

“El Gatito Juan”

Una obra para conocer, comprender y concienciar acerca del duelo psicológico.



Mireya Patricia Bernal.
Adrián Felipe Vásquez.

Incluye Breve Guía sobre Duelo Infantil

P.V.P. \$ 5,00

 4.0, CC BY-NY-SA

impresión:

EDILOJA Cía. Ltda.
Telefax: 593-7-2611418
San Cayetano Alto s/n
www.ediloja.com.ec
edilojainfo@ediloja.com.ec
Loja-Ecuador

Primera edición
ISBN físico - 978-9942-28-561-4

Primera edición
ISBN digital - 9978-9942-28-562-1



La versión impresa y digital han sido acreditadas bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite: copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Abril, 2017



MIREYABERNAL
Autora

 Mireya Patricia Bernal
 0969054694
 pamire128@hotmail.com
Cuenca - Ecuador



ADRIANVASQUEZ
Autor y Editor

 Adrián Felipe Vásquez
 0982306107
 ps.adrianfelipevasquez@hotmail.com
Cuenca - Ecuador



CRISTIANGUAJALA
Diseñador Gráfico e Ilustrador

 Cristhian Gabriel Guajala
 0992788600
 crisec1988@gmail.com
Loja - Ecuador







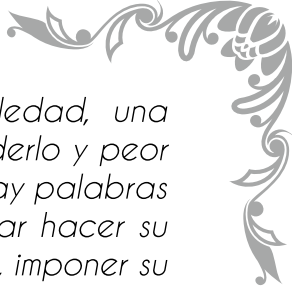
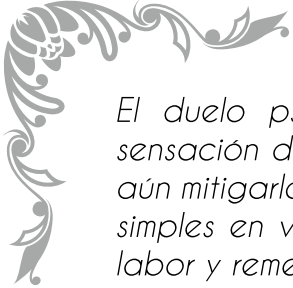
PRÓLOGO



Los cuentos son la antesala del alma y la forma en que mediante palabras hechas una historia podemos llegar a los niños, aunque no solo ellos lo necesitan sino también las personas adultas que, pese a nuestra compleja existencia, requerimos mantener intacta esa parte íntima de la inocencia, la dulzura, la ilusión y ese convencimiento de que todo estará bien, puesto que sin obviar los aparentes dolores, avatares o contrastes del mundo, tenemos un objetivo en común: la alegría por vivir y la búsqueda de la felicidad que es el motor de todos los actos humanos.

Pero cuando esa meta se ve menoscabada empiezan las dudas, los temores y la tristeza profunda del alma, sentimientos que de no ser atendidos a tiempo, pueden dejar cicatrices en el ser y en las relaciones con el resto de personas; por tanto, cada uno de éstos tienen que ser reconocidos primero y luego deben ser vistos en su verdadera magnitud, en lo inmenso o en lo devastador; y, en especial, si se trata del duelo infantil, debemos ser cuidadosos cuando estamos concentrados en nuestros propios procesos, ya que no podemos entenderlo del todo.

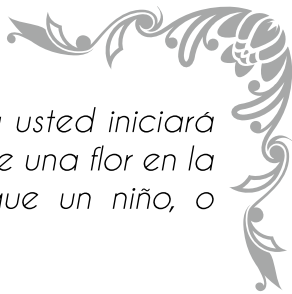
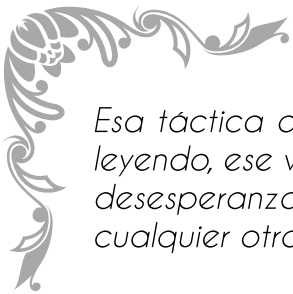




El duelo psicológico tiene como consecuencia una inmensa soledad, una sensación de haberse caído del mundo, de que nadie puede entenderlo y peor aún mitigarlo, pues no hay actitud ideal para llegar a él, menos aún hay palabras simples en verdad para solucionarlo, aunque la razón puede intentar hacer su labor y remediar la situación: se puede explicar, analizar o, por último, imponer su ocultamiento, pero éste seguirá allí y ahora más profundo, porque nadie quiere reconocerlo.

Sin embargo, hay una magia que sí puede hacer efecto y esa magia es la ternura a través de las palabras llanas, dulces, apropiadas, que en el momento justo, sepan reconocer los sentimientos y sacar a danzar la amargura, ponerla a la luz y en ese escenario: acogerla, tomarla, besarla y soltarla con delicadeza, entender eso profundo y a la vez ofrecer una esperanza, una posibilidad de transitoriedad de la situación, una mutación de ese quiebre en fuerza, en experiencia, en aprendizaje, o tal vez un simple abandono del mismo, pero un abandono con la mano amiga de los que escribieron el cuento y pudieron entender “eso” que le pasaba y que nadie pudo explicar.





Esa táctica del acompañamiento es lo que ofrece la obra que ahora usted iniciará leyendo, ese vaso de agua fresca en medio del desierto y el perfume de una flor en la desesperanza, que sabe decir en palabras correctas y todo lo que un niño, o cualquier otra persona, necesita escuchar.

Sencillez que no resta la hermosura, al contrario, la resalta y hace de ella una idónea aliada que puede ayudar a pequeños y grandes en estos procesos difíciles de la vida que ahora se dan con mucha frecuencia y requieren de las letras, que no van a juzgar ni aconsejar, tan solo apoyar en esos duros momentos.

Felicitaciones, a sus autores que han hecho de éste bello relato un sabio compañero.

Susana Ma. Soledad Espinosa

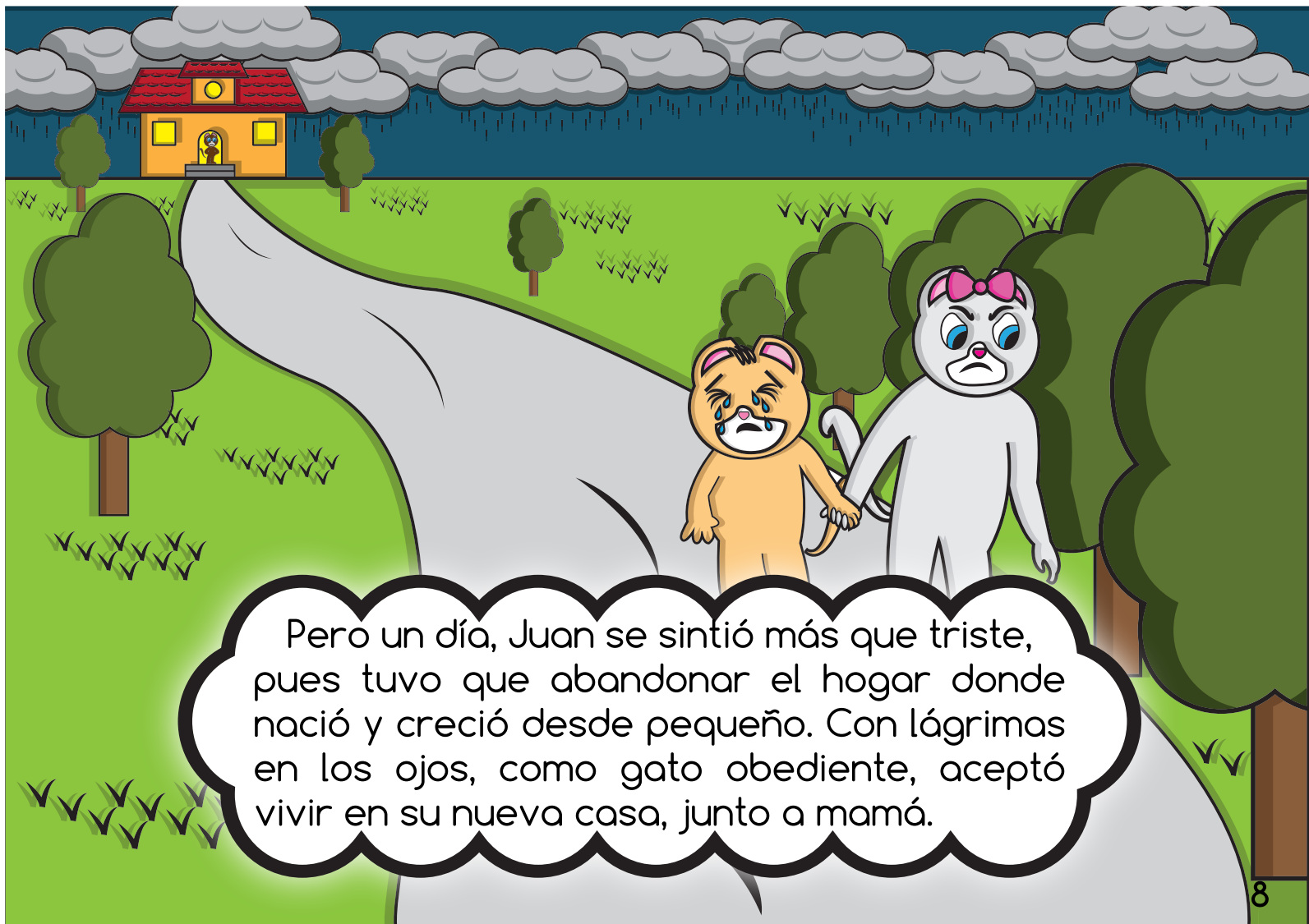




Te vamos a contar la historia de un gatito muy bonito, llamado: Juan, de ojos café profundos, nariz rosa pequeña y una gran sonrisa blanco diamante, que ilumina todo su rostro.



Juan era muy feliz, a pesar de no tener grandes riquezas y comodidades, sí se comparaba con algunos otros felinos de su edad.



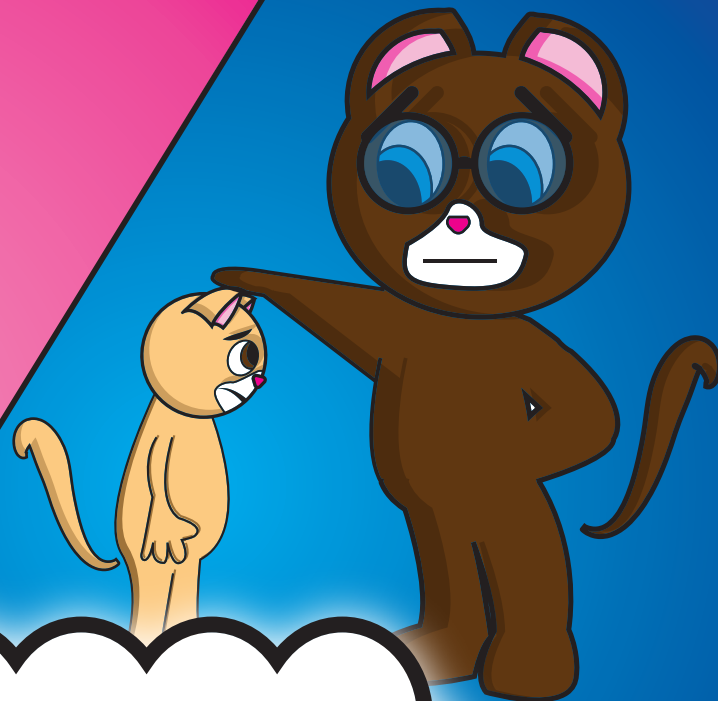
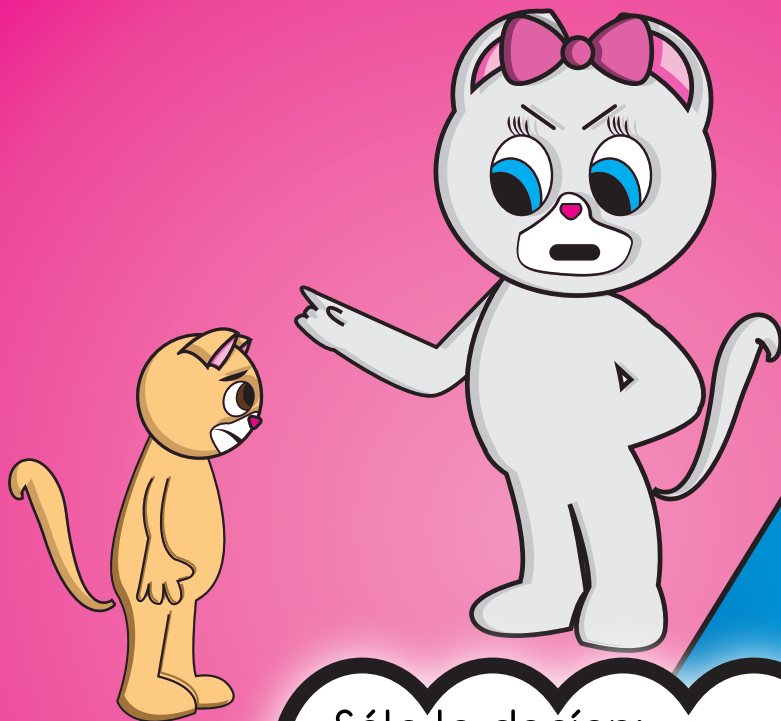
Pero un día, Juan se sintió más que triste, pues tuvo que abandonar el hogar donde nació y creció desde pequeño. Con lágrimas en los ojos, como gato obediente, aceptó vivir en su nueva casa, junto a mamá.



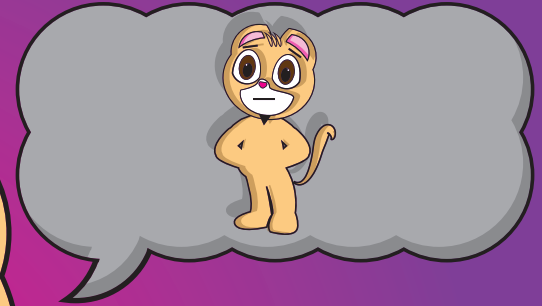
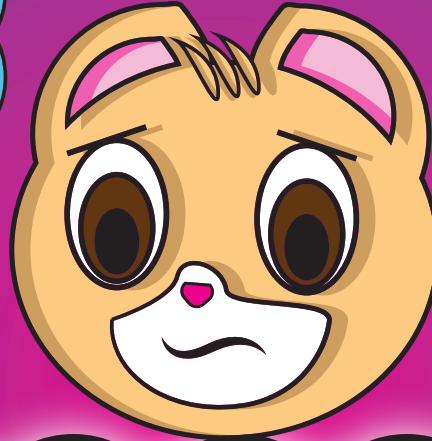
Juan no entendía lo que pasaba, quién había sido el culpable, ni tampoco le importaba, él solo quería volver a dibujar, en el cuaderno de pintar, su personal concepto de hogar: “papá, mamá y yo”.



Escuchaba muchos “miau, miau”, por cualquier lado, y veía como en: asambleas, reuniones y momentos de chismes, los gatos grandes decidían sobre su vida, pero nunca le preguntaron lo que él deseaba ni le pidieron opinión alguna.

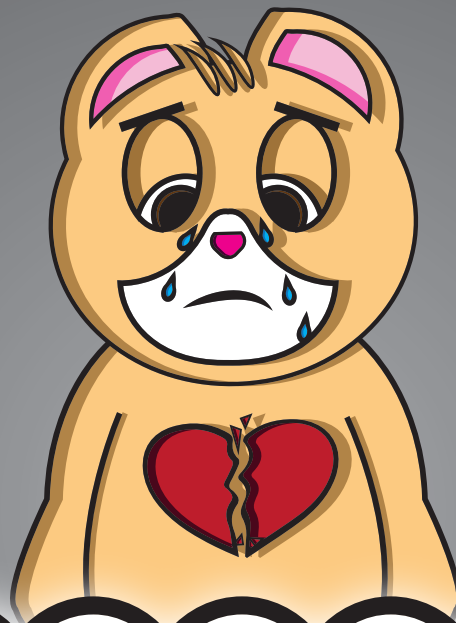


Sólo le decían:
- “Ya eres un gato grande”, deja de
llorar.
O;:
- Tranquilo, pórtate bien.

