



Hablar de Guerra y duelo con niños y niñas





Indice:

2 - Introducción

3, 7- Modulo 1:

- 4: Hablar sobre la guerra
- 5, 7: Principios para hablar sobre la guerra con niños/as y adolescentes

8, 25 - Modulo 2:

9 - Niños y Niñas:

- 10, 11: ¿Por qué es importante hablar con los niños sobre el duelo?
- 12, 16: Recursos para transitar el duelo en familia con niños.
- 17, 18: Posibles manifestaciones del duelo en niños,, niñas y adolescentes
- 19, 20: Mitos y Verdades en el duelo de en niños, niñas y adolescentes

21 - Adolescentes:

- 22, 23: ¿Cómo hablar con los adolescentes sobre el duelo?
- 24: Sentimientos frecuentes.
- 25: CÓMO HABLAR

26, 28 - Anexo (Diccionario)

29: Agradecimiento.



Introducción

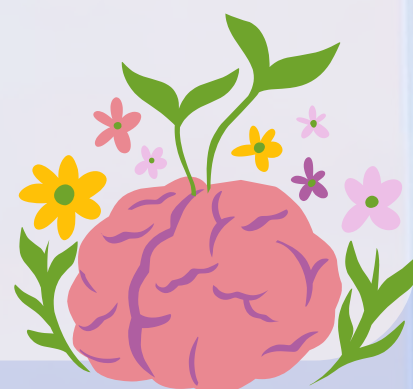
En tiempos de conflicto y guerra, los niños y adolescentes pueden verse expuestos a situaciones abrumadoras y traumáticas que afectan en diferentes medidas su bienestar emocional. Los padres, cuidadores y educadores se enfrentan con distintos desafíos al intentar explicarles lo que está sucediendo en el mundo y cómo pueden afrontar estos momentos de incertidumbre y miedo. Este material tiene como objetivo proporcionar estrategias y orientación sobre cómo hablar con los niños sobre la guerra, ayudarlos a sobrellevar momentos difíciles y cómo abordar el proceso de duelo cuando se han visto afectados por conflictos.

Sabemos que no hay un camino único para abordar estas conversaciones, ya que cada niño es un mundo en sí mismo y navegar por estas conversaciones puede ser un territorio emocionalmente complejo. Las respuestas, necesidades y miedos varían según la edad, nivel de madurez y experiencias personales. Pero con comprensión, paciencia y apoyo, podemos darles a los niños la seguridad que necesitan para procesar sus emociones, encontrar la luz en la oscuridad y enfrentar los tiempos difíciles con resiliencia.

Podemos preguntarnos, ¿cómo encontramos la fortaleza para enfrentar este tipo de adversidad? La resiliencia se convierte en una piedra angular en estos momentos. La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse, pero también de **ADQUIRIR UN APRENDIZAJE** de experiencias traumáticas o difíciles, y es esencial para superar los desafíos que la vida nos presenta.

Nuestra historia, como pueblo judío, es un testimonio vivo de la resiliencia. A lo largo de los siglos, hemos enfrentado desafíos inimaginables y, una y otra vez, hemos encontrado la fuerza para reconstruir y sanar. En comunidad, podemos inspirarnos en esta fuerza y ofrecer a nuestros niños la esperanza y la confianza en su capacidad para superar las dificultades.

En las páginas siguientes, exploraremos estrategias para abordar las conversaciones sobre la guerra, brindaremos recursos y consejos prácticos para momentos de crisis y examinaremos cómo acompañar a los niños en su proceso de duelo y sanación. Juntos, podemos ayudar a los niños a encontrar esperanza y resiliencia incluso en los momentos más oscuros.



MODULO 1:



Cómo hablar de Guerra con niños, niñas y adolescentes

No hay palabras “correctas” para describir una realidad que es tan “incorrecta”. A veces es muy difícil encontrar las palabras, pero, al mismo tiempo, dar espacio para conversar con los niños es crucial. No hay una “edad adecuada” para comenzar a hablar de esto, pero hay diferentes niveles de detalle que se adaptarán a niños y niñas de diferentes edades. Ten en cuenta que los niños comprenden y reaccionan de manera diferente según su edad de desarrollo y sus experiencias personales. Debemos buscar formas para que podamos incorporar a la vida, la muerte.

Hablar sobre la guerra



Mientras todos hacemos todo lo posible para proteger a nuestros hijos de las imágenes aterradoras en las noticias y en Internet, debemos entender que incluso los niños pequeños son completamente conscientes de lo que está sucediendo a su alrededor.

El primer paso cuando queremos hablar con ellos sobre la situación de seguridad es **comprender cómo están en este contexto**. Esto es complicado porque **no queremos hacer demasiadas preguntas para no introducir miedos que no estaban presentes antes**. Si el niño no expresa sus sentimientos en voz alta, busque cambios en su comportamiento que puedan indicar preocupación o ansiedad: pérdida de apetito, trastornos del sueño o pesadillas. Todos estos pueden ser señales de que algo no está bien.

Muchas veces decimos automáticamente: "todo estará bien", "no llores", "no pasó nada". No existe ninguna intención de hacerle daño a los niños, pero cuando se las decimos les pedimos que no sientan lo que ellos sienten. Una pregunta simple como **"¿Cómo te sientes?" o "¿Qué estás escuchando?"** podría ser **suficiente para iniciar una conversación**. Si eso no ayuda, puedes alentarlos a través del dibujo, el juego o el movimiento.

Pautas que permiten equilibrar entre alentar y tranquilizar

- Escuchar: Presta atención y escucha con empatía lo que dicen.
- Vocabulario: Usa palabras adecuadas para su edad y nivel de comprensión.
- Evita la sobreinformación: Proporciona información apropiada para su edad y no les des demasiados detalles que puedan asustarlos.
- Validación: Valida sus sentimientos y emociones, hazles saber que está bien sentirse así.
- Comodidad: Ofrece consuelo y seguridad, si es necesario, con un abrazo o cercanía física.
- Fomentar preguntas: Anímalos a hacer preguntas y asegurarles que pueden hablar contigo en cualquier momento.
- Creatividad: Usa métodos creativos, como cuentos o juegos, para explicar situaciones difíciles.
- Estabilidad: Mantén una rutina y ambiente estables para proporcionar seguridad.

"Todo estará bien" quizás no sea la respuesta correcta para un niño que tiene miedo, pero hay belleza en el mensaje definitivo de esperanza y optimismo. Por lo tanto, intenta decirles: "Cosas tristes y aterradoras están sucediendo ahora, y se les permite sentirse ansiosos, enojados o incluso confundidos. Yo también me siento así. Pero estoy aquí con ustedes y juntos nos acompañaremos y podremos estar bien".



Los bebés no comprenden lo que está ocurriendo pero tanto ellos como los niños pequeños sienten la tensión en su entorno. Si recordamos que los bebés son conscientes de las señales no verbales que les transmitimos inadvertidamente, nos ayudará a controlar nuestras emociones cerca de ellos. Debemos tratar de mantener lo más posible su rutina diaria y al mismo tiempo estar disponibles para ellos física y emocionalmente.

