



Submódulo 7.1 - Coaching en duelo para niños y adolescentes

El duelo en niños y adolescentes es una experiencia particular, que difiere de la de los adultos debido a su etapa de desarrollo cognitivo y emocional. Los jóvenes en duelo a menudo tienen una comprensión limitada de la muerte y su finalidad, y pueden expresar su dolor de manera indirecta o desfasada en comparación con las expectativas de los adultos. Como GRIEF COACH, es esencial entender estas especificidades para proporcionar un acompañamiento adecuado y compasivo a los niños y adolescentes en duelo.

En los niños, la comprensión de la muerte evoluciona según su edad y su nivel de desarrollo cognitivo. Los más pequeños aún no tienen la capacidad de comprender el carácter irreversible de la muerte, y pueden creer que la persona fallecida regresará. Los niños de edad preescolar empiezan a entender la finalidad de la muerte, pero aún pueden tener pensamientos mágicos o creer que han causado la muerte con su comportamiento. No es hasta los 6-7 años que los niños adquieren una comprensión más madura de la muerte, como un evento universal e irreversible.

Ante estas particularidades, es crucial adaptar nuestro lenguaje y nuestras herramientas para acompañar a los niños en duelo. Se recomienda utilizar palabras simples y concretas para hablar de la muerte, evitando eufemismos que pueden dar lugar a confusiones (como "se fue" o "se durmió"). También es importante asegurar a los niños que no son responsables de la muerte, y animarlos a hacer preguntas para aclarar su comprensión. Las herramientas creativas, como el dibujo, el juego o los cuentos, pueden ser particularmente útiles para ayudar a los niños a expresar sus emociones y dar sentido a su pérdida.

En los adolescentes, el duelo puede complicarse debido a las cuestiones de desarrollo

propias de este periodo, como la búsqueda de identidad, la necesidad de autonomía y la importancia de las relaciones con sus compañeros. Los adolescentes en duelo pueden tender a ocultar su dolor para no sentirse diferentes de sus amigos, o adoptar comportamientos de riesgo para manejar sus intensas emociones. También pueden sentirse divididos entre la necesidad de apoyo parental y el deseo de afirmarse como individuos independientes.

Para acompañar a los adolescentes en duelo, es esencial crear un espacio de diálogo seguro y no juzgador, donde puedan expresar libremente sus emociones y pensamientos. Es importante validar su dolor y normalizar sus reacciones, mientras se les ayuda a encontrar estrategias de adaptación saludables. Las herramientas narrativas, como la escritura o la creación de videos, pueden ser particularmente relevantes para ayudarles a poner en palabras su experiencia y honrar la memoria de la persona fallecida. También es crucial alentarles a mantener relaciones con sus compañeros y continuar con sus actividades y proyectos, respetando su necesidad de momentos de soledad o reflexión.

En el acompañamiento de niños y adolescentes en duelo, la colaboración con los padres y otros adultos significativos (profesores, educadores) es esencial. Es importante apoyar a los adultos en su propio proceso de duelo, para que puedan ofrecer una presencia estable y tranquilizadora a los jóvenes. También es útil aconsejarles sobre cómo hablar de la muerte con los niños, responder a sus preguntas e incluirlos en los rituales y conmemoraciones. Al crear una alianza terapéutica con los adultos, el GRIEF COACH puede ayudar a tejer una red de apoyo coherente y compasiva alrededor de los jóvenes en duelo.

Finalmente, es fundamental estar atentos a las señales de complicaciones en el duelo de los niños y adolescentes, como el aislamiento social prolongado, las dificultades escolares persistentes o los síntomas depresivos o ansiosos invasivos. En estas situaciones, puede ser necesario derivar a los jóvenes y sus familias a recursos especializados, como el seguimiento psicológico o los grupos de apoyo. El papel del GRIEF COACH es facilitar esta derivación y colaborar con los demás profesionales involucrados, en un enfoque integrado y centrado en las necesidades del niño o adolescente.

Al acompañar con sensibilidad, creatividad y respeto por su unicidad a los niños y adolescentes en duelo, el GRIEF COACH puede contribuir a fomentar su resiliencia y crecimiento frente a la pérdida. Ayudándoles a expresar sus emociones, a encontrar un sentido a su experiencia y a mantener un vínculo con la persona fallecida, senta las bases de un camino lleno de esperanza y curación. Su papel es ofrecer una presencia compasiva y tranquilizante, que permita a los jóvenes sentirse escuchados, validados y respaldados en esta dura prueba de la vida.

Puntos a recordar:

1. El duelo en niños y adolescentes difiere del de los adultos debido a su etapa de desarrollo

cognitivo y emocional.

2. La comprensión de la muerte en los niños evoluciona con su edad y nivel de desarrollo cognitivo.

3. Es crucial adaptar el lenguaje y las herramientas para acompañar a los niños en duelo, utilizando palabras simples y concretas y evitando los eufemismos.

4. Las herramientas creativas, como el dibujo, el juego o los cuentos, pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones y dar sentido a su pérdida.

5. En los adolescentes, el duelo puede complicarse con cuestiones de desarrollo propias de esta etapa, como la búsqueda de identidad, la necesidad de autonomía y la importancia de las relaciones con los compañeros.

6. Para acompañar a los adolescentes en duelo, es esencial crear un espacio de diálogo seguro y sin juicios, y animarles a mantener relaciones con sus compañeros y continuar sus actividades.

7. La colaboración con los padres y otros adultos significativos es esencial en el acompañamiento de los niños y adolescentes en duelo.

8. Es fundamental estar atentos a las señales de complicaciones en el duelo de los niños y adolescentes y derivar a recursos especializados si es necesario.

9. Al acompañar a los niños y adolescentes en duelo con sensibilidad, creatividad y respeto por su unicidad, el GRIEF COACH puede contribuir a fomentar su resiliencia y crecimiento frente a la pérdida.