

## **Campaña El Camino del Duelo 2017**

VÍCTOR LANDA, ELSA SIERRA Y JESÚS ÁNGEL GARCÍA.  
ESPECIALISTAS EN DUELO

### **“Los niños y las niñas describen sus sentimientos ante una pérdida con una nitidez asombrosa”**

Víctor Landa, Elsa Sierra y Jesús Ángel García acuden a los centros educativos de Bizkaia que lo han solicitado para hablar del duelo con el alumnado, el profesorado y los padres y las madres. Esta iniciativa es parte de la campaña “El Camino del Duelo” que el Colegio de Médicos de Bizkaia está llevando a cabo este 2017 y que se alargará hasta mayo de 2018. Elsa Sierra ya tenía experiencia sobre esta cuestión pero para los dos médicos de Familia es una experiencia novedosa. Víctor Landa y Jesús Ángel García siempre habían trabajado con grupos de adultos en duelo, nunca habían llevado a cabo labores de divulgación con personas que no estuvieran inmersas en una situación de pérdida y mucho menos con niños y niñas: “No pensábamos que los niños tuvieran la capacidad de expresarse con tanta nitidez sobre esta cuestión”, dice Víctor Landa. Les resulta asombrosa la claridad con la que hablan de sus sentimientos: “Y además, lo hacen en estado puro, sin filtros”, añade.

Lo cierto es que duelos hay muchos y no sólo por causa de una muerte. El divorcio de los progenitores es una de las principales causas de duelo para un niño o una niña. También, en el caso del alumnado inmigrante, el haber tenido que dejar su país y gran parte de su familia. La muerte de una mascota es otro momento de tristeza por una pérdida. Que a una niña se le muera su perro, su tortuga o su periquito puede parecerle banal a una persona adulta, pero para quien ha sufrido la pérdida es un momento tremendamente doloroso. Tener que afrontar la muerte de un ser querido siempre lo es.

Los cambios de ciudad o de centro educativo son también momentos de duelo que hay que saber ayudar a gestionar a los más jóvenes. Y los abandonos de los primeros amores. Todas y todos recordamos la primera vez que sufrimos porque un amor nos dejó.

Hay ocasiones en las que alguno de los niños se echa a llorar al relatar la pérdida que sufrió. En ese caso, los tres especialistas dan tiempo al niño para que llore tanto tiempo como lo necesite y a la clase para que le consuele. Les llama la atención comprobar cómo, especialmente los más pequeños, se ponen inmediatamente en marcha, se acercan al compañero que llora y le cubren de abrazos: "Cuando no dejas llorar a un niño que sufre es cuando la cosa se puede complicar", aclara Víctor Landa.

Para los niños y las niñas parece natural compartir sus sentimientos con el resto de la clase: "Los sentimientos son contagiosos", añade el médico de Familia. Muchas veces, ante un compañero que llora, los demás comienzan a llorar también: "La tristeza y el llanto son contagiosos pero si los prohíbes, todavía mucho más".

Elsa Sierra ve diferencias importantes dependiendo de la edad de alumnado. Ha comprobado que, cuanto más jóvenes son, en más detalles entran sobre cuestiones personales de su vida diaria.

Jesús Ángel García está de acuerdo: "Los de primaria son más auténticos. Los de ESO filtran más, son más reservados porque quieren protegerse más", asegura.

Los dos médicos y la psicóloga convienen en que está siendo una experiencia muy rica para ellos: "Cuando ves que estás divulgando algo que es útil te sientes muy bien", dice Víctor Landa. "Te das cuenta de que estás ayudando a que las personas compartan algo que no están acostumbradas a compartir".

Jesús Ángel García piensa también en sus compañeras y compañeros de profesión: "Confiamos en poder trasladarles toda esta información que estamos obteniendo de primera mano. Hasta ahora, cuando una madre o un padre venían a la consulta y nos preguntaba qué debía decir a sus hijos e hijas sobre la muerte no teníamos muy claro qué aconsejarle". Ahora están obteniendo respuestas de primera mano: "Nosotros llevamos mil años leyendo, pero estás con los chavales y son libros abiertos", se sorprende el médico de Familia. "Has leído a William Worden, a Cecily Saunders, a Colin Murray Parkes...y después, llegas a una clase, escuchas a los chavales y piensas: ¡Si esto es justo lo que dicen los sabios!", sonríe.

Víctor Landa, Elsa Sierra y Jesús Ángel García exploran el método que denominan PER, un acrónimo de Pérdidas, Emociones y Recursos: "Cuando estás con los chavales lo ves claramente, te lo describen perfectamente, diseccionan las emociones y los recursos como auténticos cirujanos".