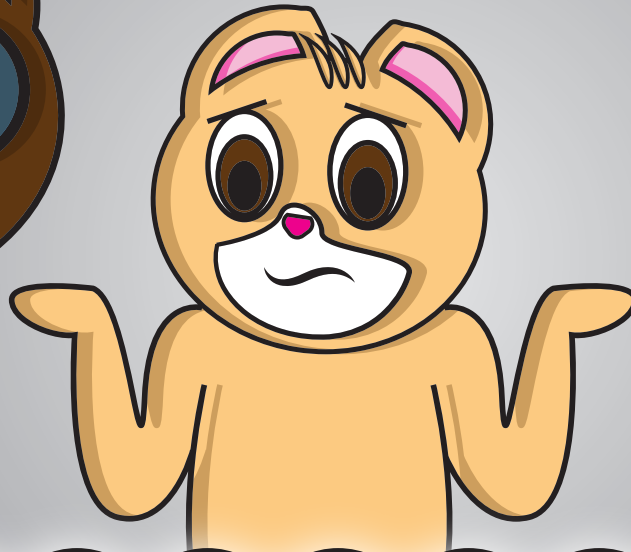


Mientras Juan, pensaba:

- “Ahora me dicen que soy un gato grande, cuando muchas veces me repitieron, tanto ellos como mi maestra Kitty, que soy tan solo un gatito pequeño... y, todos los gatos, niños o mayores, lloramos cuando nos duele o nos pasa algo malo...”.



Juan sabía que muy dentro de él, en un lugar donde nadie podía ver, sentía un dolor tan fuerte que hacía brotar de sus ojos: “gotitas sabor a sal”, que eran imposibles de controlar y raudas rodaban sobre sus mejillas.



Juan se preguntaba:

- ¿Yo soy el único gato que tiene a sus padres enojados?



Pero, otros pequeños mininos le
contaron que no era el único...

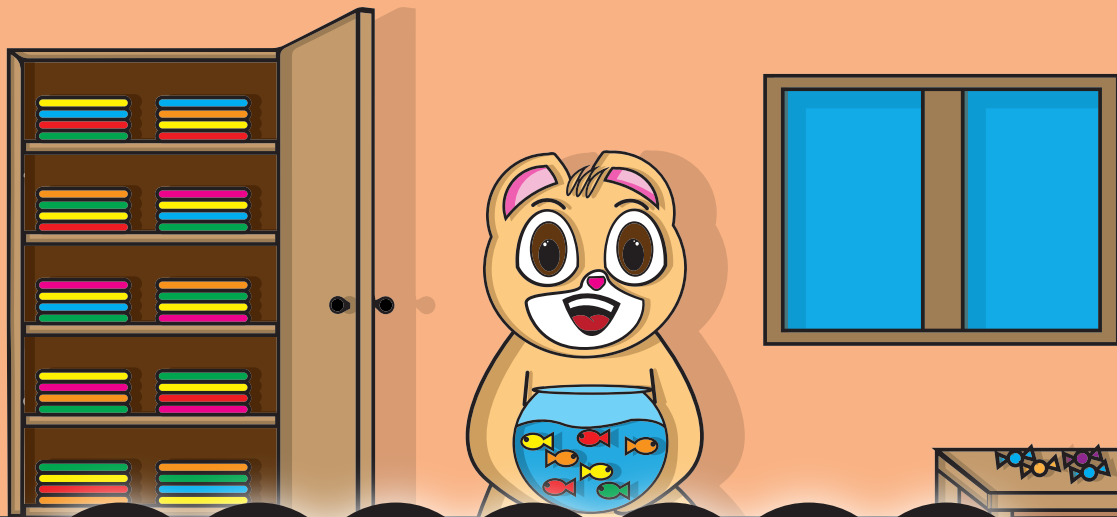




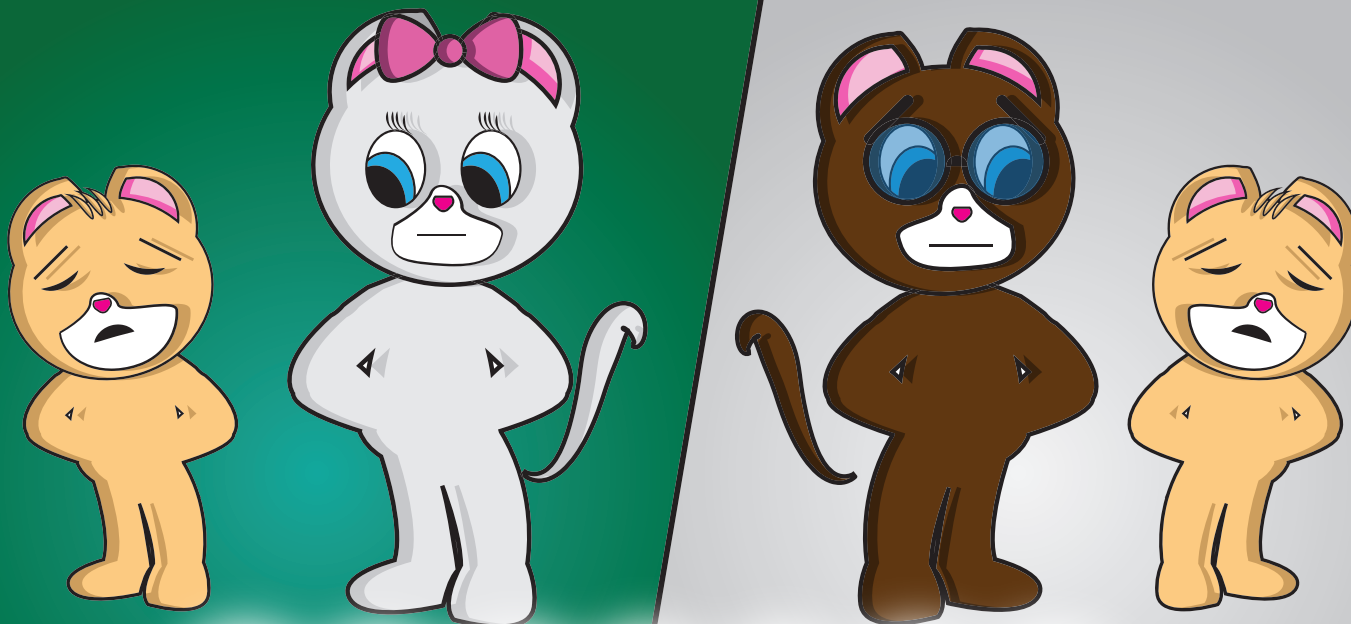
La gatita Soledad, continuó:

- Es verdad, eso de que los papitos se separen está de moda, y duele más que cuando pierdes tu bolita de estambre favorita.





Durante los primeros días Juan había recibido, de parte de algunos gatos y gatas de su familia, unos cuantos pececitos de colores, golosinas y ropa gatuna...



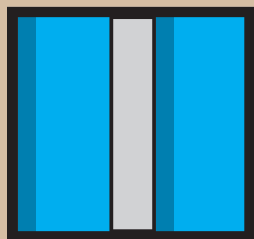
Lo cual lograba que nuestro amigo desbordara de felicidad, pero esta duraba hasta que llegaba el momento de irse con papá y dejar sola a mamá o de irse con mamá y dejar solo a papá.



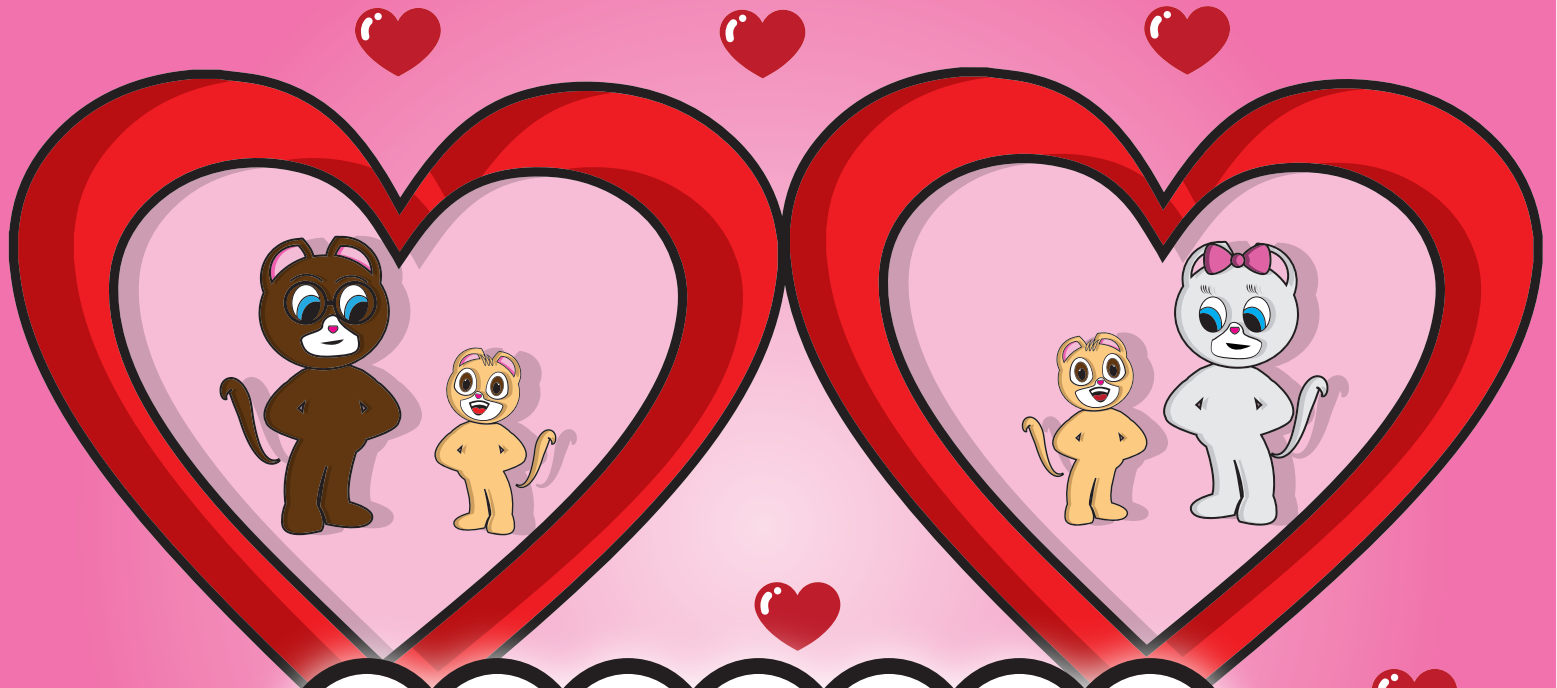
En la escuela, aquel pequeño felino había bajado de calificaciones y su comportamiento era diferente, ya no jugaba a nada ni nada le interesaba como solía ser antes, incluso perseguir ratones...



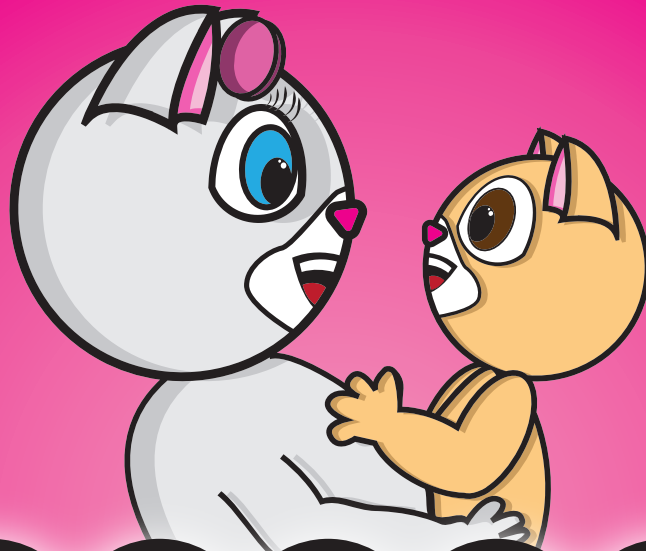
Al ver esto, sus papás gatunos se dieron cuenta, dejaron de preocuparse únicamente en ellos y buscaron curar las heridas que llevaban dentro.



Luego, juntos decidieron brindarle a Juan el apoyo necesario para que pudiera enfrentar su reciente realidad.



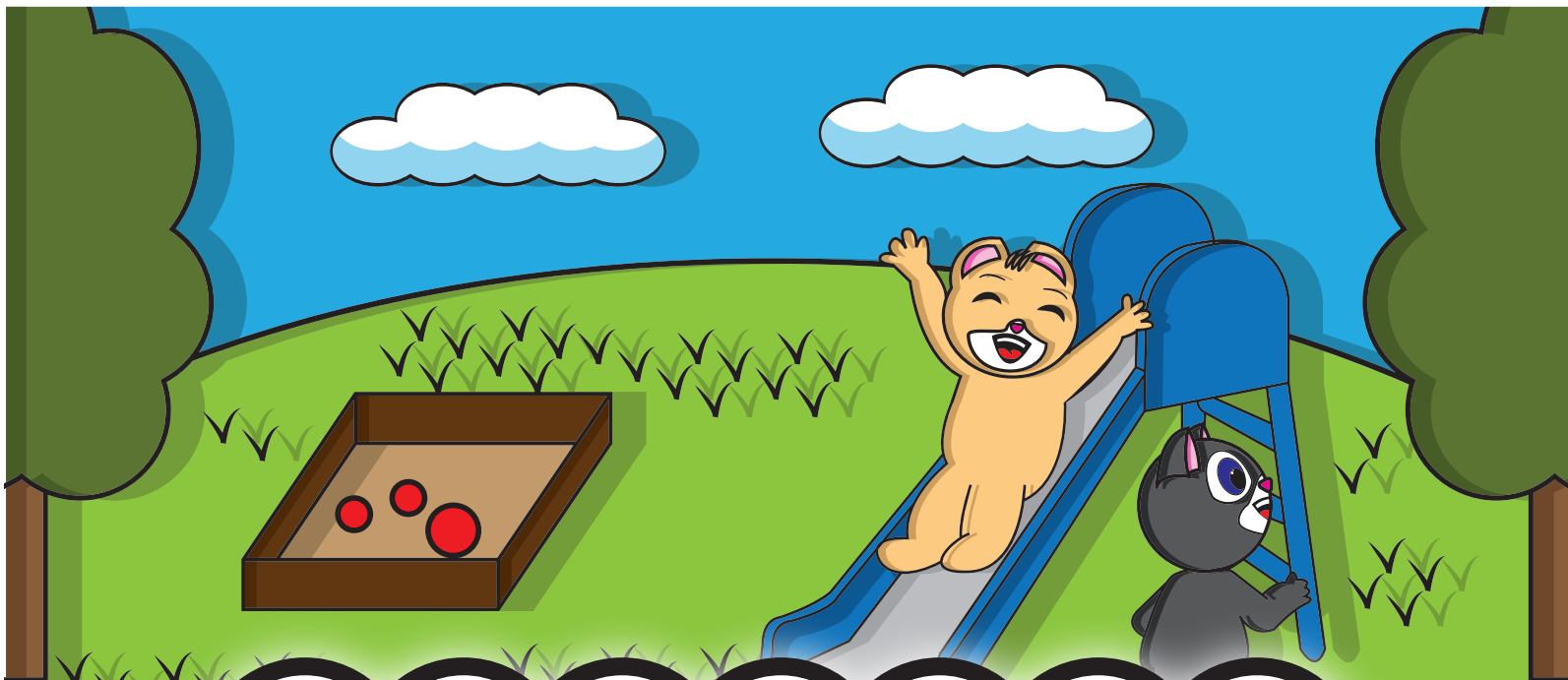
Fue así como Juan fue aceptando su vida, entendió que pese a las diferencias entre papito gato y mamita gata, lo amaban...