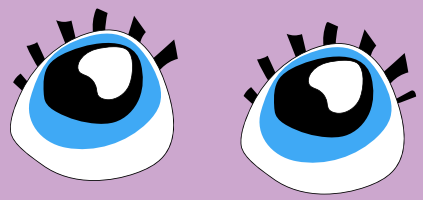


Principios para hablar sobre la guerra con niños/as y adolescentes



5

Siempre pregunta primero qué es lo que saben: pregúntale: "¿Qué sabes? ¿Qué has escuchado?" e invítalo a hacer todas las preguntas que desee. Transmite el mensaje de que son la fuente de información para que sepan lo que está sucediendo. También pueden decir: "Tienes preguntas muy buenas e importantes. Yo también las tengo, pero no siempre tenemos todas las respuestas. En cuanto sepa más, te lo informaré". Mientras los niños te cuentan lo que saben sobre la situación, escucha si hay noticias falsas o rumores aterradores. Entiende la confusión, puedes explicarle que ni siquiera los adultos saben todo lo que está sucediendo porque las noticias van cambiando. A veces, incluso cuando los niños no hacen preguntas, se puede notar por su comportamiento que están experimentando cierta angustia, por lo que es importante darles palabras, mediar y expresar sus experiencias emocionales. Así comprenderán lo que están sintiendo mejor, lo que por sí solo es tranquilizador y reconfortante.

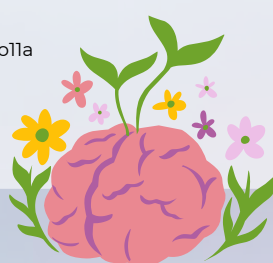
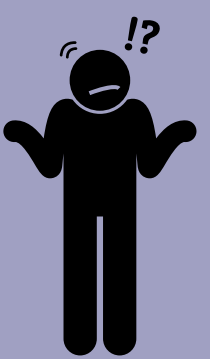


Observarlo: al observar podemos detectar señales sobre cómo puede estar sintiéndose el niño. Puede verse afectado el juego, la alimentación, el sueño, la forma en que se comporta con el resto, observar si se aísla, si está más irritado. En todo caso observar cualquier cambio que haya en su comportamiento y conversarlo.

Reconoce lo que el niño/a está sintiendo: si un niño confiesa una preocupación no respondas: "no te preocupes", porque podrían sentirse avergonzados o criticados. Simplemente confirma lo que está escuchando: "Sí, entiendo por qué estás preocupado".



Saber que está bien responder "no sé": lo que más necesitan los niños es alguien de confianza que escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y esté ahí para ellos. No se preocupe si no sabe exactamente qué decir, después de todo, no hay una sola respuesta que haga que todo esté bien.



Principios para hablar sobre la guerra con niños/as y adolescentes



6

Decir la verdad, aunque no toda la verdad: es importante que tanto los adultos como los niños comparten preocupaciones en tiempos de crisis, pero estas preocupaciones pueden variar. Para brindar tranquilidad a los niños, es necesario preguntarles directamente sobre sus inquietudes. Una vez compartidas, se debe comunicar la verdad de una manera que mantenga su sensación de seguridad, evitando detalles aterradores. Proporcionar explicaciones claras y concretas sin mayor información que la que piden, permitir espacio de preguntas (dar tiempo, no siempre son instantáneas) y es clave enfocarse en la esperanza, protección y seguridad. Además, es importante corregir malentendidos, validar emociones y ayudar a los niños a afrontar cualquiera sea la emoción que el niño presenta (miedo, ansiedad, enfado, inseguridad, soledad, temor al abandono, tristeza, etc.) en lugar de ignorar o en lugar de ignorar o minimizar estas emociones.

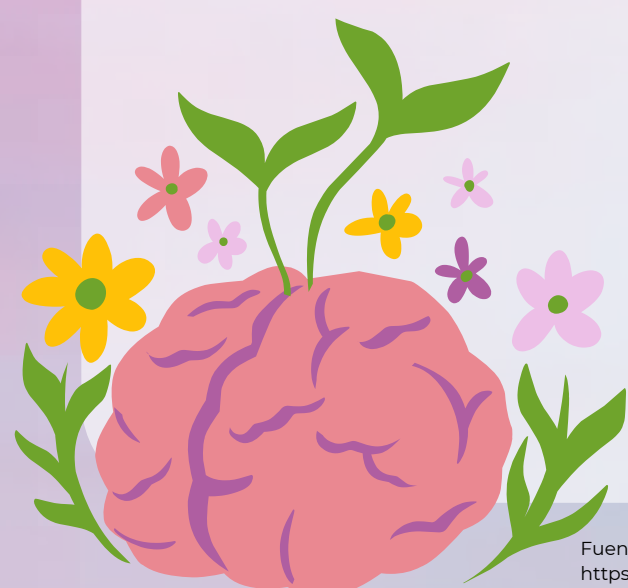


Habla con palabras que los niños/as puedan entender: mantén contacto visual y también agrega un cariño o un abrazo, para crear una sensación de seguridad y de que hay alguien en quien confiar.



Mantener la calma: respiren profundamente o hagan algo que les ayude a mantenerse calmados con el fin de llevar la conversación con la mayor calma posible.

Técnicas para abrir el diálogo: Es importante decirle al niño/niña: “esto te está poniendo nervioso, no? Primero debemos abrir ese canal de comunicación para que el niño sepa que puede expresar lo que siente, luego calmar la sensación respirando. Pregunta: ¿Dónde sientes el miedo / tristeza, etc. dentro del cuerpo? Y que te señale en su cuerpo... ¿cómo es, un hueco, una pelota, una presión? Y que el niño vaya encontrando las palabras para describir cómo somatiza esa emoción.



Principios para hablar sobre la guerra con niños/as y adolescentes



7



Sé consciente de que los niños/as pueden responder y enfrentar las cosas de maneras diferentes: algunos querrán pasar más tiempo con sus amigos y familiares, otros podrían querer pasar más tiempo a solas. Hazles saber a tus hijos que es normal sentir enojo, culpa y tristeza, y expresar sus sentimientos de maneras diferentes. Por ejemplo, una persona podría sentirse triste pero no necesariamente ponerse a llorar.