Han descubierto que para los niños y las niñas la familia es tremendamente importante. También los amigos. Víctor Landa asegura que "los niños tienen

absolutamente claro cuáles son los vínculos más importantes, no hace falta que un adulto se lo explique. Son perfectamente capaces de describir las emociones”, añade. Los expertos se han dado cuenta de que, en lugar de ofrecerles una clase magistral, lo mejor es hacerles preguntas y dejar que respondan libremente. Para ellos está siendo una experiencia gratificante: “Además, estamos disfrutando de trabajar en equipo. Aprendemos unos de otros y nos complementamos”, dice Elsa Sierra.

### **Darles espacio para que se expresen**

En la mayoría de los centros que han visitado, al acabar el taller, los niños y las niñas les dan las gracias por haberles animado a hablar de las pérdidas. Les aseguran que hasta el momento nadie les había preguntado por algo que consideran básico en su vida.

También el profesorado. Al principio, cuando entran en la clase, los especialistas perciben que el profesor, o la profesora, siente un cierto miedo porque no sabe cómo va a reaccionar el alumnado. Según va pasando el tiempo, notan cómo el docente se va acercando a ellos. Muchas veces, al terminar, les comenta: “Esto no me lo esperaba, qué poco conozco a mi alumnado”. Los especialistas creen que la razón de la sorpresa es porque en los talleres suelen salir aspectos emocionales que normalmente no salen en una clase. Hay ocasiones en las que los profesores descubren que alumnos a los que tenían catalogados como conflictivos se vuelven brillantes al hablar sobre el duelo, la pérdida y las emociones que les esto les genera.



Un grupo de profesoras de Zubizaharra Ikastetxea de Balmaseda asisten al taller sobre el duelo dirigido al profesorado (Foto CMB)

Jesús Ángel García cree que para el alumnado es tremendamente importante no sentirse juzgado. Elsa Sierra piensa que, muchas veces, los conflictos dentro del aula vienen derivados de situaciones de pérdida que las y los niños han sufrido: "Y llegamos nosotros y, de pronto, descubren que tienen un espacio donde se pueden expresar". Víctor Landa insiste: "Es un espacio donde no se les juzga, sino todo lo contrario, se da normalidad a lo que están viviendo".

A los niños y a las niñas, poder hablar con libertad y que sus sentimientos y emociones ante una pérdida puedan ser bien acogidos les resulta de gran ayuda. Eso, y darse cuenta de que lo que les está pasando también les ocurre a otras compañeras y compañeros.

### **En casa y en la escuela, la clave está en la prevención**

Cuando se reúnen con el profesorado y con las madres y los padres, Víctor Landa, Jesús Ángel García y Elsa Sierra tienen muy claro cuál es la principal recomendación: "A los padres y las madres les animamos a que no esperen a sufrir una pérdida en la familia para hablar sobre la muerte con sus hijos e hijas". La misma recomendación es aplicable para el ámbito escolar. Para ellos es fundamental que se pueda abordar la cuestión en un momento de baja intensidad emocional. Esperar a que haya habido un fallecimiento para hablar de la muerte es hacerlo en un momento de una dureza añadida que en nada va a beneficiar a los más pequeños. Los especialistas opinan que hay que ir introduciendo el tema poco a poco, utilizando ejemplos de alguna realidad cercana: "Aprovechar el fallecimiento de algún vecino, de alguien conocido pero con quien no tenemos un gran vínculo sentimental suele ser un buen recurso", recomiendan. La cuestión es facilitar a los niños y niñas poder ir acostumbrándose a pensar en la muerte sin demasiada carga dramática. Así, estarán preparados el día que llegue a su entorno más cercano y lo vivirán como un proceso natural.



Madres del alumnado de Zubizaharra Ikastetxea de Balmaseda escuchan las explicaciones de los especialistas en duelo (Foto CMB)

Al profesorado es una cuestión que le preocupa. A veces tienen que enfrentarse a la muerte prematura de un alumno o de una alumna que en el centro se vive como un mazazo. Son momentos difíciles en los que las y los enseñantes se dan cuenta de lo poco preparados que están para hablar de la muerte con el alumnado. Por eso valoran la iniciativa del Colegio de Médicos de Bizkaia: "Es un verdadero privilegio poder contar con un grupo de expertos que nos facilitan herramientas para poder ayudar a nuestras alumnas y alumnos a enfrentarse a las pérdidas y gestionar el duelo".

No es una tarea sencilla, pero es fundamental que reconozcamos que el ser humano tiene que experimentar numerosos duelos por pérdidas de muy diversa índole a lo largo de toda su vida. El ámbito familiar y escolar son clave a la hora de dotar de herramientas a los más jóvenes para que puedan pasar por las pérdidas con normalidad aunque al principio duelan mucho. Cuanto antes ayudemos a nuestras niñas y niños a prepararse para poder afrontar y aceptar los duelos como parte del hecho de vivir, mejor podrán transitar por ese intervalo de tiempo y experiencias al que llamamos vida.