Guía para acompañar en el duelo: pautas de actuación para las familias.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

programa bienestar emocional ámbito educativo

Salud Mental INTERCENTROS

La Rioja
larioja.org

Esta guía ha sido elaborada por los orientadores del interequipo de Salud Mental formado por:

Elena Olasolo Alonso

Elena Sáenz Zamora

Fermín Izquierdo Villanueva

Javier Martínez Herce

Javier Rodríguez Fernández

Juan Cruz Rada Pérez

María Bañuelos Sáez

Raquel Ortiz Lozano

INTRODUCCIÓN

La muerte es un proceso vital, triste y doloroso que está presente en la vida cotidiana del alumnado de los centros educativos. En ocasiones, el temor y el miedo de los adultos la han convertido en un tema tabú, lo que puede dificultar el proceso de duelo del alumnado.

Esta guía, dirigida a familias, tiene como finalidad explicar el proceso del duelo en las diferentes edades y cómo actuar para facilitar dicho proceso y prevenir un duelo prolongado. Se incluye en esta guía, entre otras, las reacciones más comunes, signos de alarma y sugerencias de trabajo específicas para cada una de las etapas de nuestro ámbito de intervención: infancia y adolescencia. Cada etapa del desarrollo sigue sus propias reglas y es necesario respetar los ritmos de cada persona, así como sus creencias.

Este documento no pretende sustituir otro tipo de atención especializada. En algunas ocasiones, y ante la aparición de determinados signos de alarma, podría ser conveniente recibir orientaciones y pautas de actuación por parte de profesionales especializados.

Por tanto, esta guía surge de la necesidad de dotar de herramientas a nuestros centros educativos y a las familias para hacer frente a los momentos difíciles que conllevan las situaciones de duelo. Está dirigida a toda la comunidad educativa: equipos directivos, personal docente y no docente, familias, alumnado y servicios de orientación.

EL DUELO A LO LARGO DE LA VIDA

El duelo es un proceso natural que permite elaborar la pérdida de un ser querido y del que el alumnado no debe ser excluido ni en el ámbito familiar ni en el contexto educativo.

Es importante tener en cuenta que las reacciones ante la muerte varían en función de la edad y de la adquisición del concepto de muerte:

- En la etapa de Educación Infantil es habitual que el alumnado reaccione con perplejidad o ambivalencia y que se exprese a través del juego (Kroen, 2002). También es posible que presente inquietud ante una nueva pérdida en el futuro o una regresión en su comportamiento (Gorosabel-Odriozola y León-Mejía, 2016).
- En la etapa de Educación Primaria, el alumnado puede presentar procesos de negación o idealización, así como reacciones físicas ante la pérdida (problemas alimentarios, fatiga, malestar). También es común que tenga sueños recurrentes relativos a la muerte, o presente tristeza o irritabilidad (Trujillo et al., 2008).
- El alumnado de la etapa de Secundaria, frente a la pérdida, presenta dificultades para compartir sus emociones con los adultos. Su círculo social tiene una importante influencia a la hora de establecer su modo el afrontamiento del duelo.

A continuación, se detalla por rangos de edad la percepción de la muerte:

HASTA LOS 3 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte a esta edad?

Los niños al principio no comprenden la muerte como tal, pero sí notan la ausencia de la persona con la que han desarrollado un vínculo emocional. A medida que van creciendo, se incrementa la capacidad de recordar a alguien ausente y de desear su regreso intensificándose, en algunos casos, las reacciones ante la pérdida.

Reacciones comunes tras una pérdida:

- Irritabilidad: Llanto frecuente, comportamiento más demandante.
- Alteración de los hábitos alimenticios; desgana, rechazo a comer…
- Cambios en los patrones de sueño o vigilia. Pueden dormir menos o dormir más, sueño intermitente…
- Regresiones: vuelta a conductas anteriores como chuparse el dedo o pedir biberón o chupete, no controlar esfínteres…

Señales de alarma:

- Pérdida de peso de forma significativa porque el rechazo a comer se prolonga.
- Llanto continuo e inconsolable.

- Apatía y pérdida de curiosidad e interés por el entorno durante mucho tiempo.
- Alteración significativa y persistente del patrón de sueño.
- Pérdida de habilidades previamente adquiridas (niños que antes hablaban y dejan de hablar, pierden autonomía…).