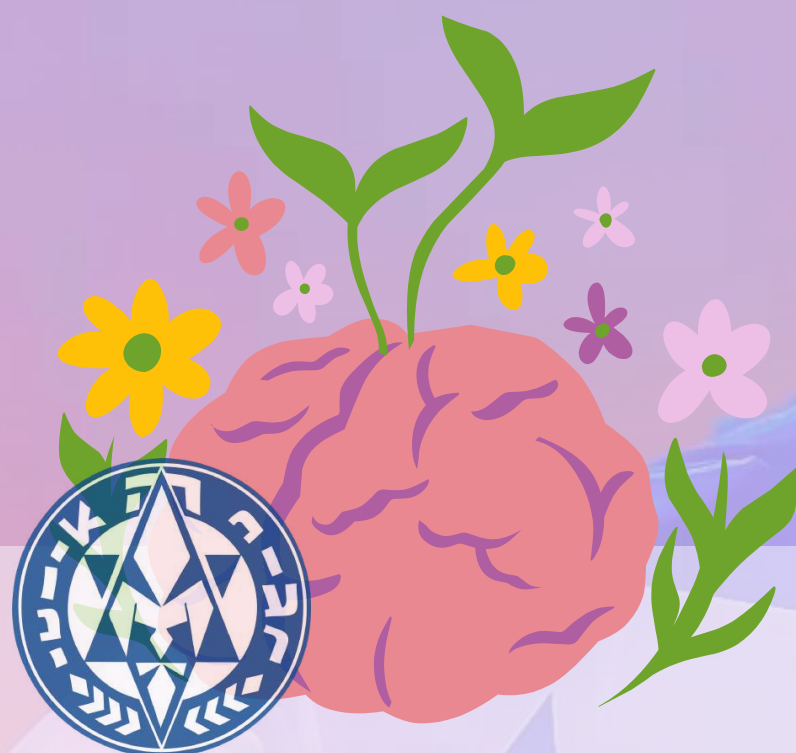


Resumir la conversación: es importante resumir la conversación y asegurarse de que el niño no está en un estado de angustia. Intenta evaluar su nivel de ansiedad observando su lenguaje corporal, teniendo en cuenta si utiliza su tono de voz habitual y chequear su respiración. Puedes preguntarle, ¿cómo fue hablar sobre esto? Si no contestan, está bien. Puedes decirle, “es realmente pesado y difícil. Todos sentimos muchas cosas (enojo, miedo, tristeza) pero estamos juntos. Recuérdale que te importa y que estás ahí para escucharlo y apoyarlo siempre que se sienta preocupado.

Cuida de ti mismo/a: podrás ayudar mejor a los niños y niñas si tú también estás afrontando la situación. Si te sientes ansioso o alterado, tómate tiempo para ti mismo y acude a otros familiares, amigos y personas de confianza. Sé consciente de cómo consumes las noticias, intenta identificar momentos clave durante el día para comprobar lo que está ocurriendo en lugar de estar constantemente conectado. En la medida de tus posibilidades, dedica tiempo a hacer cosas que te ayuden a relajarte y recuperarte.



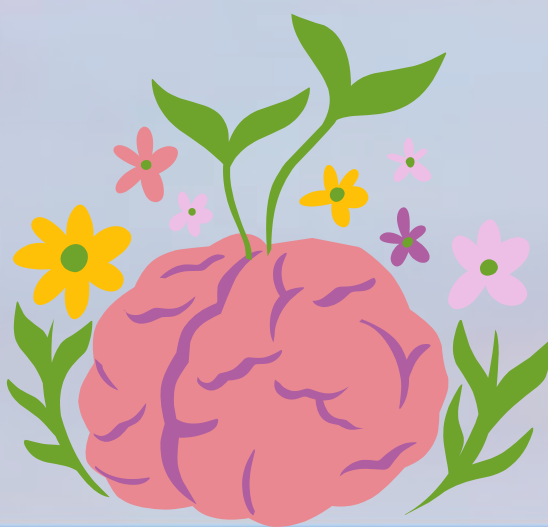
MODULO 2:



*Recursos para transitar
el duelo en familia con
niños y adolescentes*



Niños y Niñas



¿Por qué es importante hablar con los niños sobre el duelo?



Porque, aunque ellos puedan “continuar jugando o intenten seguir con su vida de manera normal”, sienten o perciben que algo no está bien en casa... Porque no están yendo al colegio, ha cambiado su rutina, notan a su padre, madre o hermanos mayores tristes, preocupados o ansiosos.

NO debemos excluirlos de la situación porque dejamos que fantaseen y porque perdemos la oportunidad de que sepan que cuando uno se siente mal puede expresarse.

Hay que educar con el ejemplo.

Es importante considerar la edad del niño

Pero hay que explicarle que mami y/o papi están un poco tristes porque **han muerto** personas que conocían o que querían



Un ejemplo: la tía tal ha muerto

(Se debe utilizar la palabra MUERTE – NO usar se fue al cielo, es un ángel – ya se fue – está enterrado, etc).

Si el niño pregunta cómo murió responderles con la verdad (sin detalles) “murió porque la mataron personas muy muy malas”.

Y guardar silencio para que el niño procese la información.

Esperar si hay alguna re pregunta.



Si la respuesta no la sabes, se puede decir que vas a averiguar y que cuando tengas la respuesta se la dirás y te comprometes a dársela.

Puede que el niño vuelva al juego y al cabo de unas horas vuelva al tema de la muerte, nosotros vamos al “ritmo” del niño. No vamos a darle más información de la que pide.



¿Por qué es importante hablar con los niños sobre el duelo?



Si vemos que el niño/niña se encuentra nervioso con la información recibida debemos contenerlo e indagar. "Cuéntame qué sientes, qué piensas..."

No hay que distraerlo en ese momento porque es un buen momento para abrir un canal de comunicación y hacerle ver que las emociones se expresan y que uds como padres están allí incondicionalmente.

Esto se puede volver una rutina de varias veces al día o de una vez al día (por lo menos).



Si vienen preguntas como ¿Dónde está? ¿Qué pasa cuando uno se muere? ¿Va a volver?...

Dejarle claro lo siguiente:

Estos 3 conceptos básicos son muy importantes que los integren de a poco:

- 1 Que de la muerte NO se vuelve, es irreversible (La tía x no va a volver – usar un tono delicado al explicarlo)
- 2 Que se muere el cuerpo en su totalidad (ya no sentirá, no hablará, no comerá, no va a dormir, no jugará, no va a ir a trabajar)
- 3 Que las personas se mueren físicamente cuando el cuerpo deja de funcionar bien
– nadie muere porque alguien lo ha deseado o lo ha fantaseado – hay niños que pueden desear la muerte de un familiar en algún momento de rabia, explicarles que nadie muere por desearle la muerte).



Se puede usar a una hormiga, una flor para que entienda que todo ser vivo se muere... hay un proceso en el ciclo de la vida. Se pueden usar cuentos o videos...

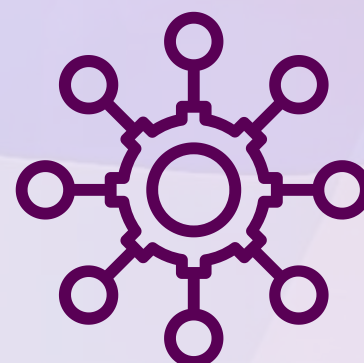


Recursos para transitar el duelo en familia con niños y niñas

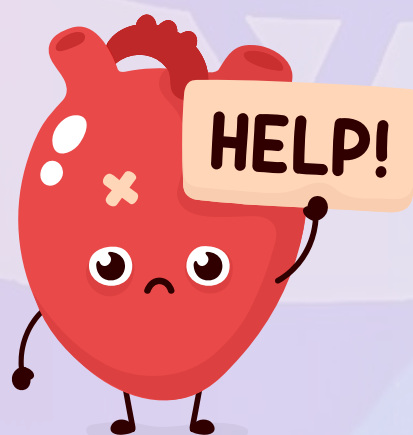


** Los niños pequeños pueden transferir o proyectar sus emociones en sus amigos o familiares. No tienen la capacidad para decir concretamente que “me duele esto por esto”...

