

Cómo sobrellevar un duelo: Consejos y datos breves (Addressing Grief: Brief Facts and Tips)

1. El duelo no solo está relacionado con la muerte de un ser querido. Los síntomas, las características y el proceso del duelo pueden ser similares a otros tipos de pérdidas (p. ej., divorcio, transición, mudanza).
2. El duelo es personal. No hay una manera correcta o incorrecta de hacer un duelo. La forma en que las personas hacen su duelo puede estar influenciada por el nivel de desarrollo, las tradiciones culturales, las creencias religiosas, la salud mental, las incapacidades, la familia, las características personales y las experiencias anteriores.
3. Por lo general, el duelo se caracteriza por la tristeza, el dolor emocional y la introspección en el caso de adultos. Sin embargo, las reacciones relacionadas con el duelo en el caso de los niños varían según la edad y el nivel de desarrollo:
 - Educación preescolar:** comportamientos de regresión, menor verbalización, mayor ansiedad.
 - Educación elemental:** disminución del rendimiento académico, la atención/concentración y la asistencia; irritabilidad, agresión y comportamientos disruptivos; manifestaciones somáticas; problemas para dormir/comer; aislamiento social; culpa, depresión y ansiedad; narrar repetidamente el evento.
 - Educación media y secundaria:** disminución del rendimiento académico, de la atención/concentración y la asistencia; evasión, aislamiento, comportamientos de alto riesgo o abuso de sustancias, dificultad en las relaciones con compañeros, pesadillas, recuerdos recurrentes, insensibilidad emocional o depresión.
4. El duelo no sigue un orden cronológico. Las escuelas deberían conocer los aniversarios, los cumpleaños, los logros de desarrollo y otros factores que podrían afectar a los estudiantes meses o años después de la pérdida.
5. El duelo implica alcanzar etapas específicas. Es probable que las personas experimenten (y con frecuencia vuelvan a experimentar) algunas de las siguientes adaptaciones/respuestas o todas ellas:
 - Aceptar la muerte.
 - Experimentar sentimientos y dolor emocional relacionados con la muerte y la separación de la persona fallecida.
 - Adaptarse a cambios y a un entorno alternativo que ya no incluye a la persona fallecida.
 - Encontrar maneras para recordar o conmemorar a la persona fallecida.
6. El duelo es una respuesta normal a la pérdida, pero es posible que requiera algo de ayuda. Se debe proporcionar ayuda adicional cuando suceda lo siguiente:

Predecir un plazo de tiempo para finalizar el proceso de duelo, como “ha pasado un mes, deberías estar superando esto” o “el dolor desaparecerá pronto”.

Identificarse (p. ej., “Sé cómo te sientes”).

Dar demasiada información sobre uno mismo (p. ej., mi madre murió de cáncer), ya que no todas las personas manejan ese tipo de información personal de la misma manera y el enfoque debería permanecer en el duelo del estudiante.

8. Cosas para hacer

Mantener la rutina lo más normal posible.

Hacer preguntas para cerciorarse de que el joven comprende el evento y su estado emocional.

Darle permiso al joven para hacer el duelo.

Proporcionar respuestas adecuadas para la edad y el nivel de desarrollo.

Conectar a la persona afligida con profesionales útiles y otros mentores y adultos de confianza.

Alentar a los estudiantes para que adopten estrategias de adaptación, en especial las que implican interacción con otros estudiantes (p. ej., deportes, clubes).

Informar a los maestros y a las familias sobre lo que es un duelo saludable y cómo apoyar al estudiante.

Referencias y recursos

The Dougy Center (Centro nacional para niños y familias en duelo)

<http://www.dougy.org/>