¿Cómo podemos ayudarles?

- Manteniendo sus rutinas: esto le proporciona estabilidad y sensación de normalidad.
- Asegurando atención emocional y física. Que se sientan entendidos y comprendidos.
- Hablando de sus emociones: aunque no lo comprendan del todo ayuda a normalizar los sentimientos.
- Acompasando la forma que tiene de expresar sus sentimientos. Hacerles sentir que todo lo que le pasa es completamente normal teniendo en cuenta las circunstancias que está viviendo. Todo es respetable.
- Mostrando paciencia ante regresiones y cambios en el comportamiento.
- Anticipando los cambios, sobre todo si la persona fallecida era el cuidador principal.
- Regulando nuestras emociones se facilita la gestión emocional del niño.

ENTRE 3 Y 6 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte?

Entre los 3 y los 6 años, los niños no comprenden aún la muerte como un hecho definitivo o irreversible. En esta etapa del desarrollo, suelen verla como algo temporal similar a un sueño y es frecuente que piensen que la persona fallecida puede volver.

A menudo no entienden el significado real de términos como "morir" o "estar muerto", pero perciben claramente la ausencia y los cambios emocionales en su entorno. Por ello, es fundamental abordar el tema de manera clara, sencilla y con mucho acompañamiento emocional.

Reacciones comunes tras una pérdida

- **Sentimientos de culpa:** pueden llegar a creer que han hecho algo mal y sentirse culpables de la pérdida.
- **Confusión:** No comprenden que la muerte es permanente. Es común que hagan preguntas como "¿cuándo vuelve?" o pensar que el fallecido sigue vivo en otro lugar.
- **Ansiedad de separación:** los niños pueden temer que otras personas importantes para ellos también desaparezcan.
- **Regresiones:** el estrés emocional puede provocar retrocesos en habilidades que ya habían adquirido como por ejemplo mojar la cama nuevamente, cambios en el apetito, necesitar más ayuda para vestirse o buscar la compañía para dormir.
- **Pesadillas y miedos.**
- **Irritabilidad** sin razón aparente.
- **Síntomas físicos** como dolores de estómago, de cabeza…

- **Fantasías en torno a la muerte:** pueden llegar a pensar que la persona fallecida debe comer, sentir frío o calor, oír, hablar, pensar o mirarnos desde donde estén.

Señales de alarma:

- Ansiedad de separación persistente que afecta gravemente las actividades diarias.
- Miedos incapacitantes que interfieren en su vida cotidiana.
- Pesadillas recurrentes y permanentes con grave alteración del sueño.
- Síntomas depresivos que se alargan en el tiempo, apatía, tristeza profunda …
- Pérdida de peso significativa.

¿Cómo podemos ayudarles?

- A estas edades la comprensión de los niños es bastante literal y es recomendable utilizar un lenguaje lo más claro y sencillo posible. Evitar frases que puedan llevar a confusiones como: "se ha ido", "está de viaje".
- Escucharles y darles seguridad: que se sientan acompañados y atendidos.
- Mostrarnos sinceros delante de ellos y si hay preguntas a las que no sabemos dar respuesta, reconocérselo. No pasa nada por decir: "no sé qué decirte, no puedo contestarte a eso porque no lo sé".
- Acompañarles en sus emociones, así como mostrar nuestros sentimientos. Es mejor explicarles por qué estamos tristes y por qué añoramos a la persona fallecida.
- Enseñarles que, aunque la persona fallecida no está físicamente, sigue presente en sus recuerdos y en las experiencias que compartieron juntos.

ENTRE 6 Y 10 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte a esta edad?

Los niños en esta etapa empiezan a comprender la universalidad y la irreversibilidad de la muerte. Por eso va a ser habitual la formulación de preguntas para contrastar diferentes informaciones.

Reacciones comunes tras una pérdida:

- **Preocupación y miedo** ante la posibilidad de muerte de familiares cercanos o por la suya propia.
- **Culpa**: pueden llegar a creer que la muerte fue causada por algo que dijeron, hicieron o pensaron.
- **Enfado** con la persona fallecida o con la situación por la pérdida.
- **Curiosidad**: preguntas frecuentes sobre los detalles de la muerte, el cuerpo, el más allá y los rituales funerarios.
- **Indiferencia o negación**: pueden actuar como si nada hubiera pasado o evitan hablar del tema.
- **Dificultad para concentrarse,** cambios en el rendimiento académico.
- **Malestar físico** (dolores de estómago, cabeza…).

