

HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Consejos para educadores y familias

# Cómo asistir a los estudiantes que atraviesan un duelo



# Cómo comprender a los estudiantes que atraviesan un duelo

Para los estudiantes, a menudo la escuela es un lugar de rutina. Pero el duelo puede alterar todo y dificultar la concentración, el aprendizaje y la socialización. Los niños pueden tener inconvenientes para mostrar cómo se sienten o comprender por lo que están pasando, lo que puede llevar a problemas de conducta y en las tareas escolares.

Otros estudiantes y los maestros pueden no saber qué hacer o decir, lo que agrega estrés al estudiante que atraviesa el duelo. Si todos en la escuela entienden mejor el duelo, pueden ser más amables y ofrecer más apoyo. Esto ayudará a los estudiantes que sufren una pérdida a mantenerse al día con el aprendizaje.



# Comportamientos de duelo

Observe las formas únicas en las que el duelo afecta a los estudiantes. Al reconocer las señales conductuales, puede proporcionar un apoyo personalizado.

## Olvidadizo

Un estudiante que está atravesando un duelo puede abandonar los hábitos escolares que había aprendido. Puede olvidarse de completar o entregar las tareas. Puede perder formularios firmados o llegar sin los útiles.

### Qué puede hacer:

Ayúdelo a organizarse. Adapte las tareas en la medida de lo posible, especialmente al principio.

## Asustado

A menudo el miedo es subyacente. Un niño que está atravesando un duelo puede preocuparse por quién será el próximo en morir. Lo que lleva a: «¿Y quién me va a cuidar?». Muchos niños tienen tanto miedo que no pueden perder a los padres de vista.

### Qué puede hacer:

Permita breves comunicaciones con la familia durante la jornada escolar.

## Lloroso

Es común que las personas de cualquier edad que atraviesan un duelo tengan arrebatos de llanto. Pueden ocurrir en cualquier momento o ser provocados por una mención casual de otro estudiante a su familia.

### Qué puede hacer:

Si puede, prepare su salón anticipadamente. Ofrezcale al estudiante un lugar privado, si lo desea.

## Distraído

Puede soñar despierto y mirar por la ventana. Puede estar irritable y tener dificultades para concentrarse.

### Qué puede hacer:

Ofrezca un espacio tranquilo para trabajar o tiempo adicional para las tareas.



# Creación de un sistema de apoyo

El duelo afecta el aprendizaje, por lo que el apoyo en la escuela es fundamental. Ayuda al estudiante a salir adelante, mantenerse conectado y tener un buen desempeño académico a pesar de su pérdida.

## **Involucre más a los padres.**

Aunque los padres también pueden estar atravesando un duelo, la familia del estudiante puede apoyarlo en el área académica. Cree un plan de comunicación para compartir las expectativas de la escuela y las necesidades del trabajo en el hogar.

## **Ofrézcale un llavero para fotos.**

Dele un llavero con un portarretratos de plástico transparente. El niño puede ponerle una o dos fotos de las personas que lo reconfortan, tenerlo en el bolsillo y sacarlo cuando necesita consuelo.

## **Permita las llamadas telefónicas.**

Las llamadas cortas a la familia pueden permitirle saber que los familiares están bien, y así seguir con las actividades diarias.

## **Designe a una persona de apoyo.**

Pídale a un enfermero, un consejero o un asistente del maestro que sea la persona a la que el niño recurre fuera del aula. El apoyo puede ser hablar, simplemente estar presente con el estudiante u ofrecerle un escape de las presiones de la clase.

## **Ofrezca un pase por duelo.**

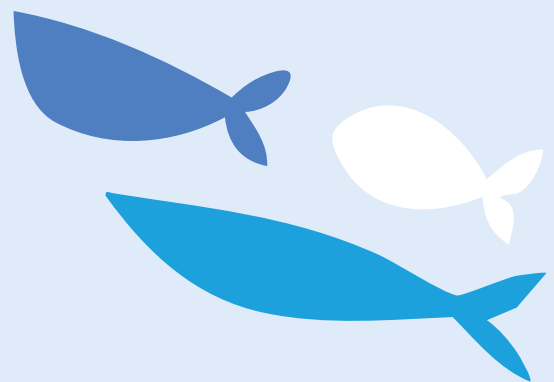
Elija un objeto o cree un «pase por duelo» para poner en la esquina de la mesa del estudiante. Así podrá levantarse y dejar el aula para recurrir a la persona de apoyo designada sin tener que pedir permiso previamente.

## **Sea sensible a las fechas importantes.**

Pregúntele al estudiante sobre aniversarios y cumpleaños relacionados con el ser querido que murió. Póngalos en su calendario y téngalos en cuenta cuando se aproximen.

## **Llévelo aparte para hablar.**

A veces los adultos, erróneamente, mantenemos un perfil bajo con los niños que están atravesando un duelo. El niño necesita saber que los maestros están abiertos y dispuestos a escuchar.



# Preparación del resto de la clase

Después de que un compañero de clase sufre una muerte, puede ayudar al resto de la clase a superar su propia ansiedad y desasosiego.

## **Debata sobre el duelo con la clase.**

Después de que la escuela haya contactado a la familia y recibido permiso para comunicarle la muerte a la clase, hable sobre cómo el duelo afecta a las personas. Aliente a los estudiantes a contar cómo se sintieron ellos mismos, quizás hablando sobre las pérdidas o muertes que sufrieron y qué los ayudó a sobrellevarlas.

## **Piense en las dificultades que puede tener el estudiante que vuelve a la escuela.**

Pregúntele a la clase cómo les gustaría que los trataran si estuvieran volviendo a la escuela después de una muerte. La mayoría de los estudiantes que atraviesan un duelo dicen que quieren que los traten igual que antes. No les gusta que las personas sean «más agradables». Aunque no quieren ser el centro de atención, tampoco quieren que las personas actúen como si no hubiera pasado nada.

## **Busque formas de contactar al compañero que atraviesa un duelo.**

Por ejemplo, pueden enviar tarjetas o dibujos al niño y su familia. Si los compañeros conocían a la persona que murió, pueden compartir recuerdos de esa persona en las tarjetas.



## **Anticipe algunos cambios en la conducta del estudiante que vuelve a clase.**

Explique que su amigo puede comportarse distinto por un tiempo, lo que es típico de alguien que está atravesando un duelo. Puede mostrarse retraído, muy enojado o triste.

## **Esté alerta de la reacción de los otros niños a la pérdida del amigo.**

Algunos estudiantes también pueden necesitar apoyo adicional. Si alguien cercano a ellos murió, sus propios sentimientos de pérdida pueden salir a la superficie.

## **Proporcione orientación a los estudiantes.**

Muchos niños necesitan ayuda para comunicar sus condolencias o dar mensajes de consuelo. Ayúdelos a decidir qué decir.



## Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida.

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

### Dónde encontrarnos

[highmarkcaringplace.com](http://highmarkcaringplace.com)

888-567-1028

[contactus@highmark.com](mailto:contactus@highmark.com)



#### Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street  
Pittsburgh, PA 15222

#### Región de Harrisburg

1800 Center Street  
Camp Hill, PA 17011

#### Región de Erie

510 Cranberry Street  
Bldg. 2  
Erie, PA 16507

#### Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale  
Village Drive  
Warrendale, PA 15086