DEBEMOS AYUDARLOS A EXPRESAR Y A QUE PUEDAN ASOCIAR SUS EMOCIONES AL ACONTECIMIENTO OCURRIDO.



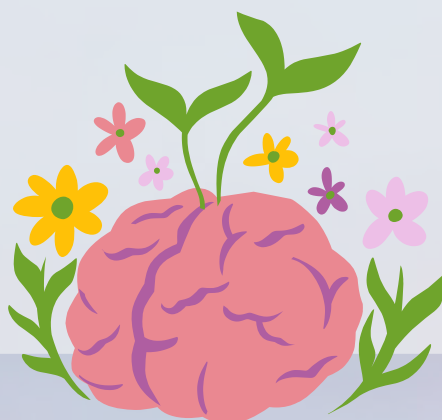
Debemos explicarles que la muerte trae una sensación de dolor en el cuerpo, en el corazón, en la mente (pensamientos) y que esa sensación de dolor es completamente normal.



Que el dolor vendrá y se irá como las olas del mar. Y que mientras tanto podrá ir haciendo lo que puede. Y que en un tiempo, en el futuro la vida seguirá. Hay que darle esta confianza y un espacio seguro.



UN NIÑO QUE RECIBE AFECTO / AMOR CUANDO LO PIDE Y CUANDO NO LO PIDE ES UN NIÑO QUE TENDRÁ LA SEGURIDAD NECESARIA PARA EXPLORAR EL MUNDO Y NINGUNA CIRCUNSTANCIA LE GENERARÁ UNA HERIDA TAN GRANDE.



Recursos para transitar el duelo en familia con niños y niñas



- Darse cuenta de la pérdida y de cómo lo está viviendo cada uno.
- Reconocer que el duelo es algo NORMAL y darse permiso para vivirlo.
- Hablar sobre la pérdida, expresar lo que se siente, piensa y las dificultades que se experimentan. Si el niño/a es muy pequeño/ahacerlo dibujar o jugar, a través del juego podrá expresar lo que siente. Escuchar lo que dice, indagar sin juzgar. Validarlo.



- **Aceptar el dolor** de la pérdida.
- Comprender la naturaleza y las dimensiones de la pérdida. De lo ocurrido.
- Conocer los propios recursos y los límites.
- **Repetirse que no se está solo.**



Recursos para transitar el duelo en familia con niños y niñas



- Darse un tiempo para comprender lo que ha pasado. Entender que el duelo no es una enfermedad que “debemos curar”.
- Dejar para más tarde la toma de decisiones importantes (decisiones a largo plazo, por ejemplo de 6 meses a 1 año)
- Buscar y aceptar el soporte y cuidados de otras personas.
- Reafirmarse en las convicciones. VALORES.
- Estructurar el tiempo diario. MANTENER LA RUTINA DE LOS NIÑOS LO MÁS QUE SE PUEDA... que estudie, que juegue, que haga deporte, que juegue con algún amigo, que visite a algún familiar... que si va a algún lugar que sepa quién lo llevará y quién lo recogerá. que se sienten en la mesa a almorzar y comer como antes. que se bañe, que se limpie la casa... todo en la medida que se pueda. Esto da tanta seguridad al niño como las palabras



- Organizarse para los fines de semana, fiestas señaladas, vacaciones, días significativos / importantes.
- Tener presente que la familia se sentirá vulnerable por un tiempo tal vez prolongado.
- Si existe algún sentimiento negativo, trabajarlo.



Recursos para transitar el duelo en familia con niños y niñas



- Escribir afirmaciones realistas que permitan neutralizar pensamientos y creencias destructivas. Escribirlo y leerlo varias veces al día.



- Averiguar lo que puede hacer sentir bien a cada miembro de la familia y a la familia en general.



- Rodearse de seres vivos: plantas, animales.

- Cuidarse físicamente. El auto cuidado es muy importante. Dormir y alimentarse de manera adecuada.



- Dedicar un tiempo al día a la oración, meditación, silencio.

- Realizar actividades de disfrute, relajación.

- Realizar actividades artísticas.

- Realizar ejercicios físicos.

- Realizar ejercicio de contacto con el ser interior.



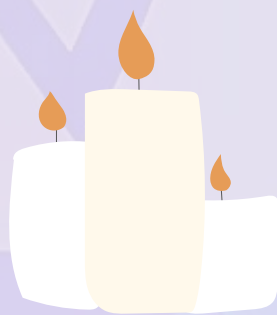
Recursos para transitar el duelo en familia con niños y niñas



Recursos adicionales:

- En un cuaderno hacer un registro de cómo se va sintiendo la familia.
- Usar fotografías de la persona fallecida y hablarle.
- Tener un espacio de la casa donde se honre al fallecido. Poder visitar ese espacio cuando se desee.
- Hablar del duelo con los niños en espacios donde ellos puedan expresarse, NO es apropiado hacerlo antes de dormir porque los podrán dejar con algunas dudas.
- Puede construirse un álbum que relate la historia de la relación.

Las mejores ideas las dan los niños.



Frases que ayudan a VALIDAR y a la expresión de emociones:

- Ver la foto te ha puesto triste ¿verdad?...
- Que no te puedas concentrar en las tareas me hace pensar que lo que ha pasado con (tío, mami, hermano...o en Israel) te está afectando mucho ¿no?... hablemos de eso...
- ¿Cómo no vamos a estar tristes y llorar cuando hemos perdido a...? ¿Con lo que nos ha pasado?
- ...Esto te está asustando no?... es normal que tengas miedo... cuéntame ¿en qué parte del cuerpo sientes ese miedo? Describe la sensación. ¿Cuándo sientes eso qué quieres hacer? ¿Qué piensas? ¿Estás molesto, verdad?





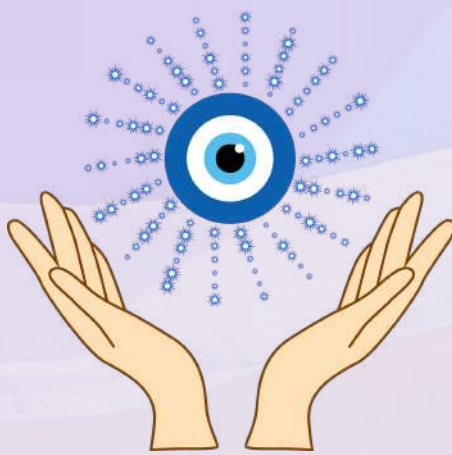
Sabemos que el duelo lo vivimos, niños y adultos, de manera cognitiva, emocional, somática y comportamental.

Los niños podrán decir que les duele el cuerpo o uds notarán algunos comportamientos distintos. Tal vez estén menos concentrados en lo que hagan y menos atentos o tal vez más irritados o lloren más. Cualquiera sea su conducta, es razonable y hay que entenderlo/la... está pasando por una situación que nunca antes vivió y está afectado.

Que sepa que puede recordar al fallecido, pensando en él/ella al cerrar los ojos por ejemplo.