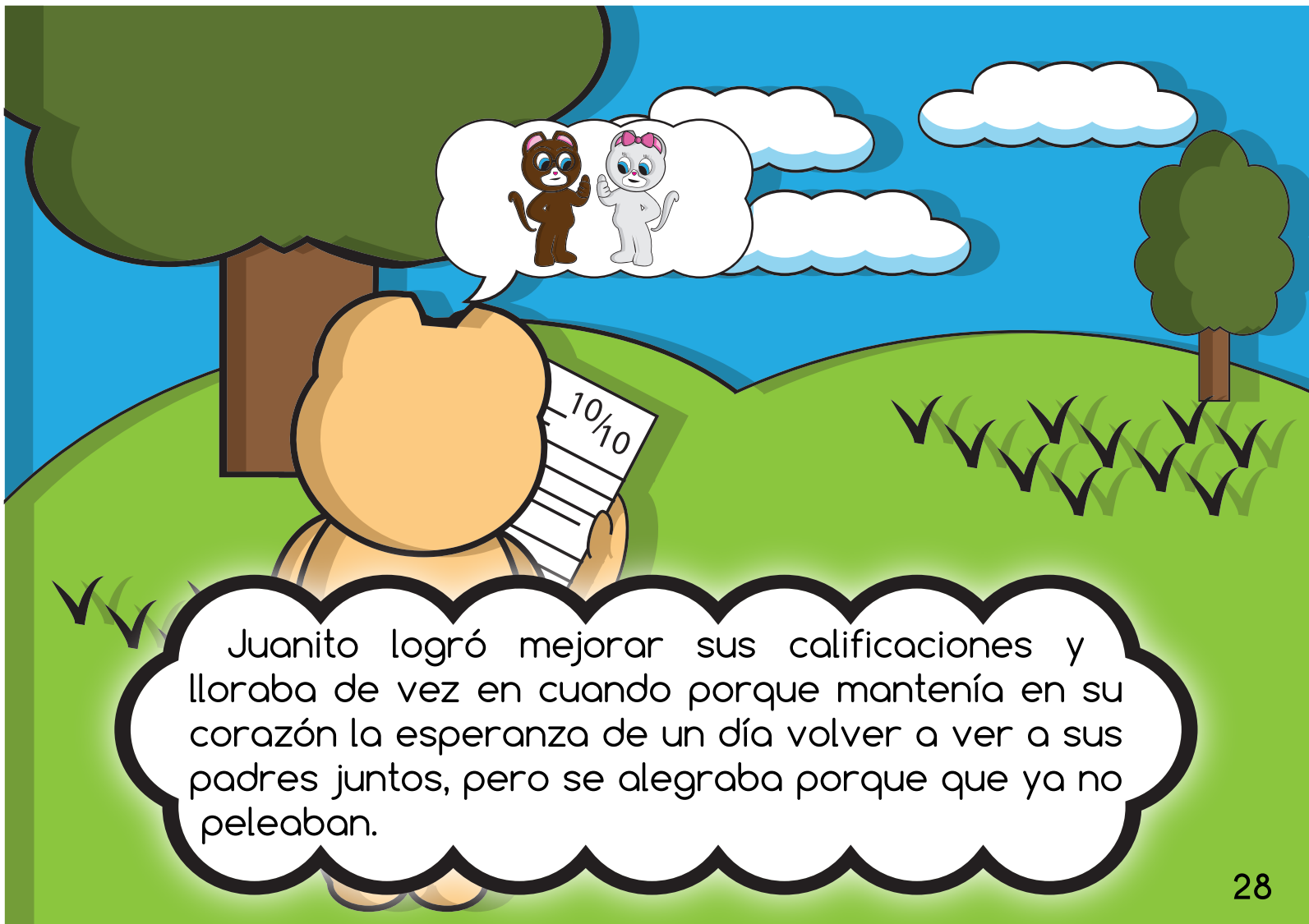
Pues miraba esto, en una mamita que se levantaba pronto, le preparaba el desayuno, lo recogía de la escuela y le servía un rico almuerzo preparado por ella, lo acompañaba en sus tareas y tenía tiempo para jugar con él, pues había entendido que necesitaba toda su dedicación para seguir adelante.



Y, se alegraba cuando veía a un papito responsable, que llegaba con los alimentos de la casa y algunas golosinas para él, además de ratones de juguete y otros detalles similares.



Pero, lo que más le gustaba era el salir a pasear, jugar en el parque como los otros pequeñines de su edad, disfrutando de un delicioso helado; o, ir a la casa de papi para recibir de él como lo hace mami: cariño, atenciones y cuidados.



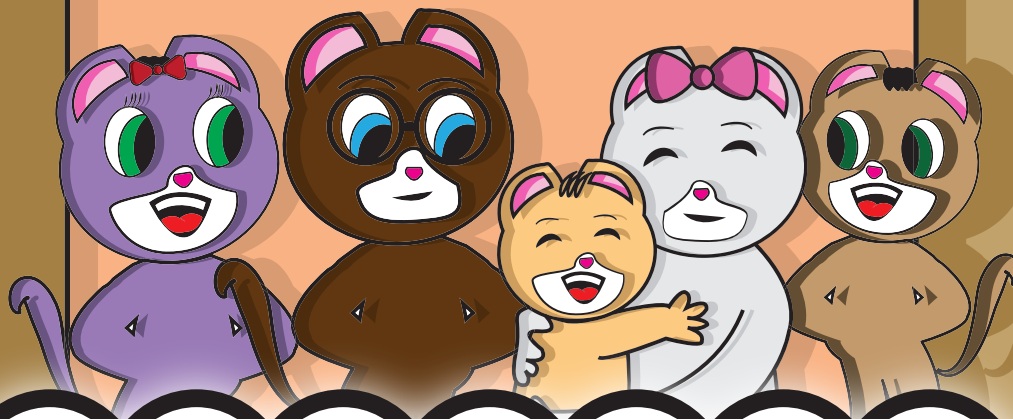
Juanito logró mejorar sus calificaciones y lloraba de vez en cuando porque mantenía en su corazón la esperanza de un día volver a ver a sus padres juntos, pero se alegraba porque ya no peleaban.



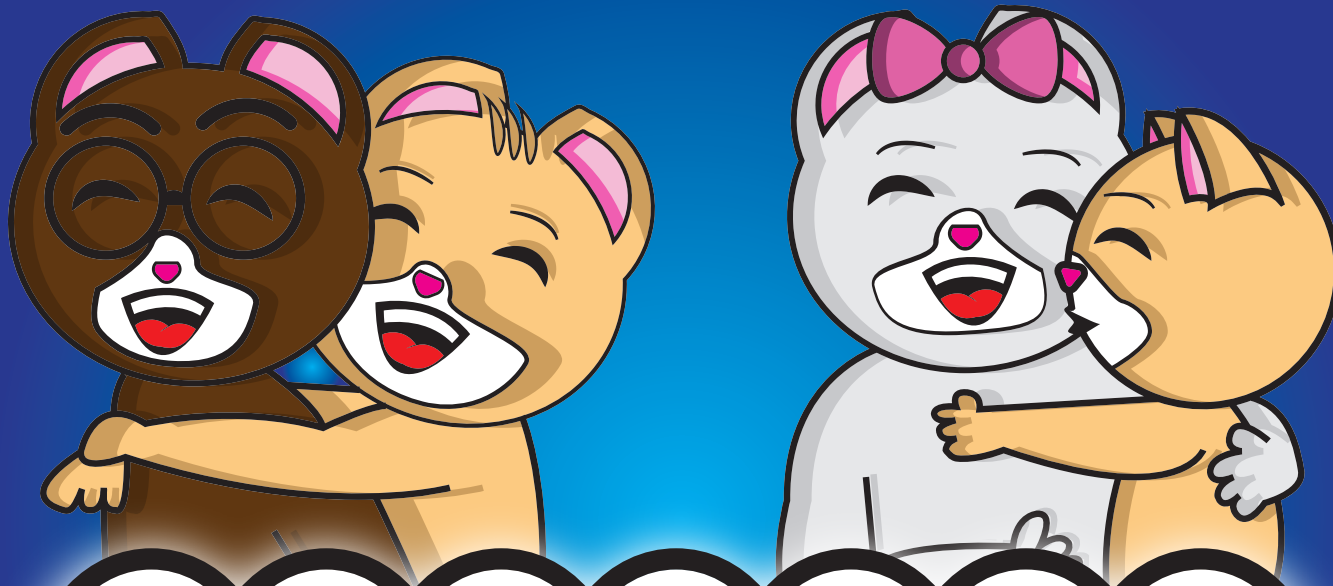
Sus padres fueron sabios porque asumieron cada uno completamente la responsabilidad con su hijo: papá gato quién debería proveer de lo necesario, mamá gata brindarle a más protección y ambos velar por su bienestar.



Los adultos, reconocieron los errores que cometieron cuando estaban juntos y ahora querían que su micifuz esté alegre y no sea un gato bravo o distante.

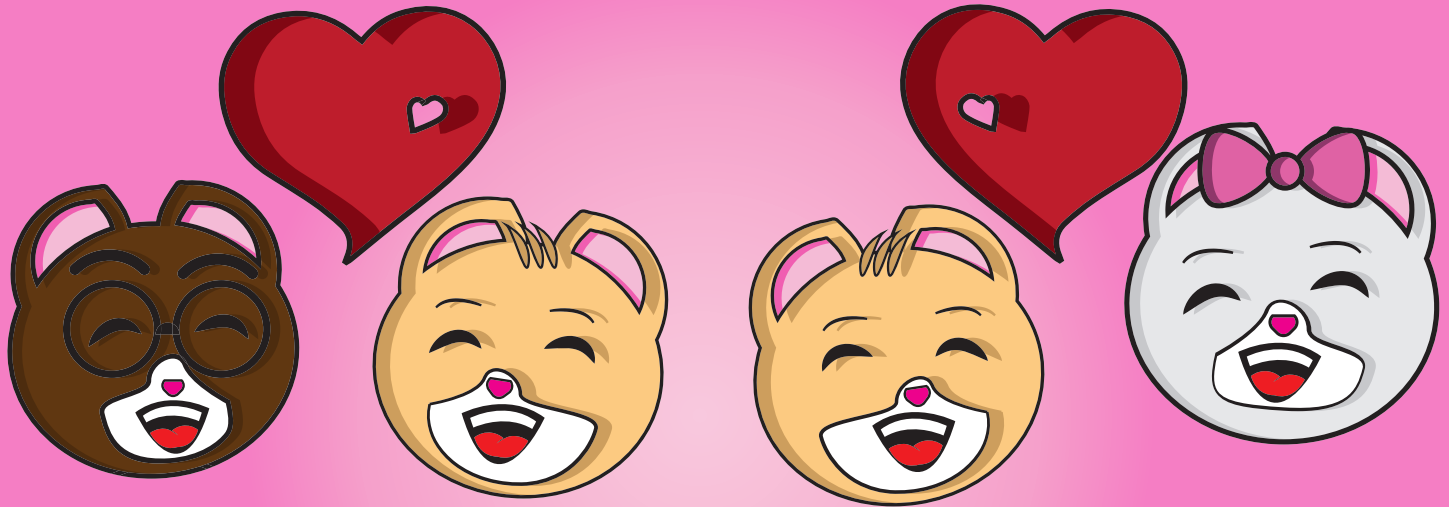


No solo sus papis aprendieron una lección de vida sino toda la familia, gatos y gatas podían aportar algo, aunque sea pequeño, para el desarrollo saludable de Juan.



Hoy por hoy, Juan tiene unos padres, quienes pese a que no están juntos, lo aman y constantemente al besarlo, acariciarlo o llenarle de mimos, lo miran a los ojos y desde el corazón, le recalcan:

- Te queremos, tú eres lo más importante en nuestras vidas...



Y, él les pregunta:

- ¿cuánto me quieren?

Sus padres responden:

- Desde aquí, hasta el fin del universo...

Fin.

