estar atentos a cómo se pueden sentir los compañeros/as. Hablamos de las muestras externas de los estados de ánimo. Se les propone la tarea de que cada día vamos a estar atentos a la muestra de emociones de los compañeros/as para intentar saber cómo se sienten y poderlos ayudar.

La intervención de este primer día la realicé yo sola, sin la presencia ni de la tutora ni de ningún otro compañero por circunstancias y casualidades. La siguiente intervención, se realiza del mismo modo iniciado y, la última, la realizo junto a la tutora ya que vimos conveniente que ella se adaptase a la dinámica iniciada para poder seguir interviniendo en las sesiones posteriores e integrar todo lo trabajado en la dinámica de funcionamiento diario del aula.

El segundo día de intervención, se comienza de similar manera a como se hizo el día anterior y se intenta retomar la misma línea trabajada ese día. Se reflexiona sobre el estado de ánimo propio, se dedica un tiempo a pensar y expresar cada uno cómo nos sentíamos. En definitiva, compartimos emociones y explicamos por qué nos sentimos así. Se pregunta a los niños/as si se han acordado de hacer el encargo que se les hizo el día anterior de observar las emociones de los demás y cuidarlos. Se observa con más detenimiento a aquellos alumnos/as que la delegada del grupo me comunica por deseo expreso de sus familias para poder dar información de vuelta de cómo los he visto.

Se da la oportunidad a todos los niños de que puedan expresarse y se respeta siempre el tiempo que necesita cada uno.

Se plantea la actividad “Carta de despedida”. Se llevan al aula elaborados unos corazones de papel. Se reparte un corazón a cada alumno/a. Se les explica que dentro de cada corazón debían escribir un bonito mensaje para despedirse de su amiga y hacer un también un dibujo libre.

Se orientó a las familias para que esta actividad la terminasen en casa, debido a la edad de los niños/as (cinco-seis años) y la dificultad que aún presentaban algunos para escribir y reflejar emociones. Además, en base a ello, se ofrecía la posibilidad a las familias que no sabían cómo abordar el tema para que hablasen con sus hijos/as sobre ello o para que, simplemente, compartiesen emociones. Ante esta demanda, debo decir que la respuesta generalizada de las familias fue muy positiva. Prácticamente todos los niños/as trajeron al día siguiente al colegio esta tarea finalizada. En las conversaciones con la delegada, me expresaba lo agradecidas que estaban las familias por haberles facilitado la labor y, sobre todo, el acercamiento a sus hijos/as para hablar tanto de la situación ocurrida como de la muerte en general.

En este segundo día también, me reúno con la madre delegada del grupo de padres y madres para exponerle de manera directa todo lo planificado para desarrollar en el aula y compartir sensaciones sobre las situaciones vividas junto a los niños. Esta persona me plantea la posibilidad de poderme entrevistar con la familia de una de las mejores amigas de Daniela, que parece estar afectada por la situación. Accedo a ello y, posteriormente, realizo un encuentro con esta familia en el que se produce un intercambio de sensaciones y emociones. Me ofrezco para posteriores encuentros si se consideran necesarios.

El tercer y último día de intervención directa en el grupo, comienza de la misma manera que se iniciaron las sesiones anteriores. Se reflexiona de nuevo sobre las emociones y se dedica el tiempo que se considera necesario para que todos los niños/as se sientan atendidos.

Posteriormente, se realiza la actividad de la “Silla Vacía”. Los niños fueron saliendo a leer en voz alta a sus compañeros/as los mensajes que habían escrito en el corazón y a mostrarles el dibujo que habían hecho. La lectura pública era voluntaria, intentando no forzar a nadie en situación tan delicada. Tras ello, los alumnos/as fueron depositando sus cartas en la mesa de Daniela, situada en primera fila de clase. La mesa y la silla con las cartas se mantuvieron en el mismo lugar en el aula un día más. Se aconsejó a la tutora que trasladase dicha mesa al final del aula ese día después y que guardase las cartas. Así lo hizo. En este sentido, decir que las familias de los compañeros/as pidieron a la profesora que con el paso del tiempo no destruyera las cartas ya que se las querían hacer llegar a la familia. Al parecer, alguna de ellas les explicó a

los padres que se estaba trabajando la pérdida de Daniela en el aula y algunas de las actividades y ellos expresaron su deseo de conservar ese material.

Decidimos interrumpir mis intervenciones directas en el aula para continuar la tutora con esta labor, siempre continuando con una línea similar. Pensamos que debía retomarse el funcionamiento ordinario de clases aunque siempre dejando cabida a la observación y expresión constante de las mociones.

Respecto al grupo de la hermana de Daniela, que cursa en el mismo colegio 4º curso de Primaria, no da tiempo a que yo realice intervención ya que ésta retoma las clases muy pronto, el jueves. Organizo una actividad pero concreto con la tutora que lo que mejor consideramos es que sea la misma tutora la que realice en el aula dicha actividad. Dicha actividad será la misma expuesta anteriormente “Carta de despedida”, con formato similar a la realizada con los niños/as de 1º.

Una de las conclusiones que he sacado de esta experiencia es que las personas necesitamos siempre a lo largo de nuestra vida un “acompañamiento”, que básicamente puede consistir en una escucha activa combinada con el cariño y el respeto y, con mucho más fuerza, en situaciones tan duras y difíciles como la experiencia narrada en esta breve reflexión.

Algunos materiales utilizados:

- Guías y materiales para trabajar el duelo con menores.
- Guía del duelo en el ámbito escolar.
- El duelo en los niños.
- El niño que está de duelo en el aula.
- Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. ■