Que pueda hacer un ritual de despedida para que el niño/niña integre el acontecimiento. Ellos mismos son los que dan las mejores ideas. (Dibujo, poema, canción, cajita de recuerdos, etc)



Debemos darles permiso para sentir.

Debemos saber estar allí para ellos/ellas.

Debemos comprender que ellos no tienen los mismos recursos que nosotros pero que pueden mostrarse más resilientes... y eso no quiere decir que ya haya “terminado” su proceso de duelo (en caso el fallecido sea un familiar cercano).



Posibles manifestaciones del duelo en en niños, niñas y adolescentes

FÍSICAS, EMOCIONALES, COGNITIVAS, CONDUCTUALES Y ESPIRITUALES



Manifestaciones Físicas

- Sensación de estómago vacío
- Dolor de Cabeza
- Falta de energía, agotamiento
- Sensación de ahogo
- Alteración del sueño
- (insomnio o sueño excesivo)
- Opresión en el pecho
- Pérdida del apetito
- Alteraciones del hábito intestinal
- Mareos

Manifestaciones Conductuales

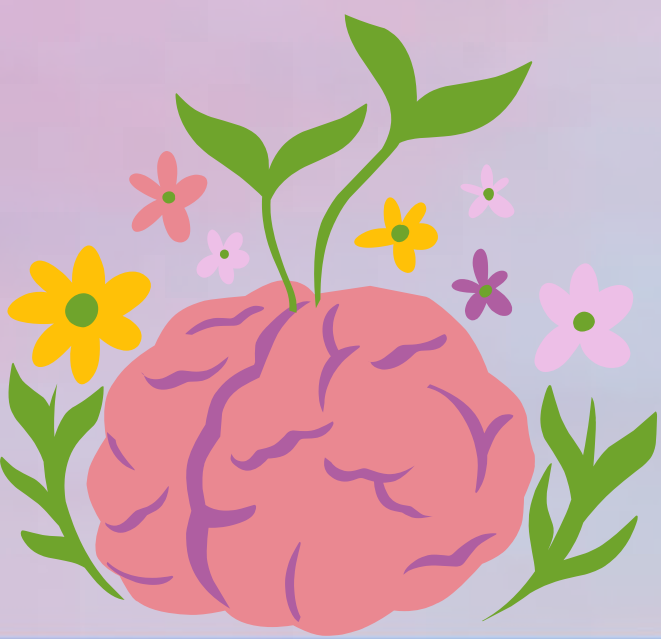
- Comportamientos regresivos
- Explosión de emociones o retraimiento emocional
- Desapego
- Dependencia excesiva
- Demandas de atención
- Berrinches moderados
- Desinterés por el grupo
- Timidez excesiva
- Pre adolescentes y adolescentes pueden iniciarse en el consumo de sustancias tóxicas.

Manifestaciones Emocionales y Cognitivas

- Tristeza y desapego
- Incredulidad
- Irritabilidad, rabia, enfado
- Miedo a otra muerte
- Notar la presencia del familiar
- fallecido
- Preocupación por lo que se ha
- perdido
- Pérdida de la ilusión, desinterés
- Culpa y reproche (por los fillos con
- esa persona, por retomar la alegría)
- Ansiedad
- Alivio, liberación
- Sentimiento de abandono
- Desesperanza y desamparo
- Dificultad de atención y
- concentración
- Ideas repetidas con la persona
- muerte
- Embotamiento mental

Manifestaciones Espirituales

- En los pre adolescentes y adolescentes principalmente pueden replantearse las propias creencias que tenían antes del fallecimiento
- Posible cambio de ideas de
- trascendencia.
- Falta de sentido por la vida



Mitos y Verdades en el duelo de niños, niñas y adolescentes



Lo que extrañaremos de la persona fallecida será lo que recibíamos de ella.

Lo que nos hacía sentir.

Lo especial que era con nosotros... Añorar es parte del duelo.

El duelo no es una enfermedad que hay que curar... Es un proceso dinámico, de subidas y bajadas... de aceptación, de reconstrucción.

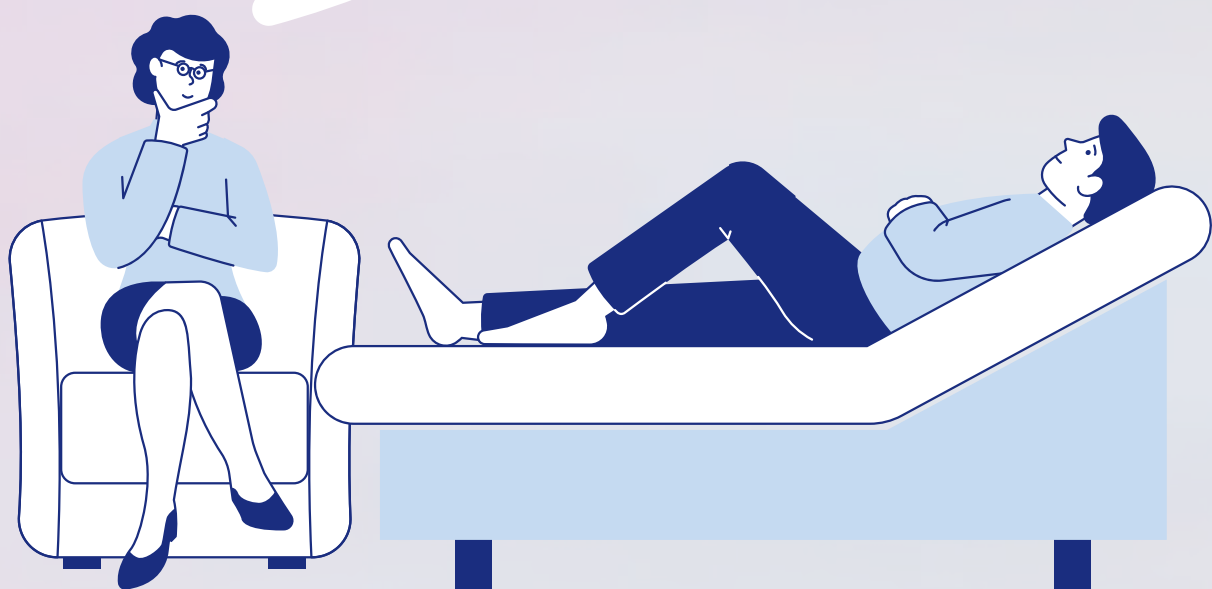
Y lleva su tiempo, su tiempo interno.



Para hacer un duelo sano debemos hablarlo, llorarlo, a veces gritarlo, elaborarlo...