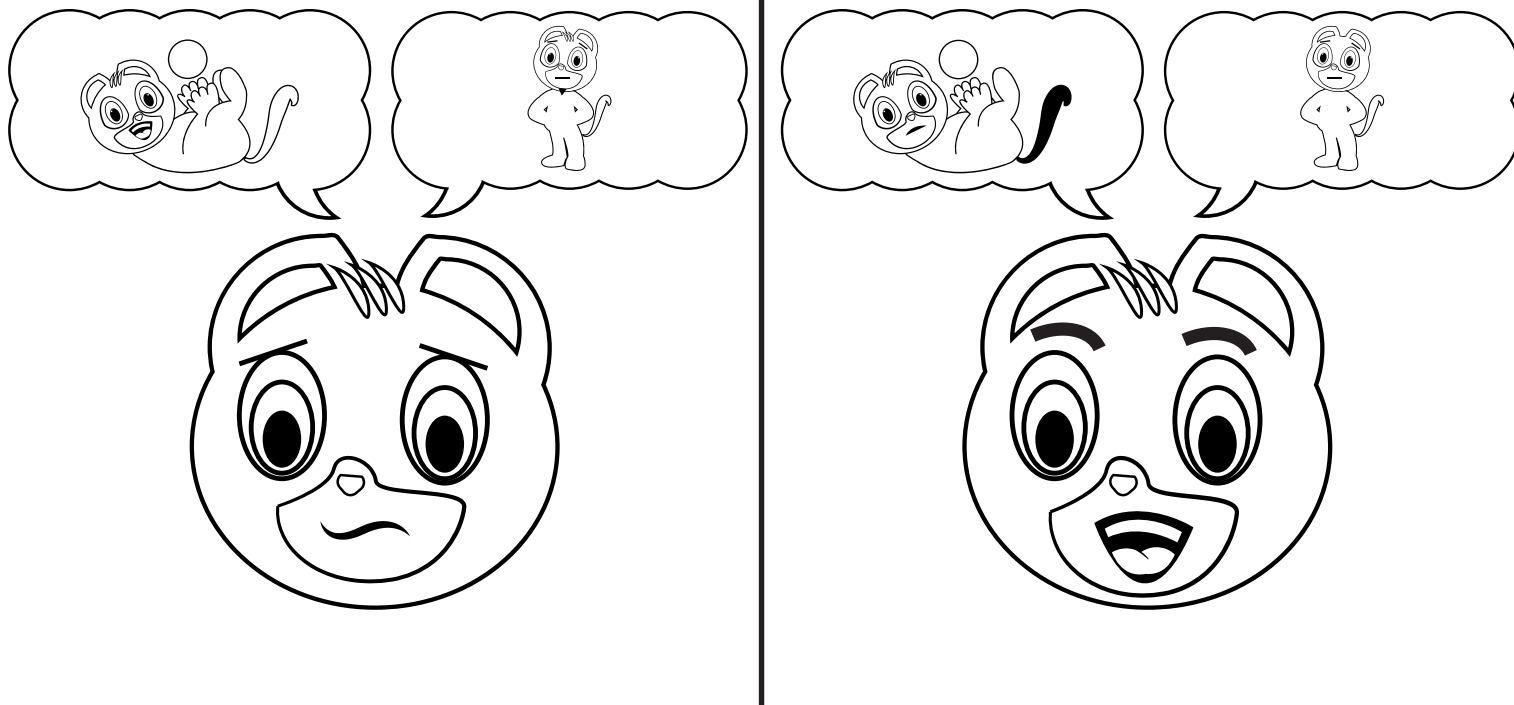


ACTIVIDADES

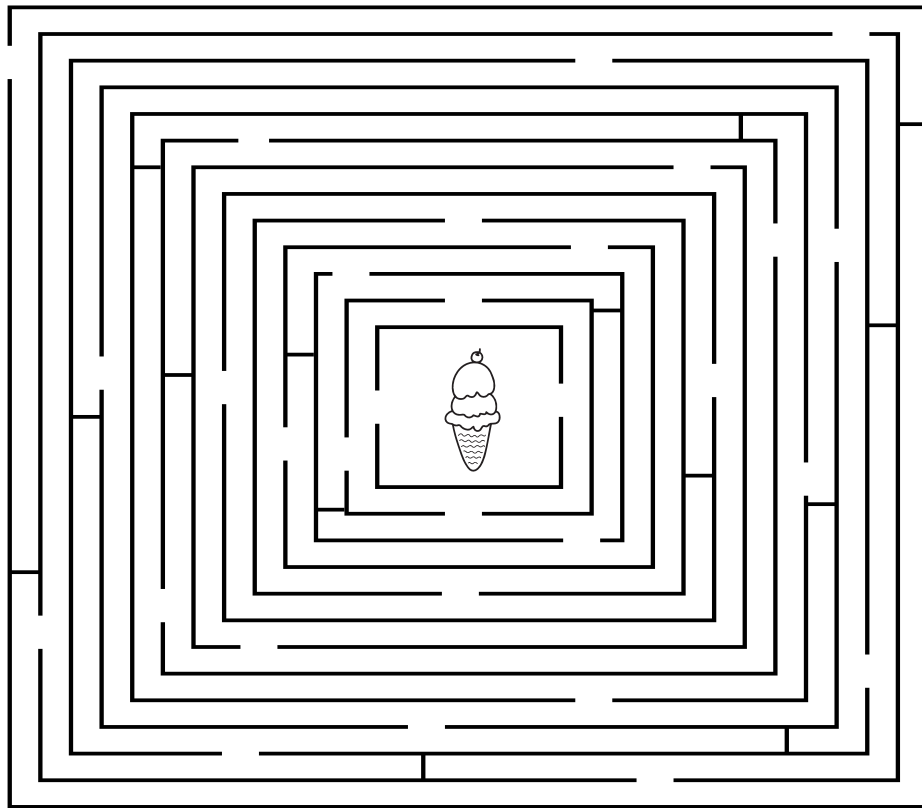
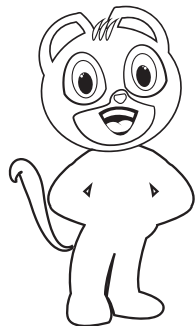
Jugando y aprendiendo con el gatito Juan.



Encuentra las siete (07) diferencias en la escena.

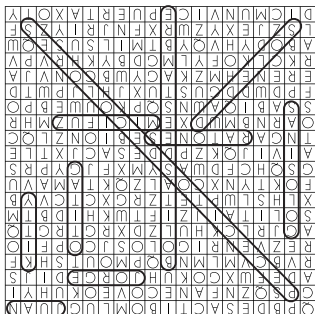


Lleva al gatito Juan primero con su mamá a comprar un helado y luego a visitar a su papá.



Arma la sopa de letras.

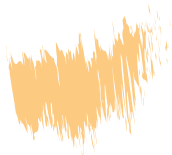
- A. JUAN
- B. KITTY
- C. SOLEDAD
- D. JORGE
- E. COLOSINAS
- F. PECECITOS DE COLORES
- G. BOLITAS DE ESTAMBRE
- H. GATITO
- I. RATONES
- J. MICIFUZ.



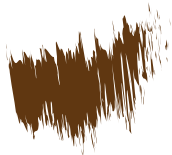
Solución:

Q	P	B	D	E	S	A	C	T	I	B	O	M	L	U	G	J	U	A	N
G	P	S	Q	Z	N	F	A	N	E	C	O	V	E	O	K	U	H	Y	I
A	D	E	F	W	X	C	O	K	U	H	J	O	R	C	E	D	I	J	S
R	V	B	C	V	M	L	M	N	B	Q	P	M	O	U	T	S	H	K	F
R	E	Z	V	E	N	R	I	G	O	L	O	S	J	C	O	P	F	I	O
A	G	J	R	L	C	K	H	U	L	Z	D	X	R	G	T	R	G	T	Q
S	O	L	I	T	A	I	J	Z	I	F	T	W	K	H	I	D	B	T	M
X	L	H	S	L	W	P	T	E	T	Z	R	G	X	C	T	C	V	Y	B
F	O	K	T	Y	N	X	C	O	A	L	Z	Q	K	T	A	M	A	V	U
G	S	Q	H	C	F	D	W	A	S	Y	M	X	F	J	G	Y	P	R	S
A	I	V	I	J	Q	K	Z	P	D	D	E	S	A	C	J	X	T	L	E
T	N	G	A	R	A	T	O	N	E	S	E	B	I	O	N	Z	L	Q	C
O	A	R	N	B	M	W	D	X	E	M	I	C	I	F	U	Z	M	H	R
S	S	A	B	I	Q	A	W	N	S	Q	P	K	O	U	W	E	B	P	O
F	P	D	W	D	G	U	S	T	U	X	J	H	L	J	P	W	T	D	
E	R	E	N	E	H	M	Z	K	A	G	Y	W	B	G	O	N	V	J	A
R	K	C	L	K	O	F	Y	L	M	G	D	B	Y	K	H	R	V	P	V
A	B	O	D	Y	H	V	Q	Y	B	T	M	I	L	S	U	S	E	Q	W
L	S	Z	J	E	X	Y	Z	W	R	X	F	N	J	R	I	Y	Z	S	F
D	I	C	M	U	N	V	I	C	E	P	U	E	R	T	A	X	O	T	Y

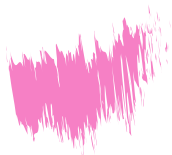
Pinta al gatito Juan siguiendo el patrón de colores.



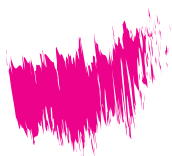
1 = Beige



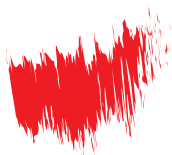
2 = Café



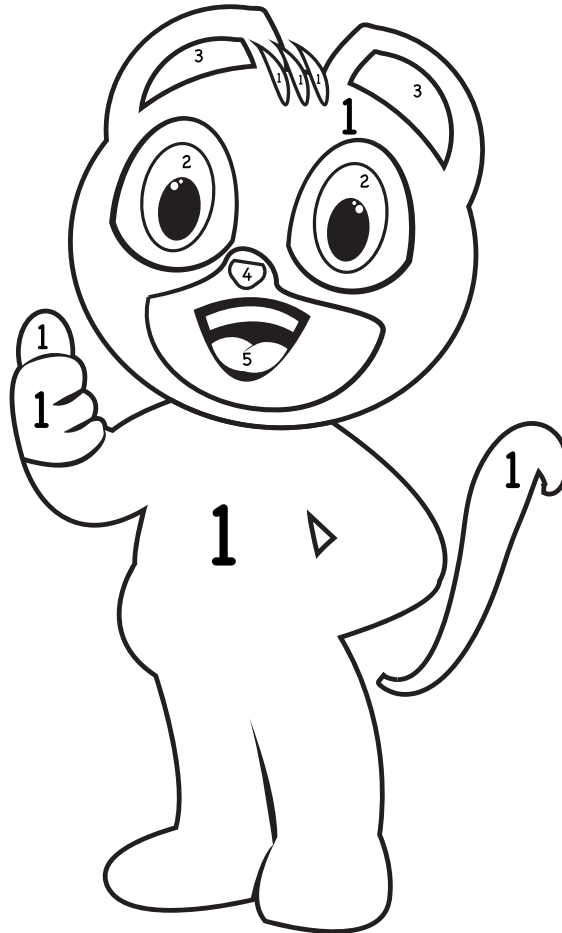
3 = Rosado



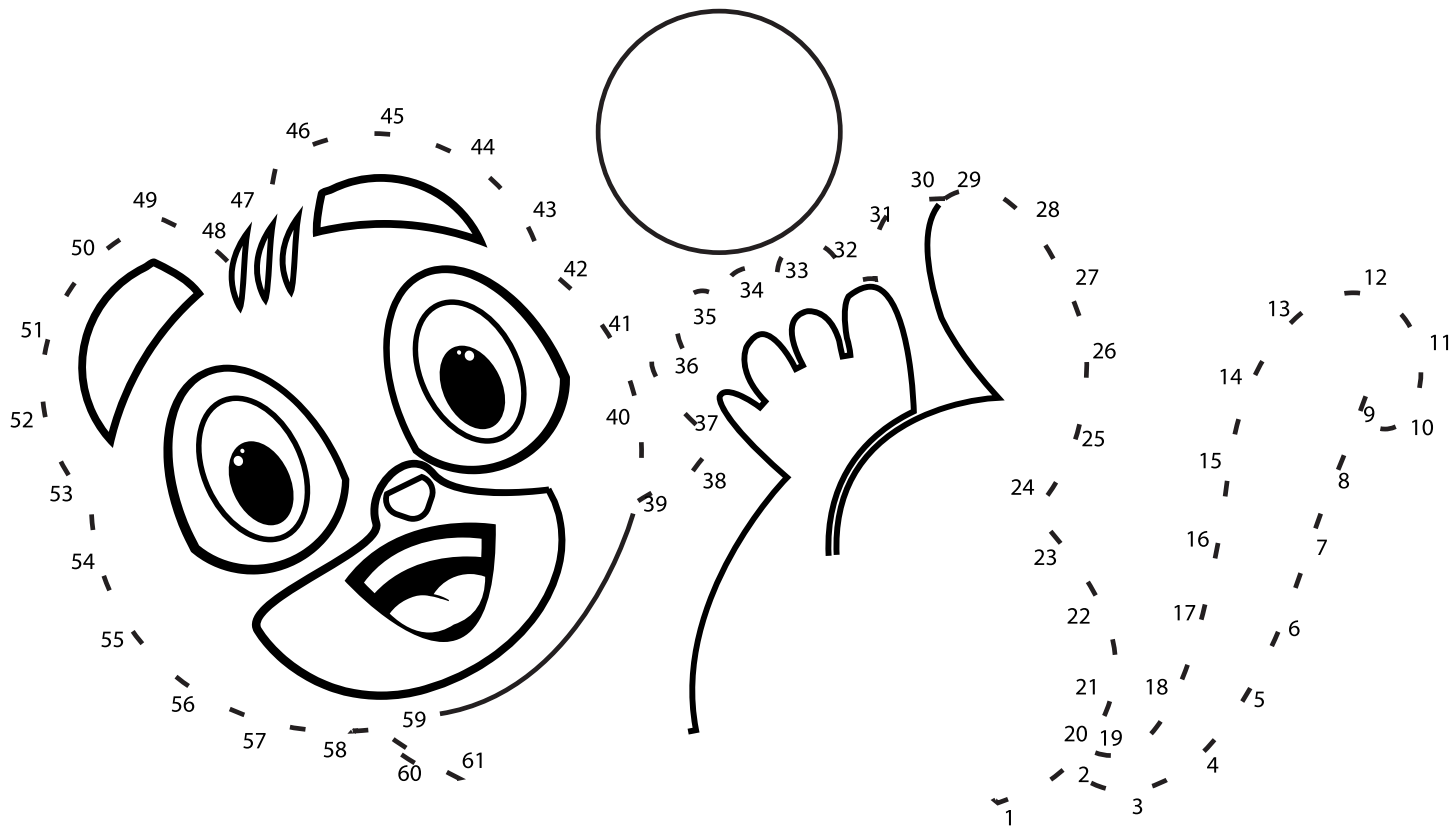
4 = Fucsia



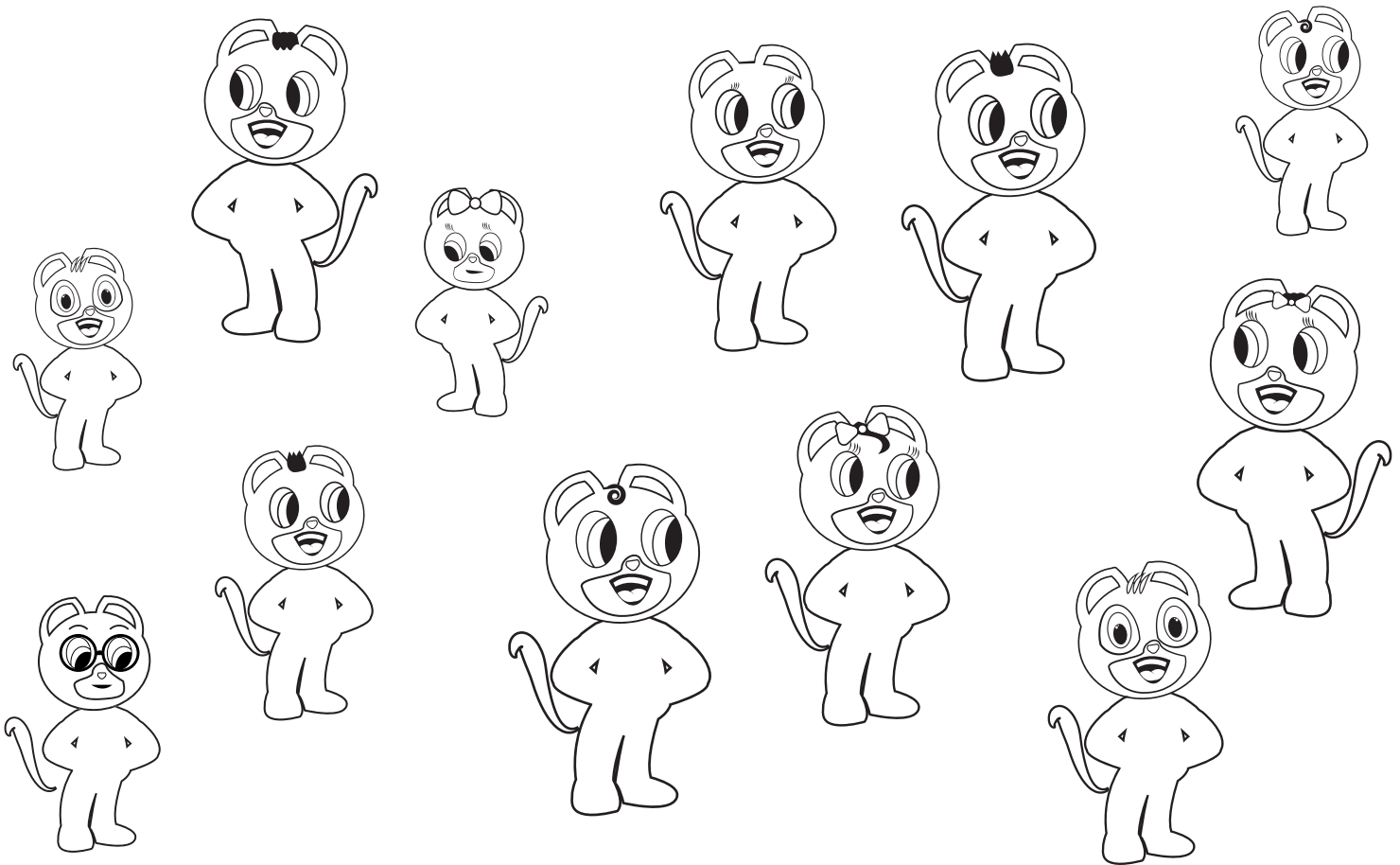
5 = Rojo



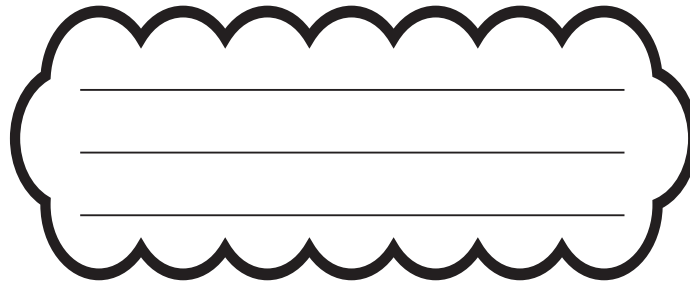
Une los puntos siguiendo la numeración, descubre la escena del cuento y píntala con tus colores favoritos.