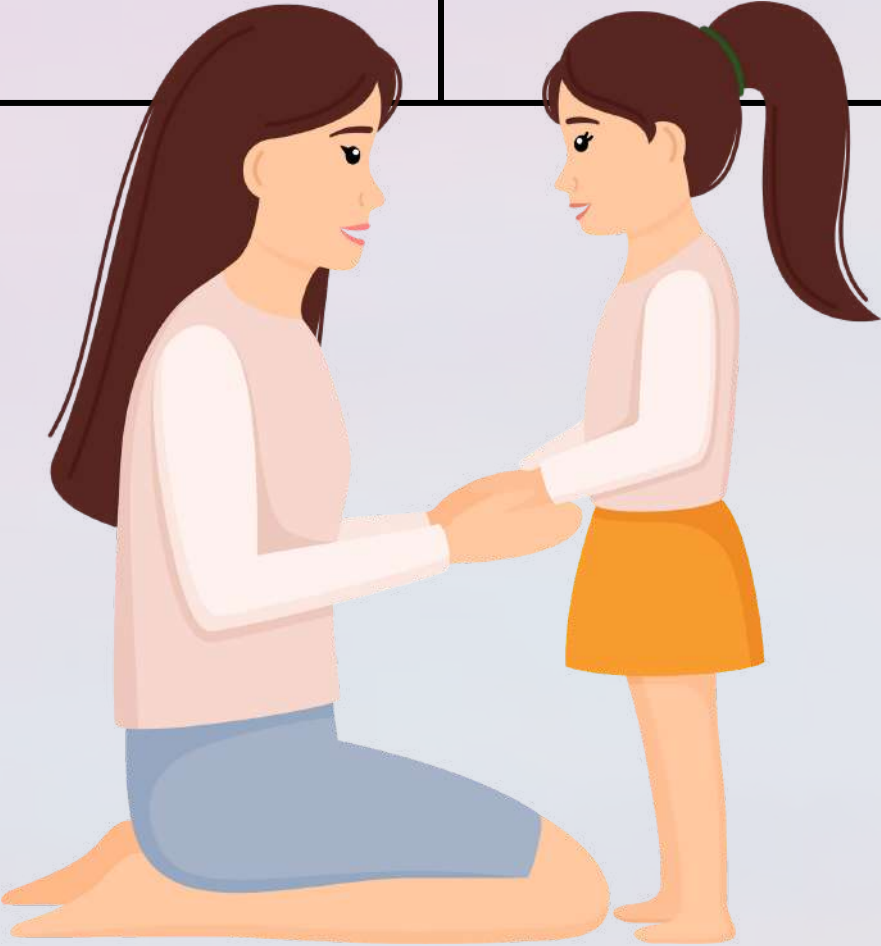
Si no puedes solo/sola, busca ayuda. Hay muchos profesionales que tienen las herramientas adecuadas para acompañarte y evitar duelos prolongados.



Otros Mitos y Verdades en el duelo
en niños, niñas y adolescentes
(Poch y Herrero 2003, p. 106)

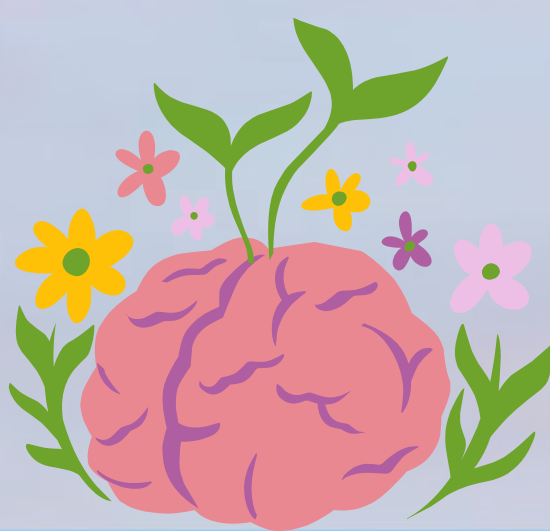


MITO	VERDAD
No se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida.	Se dan cuenta que algo ha sucedido y NO hablarlo con ellos es convertirlos en “espías” que quizá ni siquiera alcancen a comprender.
No realizan procesos de duelo.	Sí realizan procesos de duelo.
No atribuyen significado a los acontecimientos	Además de que SI atribuyen significado a los acontecimientos, necesitan hacerlo.
Los adultos debemos protegerlos en la medida de lo posible del dolor y el sufrimiento, por lo que es mejor NO incorporarles en los rituales.	Se les protege mejor si les incorporamos en los procesos familiares y les hacemos partícipes en la medida en que su edad se adecúe a ellos.
No comprender los rituales entonces es mejor que no asistan	Podemos ayudarles a comprender (al menos mínimamente) los rituales y permitir que participen en ellos en la medida de lo posible.





Adolescentes



¿Cómo hablar con los adolescentes sobre el duelo?



En la adolescencia, el duelo por la pérdida de seres queridos se parece bastante al del adulto. También son importantes en esta etapa otras pérdidas como los fracasos amorosos, de amistad, académicos... y, además, se suelen presentar con una alta carga emocional.

- La expresión emocional dependerá del espacio y legitimidad que le den las personas adultas. Además, se expresan más con juegos o actividades que con palabras o conductas específicas.
- Como no pueden mantener la pena y el dolor durante mucho tiempo, es frecuente que la expresión emocional fluctúe, como si hubiese periodos de olvido. El enfado y la conducta agresiva es quizá lo más frecuente.
- Las expresiones emocionales puede que no se manifiesten y no tienen por qué estar ligadas al sufrimiento, sobre todo si se mantiene la estabilidad en su mundo.
- Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros. Hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y amigas y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.
- Este tipo de situaciones pueden suponer que el o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de una crítica intensa.
- Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas



¿Cómo hablar con los adolescentes sobre el duelo?



Los adolescentes tienden a buscar a sus pares, demostrar que no "hay que preocupar a los padres, que ya son grandes pero no adultos... Ellos quieren pertenecer y también diferenciarse.

A menudo, los adolescentes tienen dificultades en elaborar el duelo porque conectar con el dolor les hace sentirse vulnerables y dependientes, y esto va en contra de su necesidad natural de diferenciación respecto a sus padres o figuras de apego.

11-14

Los adolescentes (o incluso antes niños de entre 8-10 años) querrán saber más detalles o lo buscarán en internet... con ellos habrá que conversar sobre lo que piensan y sienten.

NO dejarlos a la deriva con las redes sociales.

Ponerles límites es una forma de decirles: te quiero, me importas y por eso te protejo.

- Necesidad de participar en los rituales de despedida.
- Muchos no hablan de sus sentimientos.
- Tienen momentos de mucha intensidad emocional, de mucha aflicción.
- Muy influenciados por el grupo de iguales y la cultura.
- Nueva relación con el progenitor superviviente.
- A veces necesitan ayuda para poner límites.

15-18

- El tempo de duelo es muy parecido al de los adultos.
- Intensidad emocional.
- Ponen a prueba los límites.
- Rabia desplazada.
- Inseguridad sobre sus propias habilidades.
- Internalizan al difunto y quieren hacer cosas buenas por el.
- Preocupación por estar a la altura de las expectativas, legados.



Sentimientos frecuentes:



- Tristeza, melancolía, que a veces pueden llevar a la depresión.
- Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morir para irte con él, con ella.
- Miedo a la enfermedad, al futuro, a la soledad, a todo.
- Culpa, te haces continuos reproches por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en tu relación con la persona fallecida.
- Pena porque lo que no se dijo, por creer que no le demostraste todo el cariño que le tenías.
- Enfado, irritabilidad o sentir verdadera rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra tu persona, contra Dios o incluso contra la persona fallecida.
- Incredulidad, que lo ocurrido no es cierto, que no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño, una película.
- Impotencia, fragilidad, vulnerabilidad, pequeñez, falta de control ante la vida.

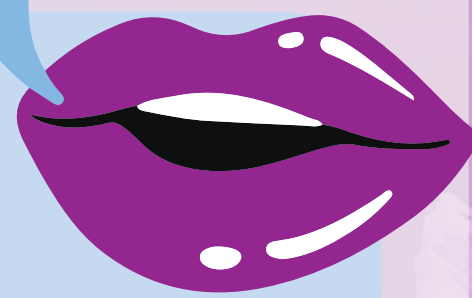


CÓMO HABLAR



Preguntas abiertas:

- Cuidar el tono
- Dejar espacio
- Comunicación no verbal
- No dar consejos
- Respetar silencio
- Aceptación incondicional
- Utilizar elementos simbólicos
- Estar disponibles
- Ser un modelo "emocional"



¡OJO! EXPRESIONES QUE NO SON VALIDACIONES:

TE ENTIENDO, PERO...

NO HAS PENSADO

SÍ, CLARO, ES DURO, PERO TÚ AL MENOS...

ENTIENDO QUE TE SIENTAS CULPABLE, PERO...

DEBES PENSAR EN LAS COSAS POSITIVAS QUE LE HAS DADO

CUANDO LAS INTERVENCIONES DE INTENTO DE VALIDACIÓN SE ACOMPAÑAN DE UN "PERO", O "DEBES", O "AL MENOS TÚ", **SE ANULA TODO EL EFECTO DE AUTORIZACIÓN**. SON UN EJEMPLO DE LAS DIFICULTADES DEL TERAPEUTA DE EMPATIZAR CON EL DOLIENTE Y DE SU INCAPACIDAD DE ENTRAR EN SU MARCO DE REFERENCIA.

QUÉ DECIR:

"no tengo palabras para expresar lo que siento"

" He pensado en tí mucho estos días"

"Siento mucho todo esto"

"¿cómo te sientes?"

"LLámame si necesitas hablar...si no me llamas...te importa si te llamo yo?"

"¿puedo hacer algo por tí?"

"seguro que lo echareís mucho de menos"

"¿puedo pasar a verte dentro de unos días?"



No juzgar , no criticar ninguna emoción

En ocasiones, los adolescentes experimentan periodos de desconexión muy prolongados, dando la impresión de que no les afecta la pérdida.

Necesitan distanciarse del dolor todavía más que los adultos.

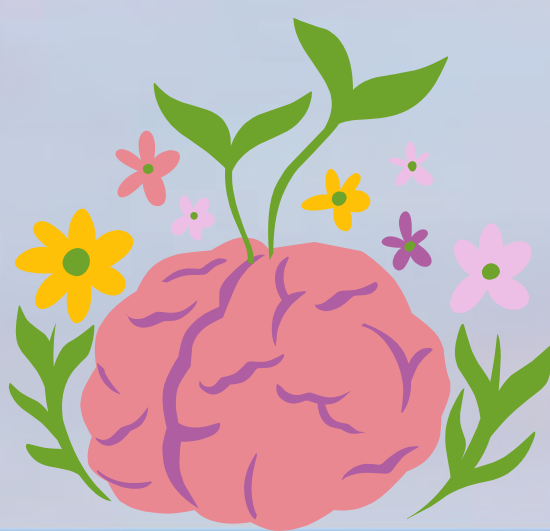
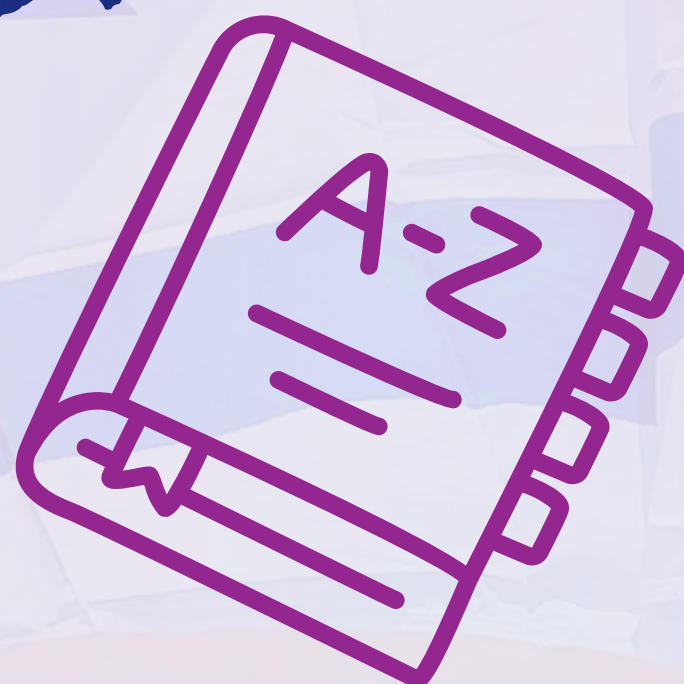
Puede que las fases de shock y negación sean más largas

El que aparente estar contento no significa que NO necesite ayuda ni presencia.



Anexo:

Diccionario



Diccionario



Desde que comenzó la guerra, hemos tenido que explicar palabras y conceptos difíciles a nuestros hijos e hijas. Aquellas palabras que nos rodean estos días, como “secuestro”, “infiltración”, “terrorista” y más. La Fundación Goshen, ofrece diferentes formulaciones para estas palabras y **formas para explicarlas** a los niños y niñas según su capacidad para hablar y para escuchar. **Las herramientas no están destinadas a aquellos que han experimentado un trauma complejo en los eventos de la guerra.**

Infiltración

1. Personas malintencionadas ingresaron a un lugar donde viven personas. Esto es algo que casi nunca sucede porque hay una valla y guardias. Cuando esto ocurre, permanecen dentro de la habitación con la familia hasta que los soldados los detienen y es seguro salir.
2. Puedes utilizar la explicación anterior y agregar: Los asentamientos tienen una gran valla que los protege y también guardias. En esta ocasión, los terroristas lograron entrar en un asentamiento israelí y todos los residentes tuvieron que quedarse en sus hogares, en una habitación protegida, hasta que los soldados capturaron a los terroristas y fue seguro salir.
3. Si los niños siguen preguntando si los terroristas lograron ingresar al asentamiento, puedes responder que sí. Lo que sucedió es que los terroristas ingresaron al asentamiento con la intención de hacerle daño a las personas, y todos los residentes tuvieron que quedarse en sus hogares, en una habitación protegida, hasta que los soldados los atraparon y fue seguro salir.

Valla

1. Alrededor de la casa, el jardín, un sector y el país hay una valla. En realidad, la valla protege a las personas que están dentro para que no entren personas que no necesitan estar dentro.
2. Alrededor de la casa, el jardín o la escuela, el sector y el país hay una valla que generalmente protege a las personas que están dentro para que no entren personas que no necesitan estar dentro. Esta vez, los terroristas lograron cruzar la valla e ingresar a una parte de Israel. Ahora, nuestros soldados están ocupados atrapándolos y fortaleciendo la valla para que esto no vuelva a ocurrir.
3. Entre nosotros y Gaza hay una valla que en realidad es nuestra frontera y que impide el paso desde allí a nuestro territorio. Tiene guardias y cámaras y observadores. Es insólito el incidente ocurrido el sábado por la mañana, en el que lograron atacar todas las medidas de seguridad y traspasar la valla. Ahora la valla está siendo reparada y las FDI la protegen más.