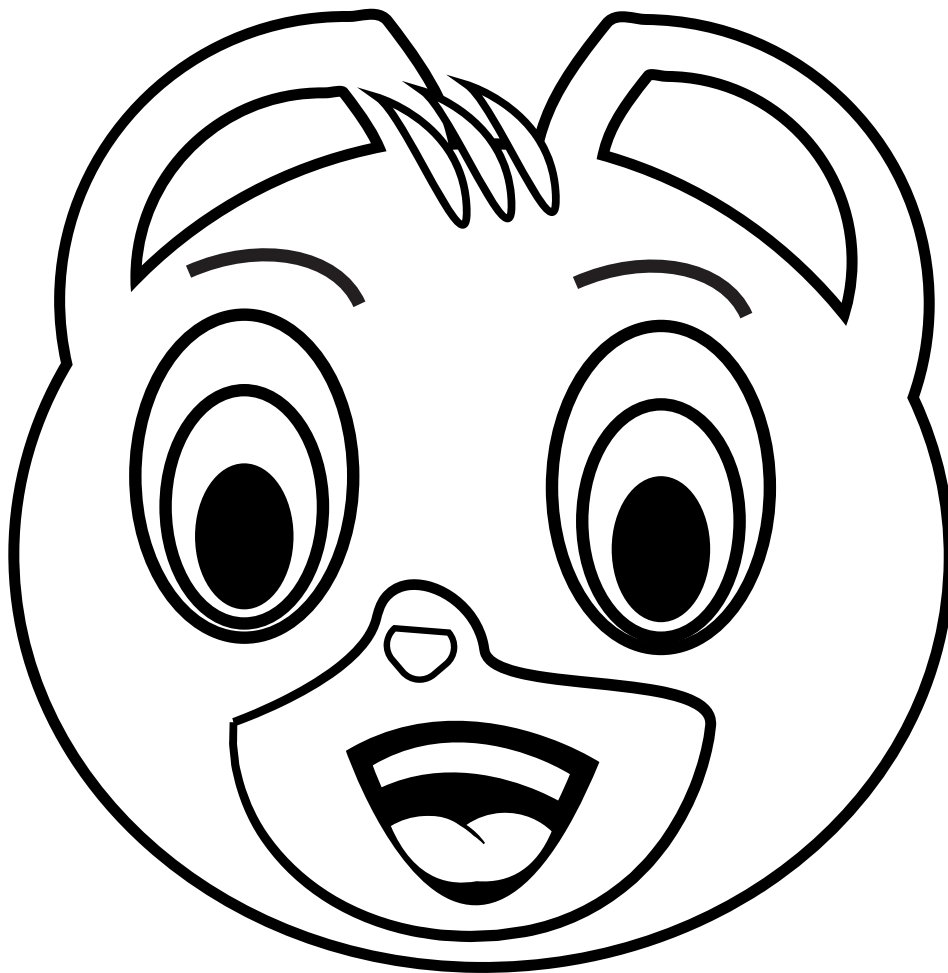
Une con una línea las tres parejas de gatitos iguales.



Dibuja otro final que quisieras darle al cuento, escríbelo y compártelo a tus amiguitos.



Decora la carita del gatito Juan.



GUÍA

Breve Guía sobre el Duelo Infantil dirigida a Padres y Educadores

FORMARNOS PARA FORMAR ACERCA DE LA PÉRDIDA POR MUERTE O SEPARACIÓN

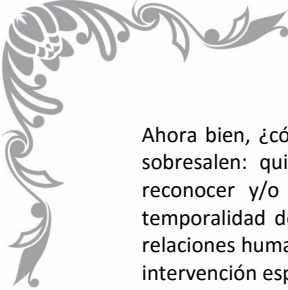
Cuando el *dolor* es muy fuerte se hace necesario para *entenderlo, confrontarlo y superarlo*, contar con el *apoyo*, la *ayuda* y el *acompañamiento* de las personas que comparten nuestra vida y nuestro sufrimiento, tales como: familiares, amigos y conocidos, quienes nos brinden *palabras y/o actitudes*, desde su *presencia, cercanía e interés por comprendernos, consolarnos y contenernos*, mientras superamos aquella dolorosa situación de *duelo*, tal y como ha sido mencionado en la historia de nuestro gatuno amigo: Juan.

El *duelo psicológico* no es otra cosa que el *doloroso, delicado y complejo proceso* por el cual todos atravesamos, a lo largo de nuestra vida, con la finalidad de *elaborar la pérdida del sujeto, objeto o situación*, desde la ruptura del equilibrio hacia la vuelta a tales, a través de una necesaria actitud de *asimilación, acomodación y adaptación* de los hechos, lo que nos permite transitar desde las reacciones de *negación, ira y aceptación* hacia la *armonización de la situación externa* (en relación a los otros y lo otro) e *interna* (en relación consigo mismo y lo propio), lo que es generador de *estrés*.

Si vemos la *pérdida*, desde lo individual o colectivo, lo que evidenciamos es la *ruptura de contacto*, en forma fortuita, *con aquel o aquello* con quien o con que se mantenía una *relación*, generalmente matizada por un fuerte *vínculo afectivo* y cuya *ausencia: activa, expone y potencia nuestra vulnerabilidad*, ante un evento desafortunado, sea por *muerte o separación*, frente a lo cual la tarea consiste en *aprender a vivir con esa ausencia temporal o definitiva*, otorgando a cada experiencia, de forma singularizada, aquel valor subjetivo que nos permite *trascender del sufrimiento* a la *renovación* con alta *resiliencia*.

El duelo se *desarrolla, resuelve e interviene* por *etapas* claramente *diferenciadas* pero *interdependientes e interconectadas* entre sí, que según J. Montoya Carrasquillas (2007), se resumen didácticamente en cinco, a saber: primera, *aflicción aguda* o shock emocional inicial cuya intensidad varía en cada individuo y de acuerdo con los antecedentes que precedieron al desenlace; segunda, *conciencia de la pérdida* o reconocimiento de la situación fuera del estado analgésico anterior lo que produce desorganización emocional; tercera, *conservación* o desconsuelo se parece más a una depresión que alienan al doliente en una confusión entre acontecimiento y dolor; cuarta, *cicatrización* o aceptación de la pérdida que se manifiesta a través de un cambio en la visión del mundo compatible con la nueva realidad, es decir, confrontarla; y, quinta, *renovación* o cambios ineludibles en la realidad, sentido y estilo de vida manifiestos en la forma positiva de verse a sí mismo y a su mundo ("sustitutos").

Se interviene sobre este *proceso natural*, siempre y cuando tienda a *complejizarse o patologizarse*, lo que significa que *no se ha resuelto, tiende a estancarse y*, generalmente, la sintomatología asociada hace posible la *aparición de otras entidades clínicas en comorbilidad* con la primera.



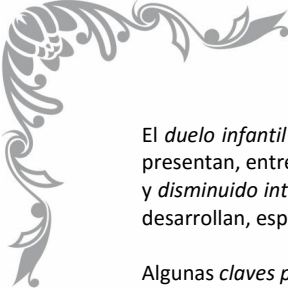
Ahora bien, ¿cómo sucede? Pues, algunos *factores de riesgo* lo explican, entre estos sobresalen: quién es la persona fallecida, ansiedad por separación, retardo para reconocer y/o expresar el dolor, negación del suceso, historial de sufrimiento, temporalidad de la congoja, carente red de contención del deudo, deterioro de las relaciones humanas (sociales, laborales, académicas y otras de la vida cotidiana) y nula intervención especializada (cuando ésta se hacía necesaria).

La *intervención especializada* implica el quehacer del psiquiatra, psicólogo, psicoterapeuta u otro interventor en Salud Mental:

- a. *Evaluación*, principalmente: resolución del conflicto, gravedad del cuadro depresivo, presencia de un trastorno psicótico, posibilidad de estrés postraumático, existencia de alcoholismo u otra drogodependencia y riesgo suicida;
- b. *Diagnóstico*, enfocado en los criterios de: culpa por las cosas más que por las acciones, pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad, deterioro funcional agudo y prolongado y experiencias alucinatoria (DSM-IV-TR, Z63.4 Duelo [V62.82], p. 299); y,
- c. *Tratamiento*, en tres posibles frentes:
 1. *Psicológico*, que tiene por objeto brindarle al paciente (o cliente) un espacio para que se exprese, tratar los trastornos psíquicos asociados e instrumentarle en formas adecuadas de resolución.
 2. *Psiquiátrico*, dirigido a apalea la sintomatología de los trastornos clínicos, los que considere el equipo interdisciplinario y, en el cual es el psiquiatra quien señalará la droga, la dosis y la duración del uso farmacológico.
 3. *Grupos de ayuda mutua – GAM* que son vistos como una alternativa que favorece la disminución de la pena, al compartir la experiencia personal con otros individuos que están atravesando situaciones similares.

Y, en lo específico se tiende a *brindar información* (psicoeducación acerca del duelo), *ventilar al hablar* (liberación emocional del duelo) y *curar al abordar* (psicoterapia sobre el duelo), lo que en forma conjunta da como resultado la *reconstrucción del significado* y el *afrontar la situación vivida*, desde una perspectiva prismática más amplia, holística e integrativa.

Teniendo en cuenta el *marco referencial* precedente, a continuación nos centraremos en el *duelo infantil* con un seriado de *tópicos esenciales*, con los que se intenta propiciar su *conocimiento, comprensión y conciencia*, a manera de una *breve guía dirigida a padres y educadores*.



El *duelo infantil* es la *situación transitoria* en la que los niños se *sienten muy tristes* y presentan, entre otra, *sintomatología asociada a: problemas del sueño, falta de apetito y disminuido interés por las situaciones de la vida cotidiana*, en los contextos donde se desarrollan, específicamente en el hogar y la escuela.

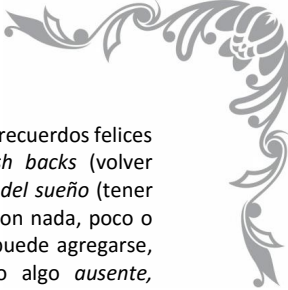
Algunas *claves para identificar el duelo infantil*, son:

- a. *El juego*, su contenido, disminución o ausencia (apartándose de juguetes, juegos y rutinas con familiares, cuidadores, amigos);
- b. *Dolores físicos*, en especial de cabeza, estómago y músculos/huesos (en segmentos corporales: brazos, piernas, cuello, pecho y espalda);
- c. *Conductas regresivas*, es decir, volver a comportamientos del desarrollo previamente superados (mojar la cama, chuparse el dedo o temor a la separación, entre otras);
- d. *Cambios notorios en el comportamiento habitual*, que tiende a polarizarse en estados de pasividad/actividad, extraversión/intraversión o irritabilidad/retraimiento; y,
- e. *Dificultades marcadas* para prestar atención, concentrarse y/o controlar el impulso.

Un *claro indicio* de que el *duelo infantil se está superando*, es:

- La *expresión de sentimientos y el manejo de reacciones dolorosas* de tristeza, enojo, ira, resentimiento, confusión, culpa, por citar algunas.
- El *desarrollo de relaciones nuevas, significativas y profundas*, que son de gran ayuda para manejar la sensación de vaciedad, soledad y desesperanza.
- La *involucración en actividades que dan un sentido nuevo a la vida, reafirman que la existencia continúa y motivan a seguir adelante* sin el sujeto u objeto amado.
- La *manutención de vínculos de apego apropiado, equilibrado y permanente*, a través de las fechas de aniversario, acciones de homenaje y tendencia a la conmemoración.

Lo que le da un *sentido a la muerte o separación* e incluye un *entendimiento más cercano a que es parte de la vida y debe ser vivido* para seguir el camino hacia nuestro *desarrollo, bienestar y cualificación humana*; pero de no ocurrir, existe la posibilidad de un *duelo de tipo traumático*, condición que se desarrolla como una reacción inadecuada a la *pérdida*, que es visto como algo *malo, terrible y amenazador*, sea que fue algo *súbito, potencial o esperado*, debido a una *causa específica o no específica*, normal o trágica (provocada), interfiriendo con la habilidad del infante para elaborarlo.



Traer al *recuerdo la memoria de...* es por sí explicativa porque hasta los recuerdos felices duelen y traen al presente lo sucedido, activando en el día *flash backs* (volver mentalmente con pensamientos intrusivos) o en la noche *problemas del sueño* (tener temores nocturnos, pesadillas o dificultades para conciliar el sueño con nada, poco o mucho sueño, sueño interrumpido y sueño entrecortado); a lo que puede agregarse, *signos de inutilidad, culpa o evitación*, mostrándose el pequeño algo *ausente, entumecido, retraído, disgustado, irritable o sensible*, que no son más que el *reflejo de la activación/desactivación del sistema nervioso central, con fallos en los procesos intelectivos superiores, aumento de la vigilancia, temores acerca de la seguridad y caída en el rendimiento/apresto académico*.

Lo señalado, varía en cada caso y los síntomas pueden ser, dependiendo de la *etapa del desarrollo humano, madurez y experiencias previas*, más o menos comunes e implica el *abordaje individualizado* para evitar, con el tiempo, conflictos más serios que pueden estar o no relacionados, en forma previa, durante o posterior, con *adversidades secundarias*: guerra, persecución, migración, campos de refugiados, violencia, disrupción de su red social, procesos legales, heredabilidad, cuestionamientos indelicados, entrometidos e irrespetuosos a su situación u otra similar, resultando un verdadero desafío.

Generalmente, el *duelo y el trauma infantil* provoca en quien lo padece *represión de pensamientos, sentimientos o actitudes* respecto a lo ocurrido, sin embargo focalizarse en ello es importante para resolverlo y, como ya habíamos mencionado, suele ser útil el *trabajo profesional*, para ello el *tratante* debe tener la *formación, experiencia y motivación para dedicarse a esta línea* de la Psicología Clínica.

Nosotros, sugerimos algunas *técnicas de intervención*, desde las *seis estrategias básicas libres*:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. <i>Escritura</i> (free writing); | 4. <i>Habla</i> (free talking); |
| 2. <i>Lectura</i> (free reading); | 5. <i>Trabajo</i> (free working); y, |
| 3. <i>Escucha</i> (free listening); | 6. <i>Crecimiento</i> (free growing). |

Lo que bajo ningún concepto busca atender contra ni reemplazar el *proceso de resolución o tratamiento del duelo infantil*, sino que por su *efectividad* han demostrado ser *útiles* para tales objetivos propiciando la liberación, legitimación y validación de las reacciones psíquicas, las cuales han sido seleccionadas fundamentándonos en aquello que puede hacerse en *casa o la escuela*, como una actividad lúdica, pedagógica y terapéutica.

21 Estrategias de Intervención para Trabajar el Duelo Infantil

Las 21 estrategias de intervención para trabajar el duelo infantil puestas a consideración se basan en nuestra formación, experiencia psicoterapéutica y toman como hilo conductor el caso clínico, de una paciente de doce años edad (en ese entonces), a quien llamaremos: “Verónica”.

1. Pérdida.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) acerca de su pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Mi papá murió en un accidente automovilístico, mientras regresaba del trabajo a casa, iba almorzar con nosotras; y, el otro conductor manejaba sin respetar las normas de tránsito, a alta velocidad y bajo los efectos del alcohol, después del impacto huyó del lugar, abandonándolo en la vía a su suerte...”

2. Carta elevada al cielo.

a. Procedimiento:

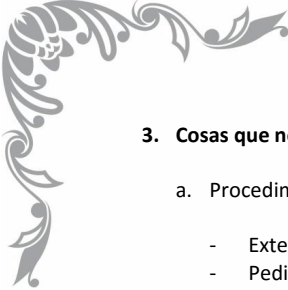
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) una carta elevada al cielo, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Papito José sé que cuando era pequeñita nos quedamos solas: mamá y yo, sin tu presencia física a nuestro lado pero que desde ese mismo instante de tu partida al cielo has seguido estando, en el plano espiritual, a nuestro lado, cuidándonos y protegiéndonos como un ángel de la guarda...”



3. Cosas que no puede decir/hacer.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) las cosas que no pudo decir/hacer, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Papito José hay tanta cosas que no pude decirte como que te amo, te pienso y te extraño, siempre serás esa persona a quien le debo, al igual que a mamá, la vida y la oportunidad de existir, espero te sientas orgullosa de mí y de todo lo que he logrado y lograré a la luz de tu ejemplo...”.

4. Cosas que siento/quiero.

a. Procedimiento:

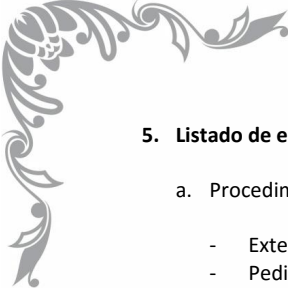
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) aquello que siente/quiere, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“He dibujado el sol que es Dios, el cielo donde ésta mi papá y nuestra casa, donde mi mamá y yo siempre lo recordamos y le hemos hecho un lugar especial con las cosas que traen a nuestra mente y corazón aquellos bonitos recuerdos que vivimos juntos, como aquel día en la playa y ese anaranjado atardecer...”.



5. Listado de emociones, sentimientos o estados.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) un listado de emociones, sentimientos o estados, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Después de la pérdida de mi papá una profunda tristeza, soledad y desesperanza fue lo que sentía, me hacía tanta falta, en todo momento y en cualquier lugar; incluso, recuerdo haber sentido un día dolor, rabia y envidia al ver que a la escuela las demás niñas venían con sus papás y luego las iban a recoger...”.

6. Preciados recuerdos.

a. Procedimiento:

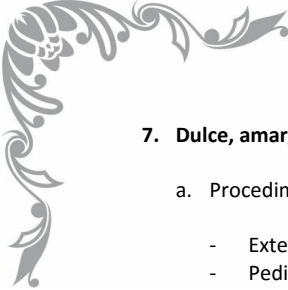
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) sus preciados recuerdos, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Recuerdo a mi papá como un hombre alegre, trabajador y dedicado a su familia. Mi mamá y yo éramos su adoración y él era capaz de todo por nosotras, solía hacer lo posible por vernos felices y dibujarnos una sonrisa; en una ocasión, una tarde de verano, faltó al trabajo por ir conmigo al parque para hacer volar una cometa...”.



7. Dulce, amargo o salado.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) lo dulce, amargo o salado, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Lo más dulce de mi papá su corazón, lo más amargo su partida y lo más salado el vivir nuestras vidas sin su presencia física porque sin duda era un gran ser humano, a quien extraño a radiar. En mi mente grabados viven su voz, su sonrisa, su mirada, las historias que me contaba y los innumerables gestos de su amor...”.

8. Saber con qué/quién cuento.

a. Procedimiento:

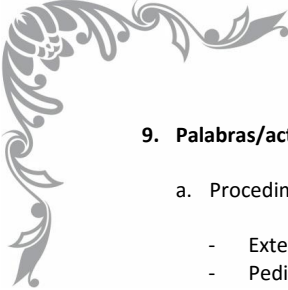
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) con qué/quien solía contar o cuenta, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Falté como una semana a la escuela porque no me sentía bien como para ir a clases, mejor dicho no tenía ánimo para nada ni para nadie esos días, más no dejaban de venir personas a expresarnos su solidaridad e incluso hoy están al pendiente, sobre todo mis abuelitos, contar con ellos nos permitió, a mí mamá y a mí, salir adelante...”.



9. Palabras/actitudes que ayudan.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) que palabras/actitudes le fueron de ayuda o le ayudan, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Que mamá me hablara sobre papá ha sido de gran ayuda no solo para saber de él sino para mantener vivo el recuerdo de aquel hombre que fue, es y será una de las personas más importantes para nosotras; sus relatos me consolaban, motivaban y llenaban de orgullo de ser su hija...”

10. Confundido.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) aquellas cosas que le confundían o confunden, después de la pérdida.

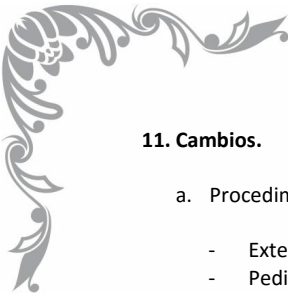
b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Al principio generaron mucha confusión las verbalizaciones, supongo no mal intencionadas, de familiares, amigos o conocidos, que me decían: ‘tu papá está en un lugar mejor’, ‘Dios se llevó a tú padre porque necesitaba un ángel’, ‘era lo mejor, estaba sufriendo’... cuando lo real era que había muerto”.





11. Cambios.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) lo que cambió o está cambiando en su vida, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Muchas cosas cambiaron en mi vida: me fui a otra ciudad, barrio, casa y escuela, alejándome de otras personas/cosas importantes; mis abuelitos maternos se convirtieron en mis custodios; mi mamá trabajaba, estudiaba y cuidaba de mí; y, hoy en día, tengo un padrastro y una hermanita a quienes he aprendido amar”.

12. Interrogantes.

a. Procedimiento:

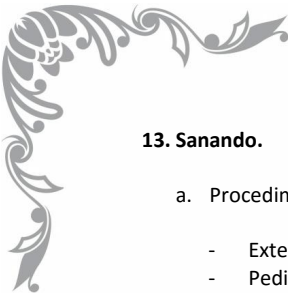
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) aquellas interrogantes que tuvo o tiene, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Tenía muchas interrogantes, sobre: ¿cómo murió mi papá?, ¿por qué murió de ese modo?, ¿qué pasó con las investigaciones de quién ocasionó el accidente?, ¿cuándo iba a dejar de sentirme tan mal?, ¿dónde iríamos a vivir?, ¿para qué mi mamá guarda en un cofre las cosas que le pertenecían?...”.



13. Sanando.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) de cómo sanó o está sanando, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Muchas cosas mi familia, mi mamá y yo hemos hecho para ir sanando: orar, compartir una misa de honras, cuidar su nicho, celebrar su cumpleaños, ser más cercanos, hablar sobre él, perdonar a quien causó el accidente (sea quien sea) y rechazar los sentimientos/pensamientos negativos...”.

14. Dones.

a. Procedimiento:

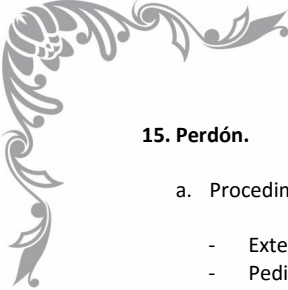
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) los dones recibidos o que está recibiendo, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“He recibido muchos dones de mi padre: la vida, la fe en Dios, mis nombres su apellido, mi madre, su temperamento (que me hacen una niña especial), algunos rasgos físicos (que me hacen una niña guapa) y los valores que lo caracterizaban y en los que me han instruido (que me hacen una niña distinta)”.



15. Perdón.

a. Procedimiento:

- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) su necesidad de perdón, perdonar a otros y perdonarse por no pedir perdón o perdonar, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Quisiera pedir perdón a Dios por culparlo de la muerte de mi padre, a mi papá por las veces que no le obedecí e hice lo que no debía, a mi madre por no siempre valorar sus esfuerzos; perdonar a quien ocasionó el accidente como a todos quienes pasaron de largo; y, perdonarme a mí mismo por guardar ira, resentimiento y odio...”.

16. Negrósales.

a. Procedimiento:

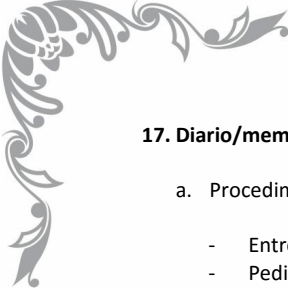
- Extender/tener una hoja de papel en blanco o con pautado.
- Pedir que escriba (para que usted lo lea), diga (para que usted escriba) o lea (para que usted lo escuche) sus negrósales (poemas, cánticos, oraciones), después de la pérdida.

b. Materiales:

- Hoja de papel en blanco o con pautado.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

*“Señor Jesús, te pido por el alma de mi papito José.
Esposo fiel y padre bueno fue, lo sé.
Partió al encuentro con Dios, a gozar de la vida eterna.
Me dejó sola con mamá, a una edad muy tierna...”.*



17. Diario/memorias del doliente.

a. Procedimiento:

- Entregar un diario.
- Pedir que escriba e ilustre su diario/memorias del doliente (cuaderno de confidencias sobre el dolor), después de la pérdida.

b. Materiales:

- Diario.
- Lápiz.

c. Ejemplo:

“Querido diario hoy es once de septiembre, un día especial en el calendario porque es el cumpleaños de mi papá, como todos los años mi mamá y yo pasaremos una misa en su nombre, lo visitaremos en el cementerio y colocaremos en su tumba una ofrenda de sus flores favoritas: los tulipanes...”

18. Baúl/caja/bolsa de los recuerdos.

a. Procedimiento:

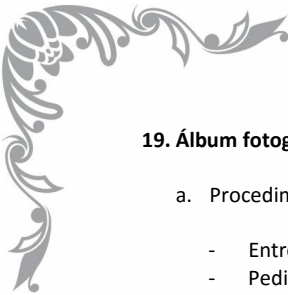
- Entregar baúl/caja/bolsa.
- Pedir guarde en el objeto entregado aquellos recuerdos que le sean significativos, conectan emocionalmente con su pérdida y den un sentido de superación.

b. Materiales:

- Baúl/caja/bolsa.
- Recuerdos.

c. Ejemplo:

“Coloco: la invitación a la boda de mis padres, recuerdo de uno de sus días más felices; los escarpines tejidos por mis abuelas, recuerdo de mi nacimiento; el osito de peluche, recuerdo de mi infancia, regalo de mi padre; su cédula de identidad, recuerdo de su existencia en el mundo; y, su medallita, recuerdo de volvernos a ver en el más allá...”



19. Álbum fotográfico.

a. Procedimiento:

- Entregar un álbum fotográfico.
- Pedir que las fotografías seleccionadas previamente sean incluidas con notas al pie que le sean significativas, conectan emocionalmente con su pérdida y den un sentido de superación.

b. Materiales:

- Álbum fotográfico.
- Recuerdos.

c. Ejemplo:

“De todas, tres fotografías que son para mí invaluable: la foto de matrimonio, día en que mis padres formalizaron su amor; la foto de mi nacimiento, día en que ellos se hicieron padres; y, la foto en la playa, día en que disfrutamos como familia la puesta de sol y les oí hablar de que lejos en el horizonte están los sueños por hacerse realidad...”.

20. Botiquín de primeros auxilios espirituales.

a. Procedimiento:

- Entregar un botiquín.
- Pedir que coloque sus “remedios” y les asigne una acción “curativa”, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Botiquín.
- Remedios.

c. Ejemplo:

“Guardo en mi botiquín: una curita para sanar mi corazón roto, lápiz y papel para escribir cuando me sienta sola, un borrador para eliminar pensamientos negativos, una plegaria para orar a Dios por nosotros, una vela para encenderla en cada aniversario y una fotografía para llevarla conmigo a dónde vaya...”.

21. Maleta y equipaje.

a. Procedimiento:

- Traer una maleta.
- Pedir que imagine lleva un “pesado equipaje” y que ahora va darse un tiempo para analizar lo que “vale la pena” aún llevar consigo, descarta o incluir, después de la pérdida.

b. Materiales:

- Maleta (objeto/gráfico).
- Papeletos (para escribir/dibujar equipaje).

c. Ejemplo:

“En la maleta de mi vida he llevado un pesado equipaje: el dolor de la muerte, lo duro de crecer sin mi papá y el rencor hacia quien causó el accidente; lo que llevaré siempre conmigo será su memoria; lo que descartaré: la rabia, la impotencia, el temor; y, lo que deseo incluir es lo aprendido en la terapia...”.