Desaparecidos

1. Personas que no han podido encontrar dónde están desde la guerra y todavía los están buscando.
2. Personas que no sabemos dónde están y no pueden llamar. Todos nos preocupamos por ellos y ahora hay mucha gente buscándolos.
3. Personas que no sabemos dónde están ni qué les pasó. Quizás estén bien o les haya pasado algo. No pueden llamar y es difícil no saberlo. Todos nos preocupamos por ellos y ahora hay mucha gente buscándolos.

Cautivos, secuestrados

1. Personas que se encuentran actualmente en manos de los enemigos/terroristas. Estamos intentando traerlos a casa.
2. Buena gente que nuestros enemigos se acercaron a ellos. Nos preocupamos por ellos y no sabemos si los volveremos a ver ni cuándo, pero nosotros, junto con muchas, muchas personas, estamos haciendo todo lo posible para traerlos a casa. Ocurrió en una zona muy alejada de nosotros (si es cierto).
3. La gente que los terroristas secuestraron en Gaza. Nos preocupamos y hacemos todo lo posible para traerlos a casa. A veces se negocian los términos y lo que se le debe dar a Hamás a cambio de su liberación. Ha habido casos de prisioneros que regresan a casa, como Gilad Shalit, y eso puede llevar tiempo.

Terroristas

1. Enemigos de Israel que quieren dañar al pueblo que vive en Israel. Ahora estamos luchando contra ellos para protegernos.
2. Enemigos de Israel que pertenecen a una organización terrorista y luchan contra nosotros de manera inmoral y cruel. Ahora estamos luchando contra ellos para protegernos.

Gaza

1. Un lugar cerca de Israel, que tiene residentes civiles y además hay personas malas de un grupo terrorista/son enemigos de Israel (puedes mostrarlo en un mapa o dibujo si es apropiado).
2. Cerca de Israel hay un lugar llamado Gaza, y tenemos una frontera con él. Viven residentes como nosotros, pero también terroristas de Hamas o Jihad que disparan cohetes. Si el niño o la niña pregunta, puede decir que allí llevaron a las personas que secuestraron y ahora se esconden allí.

Diccionario



Rehenes

1. Personas que actualmente no pueden salir de sus hogares, refugios o asentamientos porque hay terroristas allí y es peligroso.

Alarmas

1. Un ruido fuerte con un sonido especial que nos indica que ahora debemos ir juntos al refugio o a un espacio protegido.
2. Un ruido fuerte con un sonido especial que nos indica que ahora hay misiles y debemos ir juntos al refugio o a un espacio protegido que nos proteja.
3. Ruido con un sonido ascendente y descendente que se activa cuando nos disparan misiles. Cuando lo escuches deberás acudir a urgencias o a un área protegida.

Misiles, cohetes

1. Los enemigos de Israel a veces envían aquí cosas llamadas misiles o cohetes. Tenemos una "Cúpula de Hierro" que destruye estos misiles para que no nos caigan encima.
2. Los terroristas/Hamas nos disparan misiles/cohetes. Nuestro ejército tiene un sistema llamado "Cúpula de Hierro" y destruye sus misiles para que no puedan alcanzarnos.

Espacio seguro, refugio (Mamad, Miklat)

1. Una habitación especial dentro o fuera de la casa donde los misiles no puedan impactar. Cuando suena una alarma, debemos entrar rápida y cuidadosamente en el área protegida, donde estaremos a salvo hasta que no haya más misiles.
2. Una habitación especial dentro o fuera de la casa, que esté construida más fuerte que el resto de la casa, con paredes de concreto y puertas y ventanas especiales, que proteja contra el daño que pueden causar los misiles. Cuando suena una alarma, hay que entrar rápida y cuidadosamente en la zona protegida y esperar allí hasta que finalice el ataque con misiles.

Miluim, Tzav 8 (Reservistas, Orden 8)

1. Padre o madre salió a ayudar con más soldados y mujeres soldado a personas que necesitan ayuda y cuidarnos.
2. Nuestro padre o nuestra madre es soldado y salieron con otros soldados a ayudar a la gente que necesitaba ayuda. Así como el padre o la madre van a trabajar todos los días, esta vez no fueron a trabajar sino que fueron al ejército.
3. En el sur/norte ahora hay misiles y tiroteos y la gente necesita la ayuda del ejército. La unidad de papá o mamá, que los incluye a ellos y a sus amigos, los ayudará. Papá y mamá tienen lo necesario para mantenerlos a salvo (puedes agregar: un tanque/chaleco/arma resistente) y han entrenado para ello. No siempre estarán disponibles y todos estamos pensando en ellos y esperando que regresen de forma rápida y segura.

*Nota general: Si preguntan cuándo volverán los padres, puede responder que el padre o la madre no dormirán en casa, y avisarnos cuándo volverán o vendrán de visita. Podemos hablar de anhelo. Puede sugerir que los niños hagan un dibujo para los padres, graben un mensaje que pueda enviarse y más.

Caídos

1. Personas que murieron en la guerra y ahora están en nuestros corazones y recuerdos.
2. Cuando alguien muere en la guerra, se le llama "caído". Existe un cementerio especial para los soldados. Ahora están en nuestros corazones y recuerdos.

Funeral

1. Cuando alguien fallece, su cuerpo ya no siente nada y es colocado en la tierra en un lugar especial llamado cementerio.
2. En un funeral, las personas que amaron a la persona fallecida se dirigen al lugar llamado cementerio o camposanto y se despiden. El cuerpo de la persona fallecida ya no siente nada, así que se coloca en la tierra y nos despedimos.
3. El alma, que es todo lo que esas mujeres y hombres que fallecieron pensaron, sintieron y amaron, permanece en nuestros corazones y recuerdos.

Lashebet Shiva (Sentarse 7 días)

1. Después de que una persona muere, su familia se queda en casa durante una semana para despedirse juntos.
2. Después de que una persona muere, su familia se queda en casa durante una semana y los amigos vienen a visitarla, cuentan historias juntos y continúan recordándola. Algunas veces habrá historias tristes y la gente llorará porque extrañan a aquellos que fallecieron/mataron/murieron, pero algunas veces puedes recordar las historias divertidas y también puedes reír.



Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento, en particular a la Psicóloga Eileen Awner Cohen, por su valiosa labor en la creación, edición y redacción de contenido profesional. También extendemos nuestro agradecimiento a Yael Cherm M. Life Coach TREC (Especialista en Duelo y Pérdidas). Y, por supuesto, queremos manifestar nuestro sincero reconocimiento a todo el equipo de profesionales de apoyo emocional y salud mental de la Familia Hanoar Hatzioni, quienes han estado disponibles las 24 horas del día, extendiendo sus manos, brindando ayuda y apoyo desde el inicio de la guerra.