Algunas de estas estrategias escritas o verbales, podrían hacerse en el plano gráfico (dibuje, para que usted lo vea o diga, para que usted lo dibuje); y, siendo variantes de las mismas: la situación de duelo; el antes, durante o después de la pérdida; el cómo se sentía antes del evento desafortunado a hoy; las sesiones de aniversario, conmemoración o tributo; o, las remembranzas y añoranzas que a veces no hacen reír y otras llorar. Con lo que queremos decir que lo uno puede convertirse, complementarse y profundizarse con lo otro y viceversa, por ejemplo:

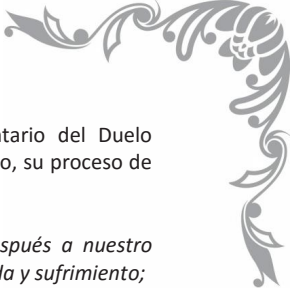
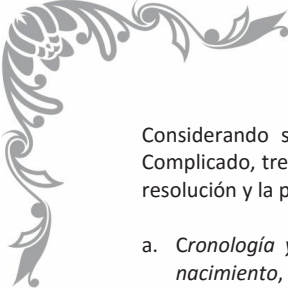


Cómo Hablar a los Niños de la Pérdida

Cómo hablar a los niños de la pérdida, suele ser una interrogante manifiesta o latente en padres y educadores, por ello ponemos a su consideración siete pautas para llevar a efecto esta compleja pero necesaria tarea, porque consideramos que “así como se nos educa para la vida se debe educar para la muerte, que es parte del ciclo vital”:

Pautas psicoterapéuticas	Ejemplo de verbalizaciones tratante
Lenguaje claro, preciso y directo	<i>“Tu papá murió esta madrugada, mientras su cuerpo se adaptaba al marcapasos, como sabes estaba muy enfermo y hoy su corazón dejó de latir”.</i>
Palabras de acuerdo a su edad	<i>“Tu padre sufría de una enfermedad al corazón, los médicos intentaron salvarle la vida pero no les fue posible, dicen que él fue muy fuerte y luchó”.</i>
Nombre que tienen las cosas	<i>“Un infarto es cuando el corazón de una persona se detiene y entonces el resto de funciones de su cuerpo también lo hacen, ocasionando que fallezca”.</i>
Términos que no afecten sensibilidades	<i>“Llorar no es malo, al contrario, resulta necesario porque el dolor que sentimos dentro, de esta y otras formas tiende a manifestarse, no eres una bebé”.</i>
Discurso honesto que no genere falsas esperanza o malos entendidos	<i>“Es verdad tu papi a muerto y físicamente no estará más a tu lado, lo cual no significa que su vínculo se haya roto, él vivirá en tu mente y en tu corazón”.</i>
Actitud de respeto y consideración	<i>“Perder a tu papá debió ser muy doloroso, si estás de acuerdo podríamos hablar sobre ello y si consideras no es el momento, lo entenderé”.</i>
Pensamientos y sentimientos en orden	<i>“Quisiera hablar de la sensible pérdida del esposo y padre sin antes decirles que todos perdemos a un ser querido en algún momento y claro que duele”.</i>





Considerando según Prigerson, Kasl y Jacobs (2001), en su Inventario del Duelo Complicado, tres importantes aspectos de directa relación con el duelo, su proceso de resolución y la posibilidad de complejización/patologización:

- a. *Cronología y curso del proceso de duelo*, pérdidas *previas y después a nuestro nacimiento*, que marcan *hitos* y son parte de nuestra *historia de vida y sufrimiento*;
- b. *Cronicidad de pérdidas* que reúne los criterios de *estrés por separación* y *estrés por trauma* que conlleva el duelo; y,
- c. *Deterioro* o apreciación de las secuelas del dolor y cómo éste ha afectado de una manera importante sus relaciones sociales, académicas u otras.

Cosas que pueden hacer los niños por sí mismo

Las cosas que pueden hacer los niños por sí mismo para superar la pérdida son diversas y casi todas tienen un componente lúdico, que a más de las señaladas en las 21 estrategias de intervención para trabajar el duelo infantil, resaltan por su valor terapéutico, las siguientes:

Cuidar de los tres hábitos básicos:

1. Comer bien.
2. Dormir bien.
3. Hacer ejercicio.

Dibujar aquello que sienten/quieren.

Realizar actividades que disipen su mente y los mantengan ocupados en vivir su vida.

Llorar o expresar de cualquier forma “positiva” el dolor que sienten, sí así lo necesitan y donde/con quién encuentran cómodo hacerlo.

Jugar y tratar de divertirse porque es la actividad que ellos realizan por excelencia.

Compartir la experiencia con otras personas que están atravesando algo similar.

Explorar, bajo la supervisión de un adulto, sitios web sobre el duelo infantil y aprender sobre este importante tema.

Participar en:

- Rituales.
- Aniversarios.
- Conmemoraciones.

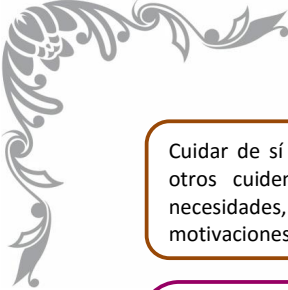
Recordar aquello que se perdió porque no se puede olvidar lo amado/lo querido.

Hablar con las personas de confianza que saben los van a escuchar y los entienden.

Ser actor en aquellas actividades que la familia o el equipo de interventores en Salud Mental sugieren puede ser de utilidad para que se sientan mejor.

- Leer mucho.
- Escribir siempre.
- Escuchar con atención.

Hacer cositas bonitas en memoria de lo perdido, por ejemplo:
Plantar/cuidar de un arbolito.



Cuidar de sí mismo o permitir que otros cuiden de ellos y de sus necesidades, intereses, motivaciones.

Entender que toma un tiempo recuperarse de la pérdida y afrontar este u otros cambios que suelen venir juntos o por separado, como: nueva casa, nuevo barrio o nueva escuela, por indicar alguno.

Si son personas con una espiritualidad o creyentes en alguien/algo superior a ellos, confiar en que su ser será fortalecido, desde su dogma, credo o fe con una o varias de sus expresiones, tales como:

- Vigilias.
- Retiros.
- Novenas.
- Oraciones.
- Convivencias.
- Meditaciones.
- Campamentos.
- Peregrinaciones.

Cosas que pueden hacer los adultos por los niños

Igualmente, otras *cosas que pueden hacer los adultos por los niños*, a más de las ya expuestas, las colocamos en este listado de destacados:

1. Psicoeducar sobre el duelo, al brindar la información necesaria y formar para afrontarlo.
2. Aclarar, una a una, sus dudas sin apresuramientos y tomándose el tiempo necesario para hacerlo.
3. Considerar, al hablarle: edad, madurez y situación por la que atraviesa.
4. Mantener diálogos breves, llanos y, en lo posible, espontáneos.
5. Ser honestos, directos y sencillos al responder aquellas interrogantes que formulen.
6. Permitir que cada uno sienta, exprese y elabore su duelo sin presión de ningún tipo.
7. Escuchar aquello que quiere decir con legítimo interés, detenimiento y paciencia.
8. Motivar a que organice/participe en las sesiones de aniversario, tributo o conmemoración.
9. Ir juntos al templo, cementerio, plazoleta o cualquier otro lugar para expresar su pena.
10. Permitir pasen un tiempo a solas e ir a ver cómo están de vez en cuando, resulta necesario.
11. Brindar permanentemente los signos del afecto: beso, abrazo, caricia, palabra amable, etc.
12. Compartir espacios y momentos: leer libros, salir de paseo, ir de compras, comer golosinas...
13. Reconocer, señalar y legitimar sentimientos cuando estos son expresados y compartidos.
14. Asegurar en forma constante que pueden contar con ustedes y que ustedes están ahí para ellos.
15. Participar de actividades de mutua vinculación en la comunidad, por ejemplo: scouts.
16. Jugar como medio de expresión a dibujar, pintar, moldear, actuar o hablar con títeres.
17. Evitar ser rígido ante los cambios menores de conducta que suelen ocurrir y son temporales.
18. Estar atento a conductas que son atípicas, extremas o peligrosas, para sí o los demás.
19. Manejar, postergar o considerar opciones frente a cambios abruptos o radicales.
20. Dejar, si así lo desea, guarde algún objeto que lo conecta con lo perdido.
21. Acudir con un especialista cuando perciba que el duelo se complejiza (no se resuelve).
22. Utilizar esta herramienta u otra similar para facilitar el proceso de resolución del duelo infantil.

Recursos Recomendados al Lector

Cuentos infantiles:

- *Abuela de arriba, abuela de abajo.*
T. de Paola.
Editorial SM.
- *Abuelo, ¿dónde estás?*
Elisa Mantoni.
Editorial Everest.
- *Aldebarán.*
Javier García Sobrino.
Editorial La Galera.
- *Así es la vida.*
Ana Ramírez Giménez y Carmen Ramírez Giménez.
Editorial Diálogo.
- *Así era mi abuelito.*
Joan de Déu Prats y Gustavo Roldán.
Editorial Parenting.
- *Buenas noches, abuelo.*
Roser Bausá i Peris.
Editorial Lóguez.
- *Brigs, una historia de una muerte.*
G. Mebs.
Editorial Ayuso.
- *Bolita de nube.*
Alex de Marcos.
Editorial Jaguar.
- *Coloraines.*
Ferran Hortigüela i Bodi.
Editorial La Galera.
- *Cómo todo lo que nace...*
Elisabeth Brami y Tom Schamp.
Editorial Kónikos.
- *Cómo es posible, la historia de Elvis.*
Peter Schössow.
Editorial Lóguez.
- *Cuando estoy triste: ante la pérdida de un ser querido.*
Michaelene Mundy.
Editorial San Pablo Comunicación.
- *Cuentos para el adiós.*
Begoña Ibarrola López de Davalillo.
Editorial SM.
- *Cuerpo de nube.*
Ana Eulate.
Editorial Cuento de Luz.
- *¿Dónde está güelita queta?*
Nahir Gutiérrez.
Editorial Destino.
- *Dónde, ¿dónde van los globos?, un misterio de altura.*
Jamie Lee Curtis y Laura Cornell.
Editorial Serres.
- *¿Dónde está el abuelo?*
Mar Cortina y Amparo Peguero.
Editorial Tándem.
- *Edu, el pequeño lobo.*
Gregoire Solotareff.
Editorial Corimbo.
- *Efímera.*
Stephane Sénégas.
Editorial Takatuka.
- *El abuelo Tom ha muerto.*
Marie – Aline Bawin.
Editorial Combél.

- *El árbol de los recuerdos.*
Britta Teckentrup.
Editorial Nube Ocho.
- *El arcoíris de la abuela.*
Tew Bunnag.
Editorial La Liebre de Marzo.
- *El corazón y la botella.*
Oliver Jeffers.
Editorial Fondo de Cultura Económica.
- *El cuento de Thumpy.*
Nancy C. Dodge.
Editor Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.
- *El entierro de la abuela.*
M. Capdevila.
Editorial La Galera.
- *El libro triste.*
Quentin Blake y Michael Rosen.
Editorial Serres.
- *El niño ante la muerte.*
Anna María Agustí y Montse Esquerda Aresté.
Editorial Milenio Publicaciones.
- *El niño de las estrellas.*
Katrien van der Grient.
ING Edicions.
- *El niño y la bestia.*
Marcus Sauerermann y Uwe Haidschötter.
Editorial Picarona.
- *El pato y la muerte.*
Wolf Erlbruch.
Editorial Bárbara Fiore.
- *El señor muerte en una avellana.*
Eric Maddern y Paul Hess.
Editorial Blume.
- *Estirar la pata o cómo envejecemos.*
Babette Cole.
Editorial Destino.
- *Gajos de naranja.*
Françoise Legendre.
Editorial Tándem.
- *Gracias, tejón.*
S. Varley.
Editorial Altea.
- *Hermanos como amigos.*
K. Kordon.
Editorial Anaya.
- *Hilos de la vida.*
Davide Cali y Serge Bloch.
Editorial Sarbacane.
- *Ilíana, la niña que escucha al viento.*
Antonia Rodenas Camarasa y Carme Solé Vendrell.
Editorial Bruño.
- *Inés azul.*
Pablo Albo.
Editorial Trampantojo.
- *Jack y la muerte.*
Tim Bowley y Natalie Pudalov.
Editorial QOQ.
- *Julieta, tiene una estrella.*
Eduard José.
Editorial La Galera.
- *La balada del rey y la muerte.*
Koos Mienderts, Harrie Jekkers y Piet Grobler.
Editorial Adriana Hidalgo.
- *La barca de mi abuelo.*
Mariasun Landa.
Editorial A Fortiori.

- *La caricia de la mariposa.*
Chistian Voltz.
Editorial Kalandraka.
- *La estrella de Laia.*
Patrick Gilson.
Editorial Cruïlla.
- *La estrella de Laura.*
Klaus Baumgart.
Editorial Beascoa.
- *La señorita Amelia.*
L. Uribe.
Editorial Destino.
- *La pelota de oro.*
Kristien Dieltiens.
Editorial OB Stare.
- *Mamá.*
Iñaki Zubeldia.
Editorial Edebé.
- *Mamá ya viene...*
Zaza Pinson y Laure Monluobou.
Editorial Takatuka.
- *María no se olvidará.*
Roser Ruis y Carme Peris.
Editorial SM.
- *Más allá del gran río.*
Armin Beuscher y Cornelia Haas.
Editorial Juventud.
- *Mi abuelo Carmelo.*
Dani Torrent.
Editorial Kalandraka.
- *Nana vieja.*
Margaret Wild y Ron Brooks.
Editorial Ekaré.
- *No es fácil, pequeña ardilla.*
Elisa Ramón y Rosa Osuna.
Editorial Kalandraka.

- *No te vayas.*
Gabriela Keselman y Gabriela Rubio.
Editorial Kónikos.
- *No tendremos un nuevo bebé (para niños y niñas cuyo hermanito o hermanita murió antes de nacer).*
Marilyn Gryte, Kristi McClendon.
Editor: Centering Corporation.
- *¿Nunca más observaré las nubes con mi abuelo?*
Martina Baumbach y Verena Karting
Editorial Gabriel.
- *Para siempre.*
Alan Durant y Debi Gliori.
Editorial Timun-Mas.
- *Para siempre.*
Kai Lüftner y Katja Gehrmann.
Editorial Lóguez.
- *Para siempre.*
Camino García Calleja.
Editorial La Fábrica de Libros.
- *Paraíso.*
Bruno Gibert.
Editorial Los Cuatro Azules.
- *Paz: papá se fue sin avisar.*
Paulina Vergés Coma.
Editorial Sirpus.
- *Puedo verte siempre que quieras.*
Mariko Kikuta.
Editorial Glénat.
- *¿Qué viene después del mil?*
Anette Bley.
Editorial Takatuka.

- *Regaliz.*
Sylvia van Ommen.
Editorial Kónikos.
- *Sí te mueres, ya verás dónde vas.*
E. Calleja.
Editorial Ala Delta.
- *Siempre pienso en ti.*
Kathi Appelt y Jane Dyer.
Editorial Juventud.
- *Siempre te querré, pequeñín.*
Debi Gliori.
Editorial Timun-Mas.
- *Scrumpy.*
Dale/Joss.
Editorial CEAC.
- *Siempre te querré.*
H. Wilhelm.
Editorial Juventud.
- *También puedes morirte en primavera.*
E. Breen.
Editorial La Galera.
- *Te echo de menos.*
Paul Verrept.
Editorial Juventud.
- *Una casa para el abuelo.*
Carlos Grassa Toro.
Editorial Libros del Zorro Rojo.
- *Un globo tan bonito como la luna.*
Komako Sakai.
Editorial Libros Corimbo.
- *Un momento difícil: la muerte de un ser querido.*
Ma. Elena López y Gloria Mercedes Isaza.
Ediciones B.
- *Un poema en la barriga.*
Eulalia Canal y Ulises Wensell.
Editorial Oxford.
- *Un verano para morir.*
L. Lowry.
Editorial Aliorna.
- *Vacío.*
Anna Llenas.
Editorial Bárbara Fiore.
- *Vuela mariposa, ¡vuela!*
Lydia Giménez.
Editorial Lulú.

Portales web:

- **ARTMEMORI.**
Ayuda al duelo por la pérdida de un ser querido.

Link de visita:

<http://ayudaenduelo.artmemori.com/>

- **APOYO AL DUELO.**
Apoyo al duelo.

Link de visita:

<http://apoyoalduelo.com/>

- **APOYO EN EL DUELO.**
Elena Subijana.

Link de visita:

<http://www.apoyoeneelduelo.es/>

- **AMAD.**
Asociación de Mutua Ayuda ante El Duelo.

Link de visita:

<http://amad.es/>

- **ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA A.C.**
Miembros de la Asociación Internacional de Tanatología y Suicidiología y Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio.

Link de visita:

<http://www.tanatologia-amtac.com/>

- **ASOCIACIÓN PALEATIVA Y DE TANATOLOGÍA DE SONORA A.C.**
Alivio al dolor, dignidad de la vida...

Link de visita:

<http://apats.weebly.com/index.html>

- **CHILDREN'S GRIEF EDUCATION ASSOCIATION.**
Navigating Children's Grief.

Link de visita:

<http://childgrief.org/childgrief.htm>

- **FUNDACIÓN FMLC.**
Fundación Mario Losantos del Campo.

Link de visita:

<http://blog.fundacionmlc.org/tag/duelo-infantil/>

- **FUNDACIÓN PIERO RAFAEL MARTÍNEZ DE LA HOZ.**
Fundación Piero Rafael Martínez de la Hoz.

Link de visita:

<http://duelo.org/>

- **GRUPO RECORDAR.**
Red de Apoyo en Duelo.

Link de visita:

<http://gruporecordar.co/blog/>

- **GRUPO RENACER.**
Grupo de Ayuda Mutua para Padres que Enfrentan la Muerte de Hijos.

Link de visita:

<https://gruporenacer.wordpress.com/>

- **HIGHMARK CARING PLACE.**
A center for grieving children, adolescents and their families.

Link de visita:

<https://www.highmarkcaringplace.com/cp2/index.shtml>

- 
- **INSTITUTO MEXICANO DE TANATOLOGÍA CLÍNICA.**
Instituto Mexicano de Tanatología Clínica.

Link de visita:
<http://tanatologia.org.mx/>

- **MANEJO DEL DUELO.**
En memoria de Marta de Goffi.

Link de visita:
<https://maneiodelduelo.com/>

- **MARIPOSAS CHILE.**
Ayudando a enfrentar el duelo.

Link de visita:
<http://mariposaschile.weebly.com/>

- **MISS FOUNDATION.**
Community or compassion and hope for grieving families.

Link de visita:
<https://missfoundation.org/>

- **NCTSN.**
National Child Traumatic Stress Network.

Link de visita:
<http://nctsn.org/>

- **ORGANIZACIÓN ESPIGAS.**
Asociación de Tanatología Integral de Puerto Rico y el Caribe.

Link de visita:
<http://www.espigas.org/index.htm>

- **PSICOEDUELO.**
Psicología especializada en duelo y pérdidas.

Link de visita:
<https://psicoduelo.com/>

- **SOCORRO CEJA.**
Asesoría Psicológica y Tanatológica para el Desarrollo Humano.

Link de visita:
<http://grupoluzyverdad.org/>

- **TANATONOLOGÍA.**
Todo sobre Tanatología.

Link de visita:
<http://tanatologia.org/tanatologia.html>

- **VIDA Y DUELO.**
Ayuda cuando muere un ser querido.

Link de visita:
<http://psicologoricardoguevara.es.tl/INICIO>
- [-VIDA-Y-DUELO.htm](#)

- **VIVIR LA PÉRDIDA.**
Ayuda después de la muerte de un ser querido.

Link de visita:
<http://vivirlaperdida.com/>

Textos impresos:

- Anji, C. (2007). *Déjame llorar*. España: Editorial Taranná Edicions.
- Anji, C. (2009). *Camino de héroes*. España: Editorial Taranná Edicions.
- Astudillo, W. (2007). *Acompañamiento en el duelo y medicina paliativa*. España: Editorial Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Baum, H. (2003). *¿Está la abuelita en el cielo?, cómo tratar la muerte y la tristeza*. España: Oniro.
- Barreto, M. y Soler, S. (2007). *Muerte y duelo*. España: Síntesis.
- Bermejo, J. (2003). *La muerte enseña a vivir: vivir sanamente el duelo*. España: Editorial San Pablo.
- Bermejo, J. (2007). *Estoy en duelo*. Quinta edición. España: PPC, Editorial y Distribuidora S.A.
- Boss, P. (2005). *La pérdida ambigua*. España: Editorial Gedisa S.A.
- Bowlby, J. (1985). *La separación afectiva*. España: Ediciones Paidós.
- Bowlby, J. (1985). *La separación (apego y pérdida)*. España. Paidós Ibérica.
- Bucay, J. (2001). *El camino de las lágrimas*. Argentina: Editorial Grijalbo.
- Brito, M. (2009). *Amarga lluvia: sentimientos de una madre ante la muerte de su hijo*. España: Editorial Milenio.
- Cobo, C. (1999). *El valor de vivir*. Madrid: Ediciones Libertarias.
- Cobo, C. (2001). *Vivir hasta el final (cómo afrontar la muerte anticipada)*. España: Editorial Díaz de Santos S.A.
- Cortina, M. y De la Herrán, A. (2006). *La muerte y su didáctica: manual para educación infantil, primaria y secundaria*. España: Editorial Universitas.
- De la Herrán, A., González, I., Navarro, M., Bravo, S. y Freire, V. (2000). *¿Todos los caracoles se mueren siempre?, cómo tratar la muerte en educación infantil*. España: Ediciones de la Torre.
- Fauré, C. (2004). *Vivir el duelo: la pérdida de un ser querido*. España: Editorial Kairos.
- Frankl, V. (1947). *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. España: Paidós Ibérica, de la obra original publicada en Alemania por la Wien, Franz Deuticke.
- Fernández, J. (2006). *Después de la pérdida*. Argentina: Editorial Universidad del Aconcagua, Catamarca129 (5500) Mza. Rca.

- Fitpatrick, D. (2010). *Ante la pérdida de nuestros padres*. España: Editorial San Pablo.
- Gea, A. (2007). *Acompañando en la pérdida*. España: Ediciones San Pablo.
- Huisman-Perrin, E. (2003). *La muerte explicada a mi hija*. España: El Aleph Editores S. A.
- James, J. y Friedman, R. (2003). *Manual para superar pérdidas emocionales*. España: Editorial Los Libros del Comienzo.
- Kroen, W. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. España: Oniro.
- Kübler-Ross, E. (1989). *Sobre la muerte y los moribundos*. España: Grijalbo.
- Kübler-Ross, E. (1992). *Los niños y la muerte*. España: Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (1997). *La muerte, un amanecer*. España: Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (2001). *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*. España: Martínez Roca.
- Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. España: Ediciones Paidós.
- Martín, M. (2010). *Ganar perdiendo: los procesos de duelo y las experiencias de pérdida (muerte, divorcio, migración)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Montoya Carrasquillas, J. (2001). *Guía para el duelo*. Colombia: Funeraria San Vicente, Medellín.
- Mundi, M. (2001). *Cuando estoy triste ante la pérdida de un ser querido (para niños)*. España: San Pablo.
- Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*. España: Paidós/Espasa Libros.
- Poch, C. (1996). *De la vida a la muerte*. España: Editorial Claret.
- Pangrazzi, A. (1993). *La pérdida de un ser querido: un viaje dentro de la vida*. España: Ediciones Paulinas.
- Roselló, E. (2003). *Pena, penita, pena*. España: Editorial Los Libros del Comienzo.
- Soler, M. y Barreto, P. (2007). *Duelo y muerte*. España: Ediciones Síntesis.
- Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. España: Ediciones Paidós.
- Wolfelt, A. (2001). *Consejos para niños y jóvenes ante el significado de la muerte*. España: Diagonal.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. España: Ediciones Paidós.

Textos digitales:

- AVAIM – Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada (1994). *Hurdanik No. 28. El Duelo Infantil*. País Vasco: Impresión Digital. Depósito legal: SS-203.00/94.

Link de descarga:

http://centrodocumental.avaim.org/wp-content/uploads/2015/03/haurdanik28_baja.pdf

- Cacciatore, J. (1994). *Caleidoscopio del Duelo, cuando los niños experimentan la muerte de un ser querido*. Traducido por al español por: Carla Roel de Hoffmann. USA: MISS Foundation, a community or compassion and hope for grieving families.

Link de descarga:

<http://missfoundation.org/resources/suppor/caleidoscopio.pdf>

- Camáñez, R., Cantarero, D. y Soriano, L. (2012). *Guía para padres con hijos en duelo*. Universidad Jaume, en el marco de la VI Edición del Curso de Intervención Psicosocial en Desastres, bajo la tutorización de Mónica García Renedo y Sandra Milena Alvarán López. España: Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastres. Oficina de Cooperación al Desarrollo y la Solidaridad. Ágora Universitaria. Edificio E.1. Universitat Jaume I, Castellón de la Plana.

Link de descarga:

<http://www.opside.uji.es/docs/Guiapadresduelo.pdf>

- Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos – CEAPA (2015). *La hora del cuco, cuento sobre el duelo (dirigido a niñas y niños de entre 6 y 12 años) de Clara Redondo Sastre y Leticia Ruifernández*. Madrid: IO Sistemas de Comunicación.

Link de descarga:

https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/cuento_sobre_el_duelo_la_hora_del_cuco_ceapa.pdf

- Caring Place [Centro Humanitario de Highmark] (2007). *Folleto (español)*. USA: Highmark [un centro para niños, adolescentes y familiares que están de duelo], Recursos de Journey of Grief ® [el proceso del duelo]

Link de descarga:

<https://www.highmarkcaringplace.com/cp2/grief/folletoes.shtml>

- Fundación Mario Losantos del Campo (2016). *Hablemos del Duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes (incluye un apartado dedicado a la discapacidad intelectual) de Patricia Díaz Seoane*. Con la colaboración de: Parcesa. Madrid: Cyan Espacios S.L.

Link de descarga:

<http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

- Fundación Mario Losantos del Campo (2011). *Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños de Loreto Cid Egea*. Con la colaboración de: Parcesa. Madrid: Cyan Espacios S.L.

Link de descarga:

<https://docs.google.com/file/d/0B1M78vrl-oEUOc0w2WEtTLUVRQ2c/view>

- García, I. y Calvo, P. (2012). *Ante la pérdida, qué decir... qué hacer...* Universidad Jaume, en el marco de la VI Edición del Curso de Intervención Psicosocial en Desastres, bajo la tutorización de Raquel Flores Buils. España: Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastres. Oficina de Cooperación al Desarrollo y la Solidaridad. Ágora Universitaria. Edificio E.1. Universitat Jaume I, Castellón de la Plana.

Link de descarga:

<http://www.opside.uji.es/docs/Guiadueloescolar.pdf>

- Grupo Albia [Servicios Funerarios] y Artmemori [psicólogos especializadas en duelo] (2015). *Mi Cuaderno de Apoyo. Guía de Ayuda al duelo (prólogo de Blanca Fernández Ochoa)*. España: Gráficas DEHON. Depósito legal: M-16129-2015.

Link de descarga:

http://www.albia.es/pdf/albia_cuaderno_de_ayuda_al_duelo.pdf

- Grupo ASV [Servicios Funerarios]. *Guías del Duelo*. España: ASV FUNESER, S.L.

Link de descarga:

<http://apovoalduelo.com/el-proceso-del-duelo/guias-del-duelo/>

- Intermountain Healthcare (2016). *La Despedida, cómo ayudar a que su hijo sobrelleve el duelo. Educación para pacientes y familias (en español)*. USA: Intermountain Healthcare (helping for life), Patient and Provider Publications BR003S – 08/16 (Spanish translation 11/12, 08/16 by Lingotek, Inc.).

Link de descarga:

<https://intermountainhealthcare.org/ext/Dcmnt?ncid=521471546>

- Meridiano [Compañía de Seguros] (2016). *Mamá, papá ¿qué es la muerte? La Guía para padres de Meridiano [Compañía de Seguros] de Nuria Javaloyes Bernácer (coordinadora), Miguel Sánchez Barredo y Lara Botella Mira*. España: ASV FUNESER, S.L.

Link de descarga:

<http://apovoalduelo.com/wp-content/uploads/2016/12/libro-mama-papa-que-es-la-muerte-es.pdf>

- Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (2008). *Caja de Herramientas para Educadores orientada al Manejo de Trauma Infantil*. USA: The National Child Traumatic Stress Network – NCTSN.

Link de descarga:

http://nctsn.org/sites/default/files/SP_Child_Trauma_Toolkit_111009_FINAL.pdf



Referencias bibliográficas:

- Asociación Americana de Psiquiatría – APA (1995). *Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos y Enfermedades Mentales – DSM*. Cuarta Edición, versión revisada. Barcelona: Masson S.A.
- Montoya Carrasquillas, J. (2007). *El Duelo, sobre el cómo ayudarnos y ayudar a otros a enfrentar la muerte de un ser querido*. Extraído en Noviembre de 2007, desde: <http://www.montedeoya.homestead.com/duelos.html>
- Prigerson, H., Kasl, S. y Jacobs, S. (2001). Inventario del Duelo Complicado. Versión adaptada al español: García, J., Landa, V., Prigerson, H., Echeverría, M., Grandes, G., Mauriz, A. y Andollo, I. (2001). Inventario de Duelo Complicado Revisado y Entrevista Clínica Estructurada para el Profesional (IDC-R-ECEP).

Nota aclaratoria

El material hipervinculado responde a las políticas Creative Commons, pertenece a su(s) autor(es) bajo las normativas legales de Derechos Reservado de Autor(es) y su contenido es de exclusiva responsabilidad de tales y del portal de origen donde se hallan alojados.



Notitas después de la pérdida:

[illegible]



Notitas después de la pérdida:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Notitas después de la pérdida:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Notitas después de la pérdida:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

El gatito Juan es una obra que permite: mejorar las relaciones interpersonales entre los padres de un hijo que ya no viven juntos, sea en forma temporal o definitiva; dar la atención prioritaria de responsabilidad, dedicación y estima hacia el ser más inocente de esta familia moderna: las familias separadas; y, meditar sobre el comportamiento y las actitudes individualistas ocasionados por la separación sin saber que esto, a todos los miembros de esa familia, lastima. Al finalizar la lectura, se dará cuenta que solo el trato con amor, respeto y tolerancia entre los padres separados y el niño dará estabilidad emocional, seguridad y autoestima al pequeño. Además, se acompaña de actividades pedagógicas y de una breve guía para abordar, en casa o en la escuela, el duelo infantil, que de seguro será de gran utilidad para padres y educadores.

Amelia Isadora Rodríguez

La historia de "El gatito Juan" es un hermoso pretexto literario que se enmarca en el intento de trabajar artísticamente desde el libro álbum: la combinación de la palabra y de la imagen debidamente representadas en secuencias lineales que permiten crear una trama familiar poética y dulcemente asumida desde la tercera persona narrativa, la descripción llana y elocuentemente tratada y la reflexión dialógica, un cúmulo de acciones axiológicas cuyo núcleo esencial consiste en contribuir al desarrollo de una conducta humana que trasladada a un tierno gatito con nombre de persona, sufre las consecuencias de la separación de sus padres.

Sin embargo, la intención didáctica de los autores consiste en presentar una historia cuyo final es positivamente asumido por la pareja de padre y madre que se dan cuenta que sí es posible contribuir a formar la conducta de su tierno hijo, si ambos aportan para que desde la acción de los sentimientos más nobles puedan encausar la educación de su pequeño, y en consideración a los problemas humanos que en la cotidianidad aparecen en el transcurso de la vida familiar.

Concluye esta historia con la propuesta de una serie de actividades que lúdicamente puestas en escena, y más unas estrategias para trabajar el tema de la muerte o de la separación, le permite a cada participante darse cuenta que sí es viable fortalecer los lazos de unión familiar a pesar de la dolorosa situación que conlleva el duelo, sobre todo cuando de por medio está la radical presencia amorosa de un hijo que necesita el afecto y el amor perpetuo de sus padres para que puedan vivir desde el ámbito más plenamente humano.

ISBN-13: 978-9942-28-561-4



Galo Guerrero Jiménez