Señales de alarma

- Ansiedad (problemas de sueño o alimentación, nerviosismo…).
- Somatizaciones frecuentes sin causa médica.
- Aislamiento social persistente, apatía o pérdida de interés en actividades habituales.
- Negativa prolongada a asistir al colegio, interactuar con amigos, a participar en actividades habituales que venía haciendo.
- Conductas agresivas continuadas en el tiempo.
- Angustia de separación de las figuras de apego.

¿Cómo podemos ayudarles?

- Responder a sus preguntas de forma clara y sincera.
- Es importante retirar cualquier idea de responsabilidad del menor en la muerte del ser querido ya que en ocasiones pueden sentirse culpables por diferentes motivos…
- Respetar la opinión del menor sobre su participación en los ritos, sin forzar y solo en caso de que se vea preparado. Es esencial anticipar lo que sucederá.
- Participación en los rituales: anticipar lo que verán y oirán en los rituales garantizando un ambiente controlado emocionalmente.
- Facilitar la expresión emocional: permitirles llorar, enfadarse o expresar cualquier emoción sin juzgar.
- Ofrecer estabilidad: mantener las rutinas y actividades principales para darles seguridad.
- Fomentar recuerdos positivos: actividades para recordar al ser querido.

ENTRE 10 Y 13 AÑOS

¿Cómo entienden la muerte a esta edad?

En esta etapa comprenden que la muerte es definitiva y afecta a todos los seres vivos incluyéndose a ellos mismos. Conocen las causas de la muerte: identifican cómo ocurre y las consecuencias físicas.
En este momento del desarrollo suelen entrar en la dinámica de buscar certezas sobre temas complejos como es la muerte. Por eso son comunes las dudas sobre temas religiosos, el interés por el más allá, los espíritus…
Esto les lleva a ser más conscientes del impacto que supone a las familias ya entienden los ritos funerarios y son capaces de reconocer su significado y a menudo desean participar.

Reacciones comunes tras la pérdida.

- **Búsqueda de explicaciones.**
- **Preocupación:** por cómo la pérdida puede afectar a su vida presente y futura.
- **Evitación:** pueden manifestar rechazo a hablar del tema y reprimir sus emociones por miedo a ser juzgados o parecer vulnerables.
- **Malestar emocional:** pueden aparecer sentimientos de tristeza, enfado, rabia…
- **Negación:** resistencia a aceptar que la muerte es irreversible.

- **Resistencia a la nueva situación:** pueden llegar a mantener conversaciones imaginarias con el fallecido, relectura de mensajes o conexión emocional con objetos asociados al difunto.
- **Apatía temporal:** falta de interés en actividades habituales y eventos sociales.
- **Cambios en el rendimiento académico.**

Señales de alarma

- Aislamiento: rechazo a socializar con familiares, amigos o compañeros.
- Cambios significativos en el rendimiento académico prolongado en el tiempo.
- Somatizaciones: dolores físicos muy recurrentes sin causa médica.
- Tristeza persistente que afecta a su vida diaria.
- Apatía prolongada, falta de interés por realizar actividades que antes realizaba.
- Ausencia de expresiones de afecto.
- Ideación suicida: comentarios o fantasías recurrentes sobre su muerte.

¿Cómo podemos ayudarles?

- Atendiendo sus inquietudes ofreciendo un espacio seguro para hablar.
- Escuchando sin juzgar.
- Respetar su necesidad de privacidad: no forzar conversaciones, pero estar disponibles cuando estén listos para hablar. Es importante mantenernos cercanos y accesibles.
- Evitar dar consejos continuamente y enfocarnos en escuchar y entender.
- Abordar sus preguntas con honestidad explicando que hay preguntas para las que ni nosotros tenemos respuesta.
- Es importante que perciba cercano a su grupo de amigos. Que sienta su apoyo.
- Evitar la carga de roles adultos: No trasladarles responsabilidades excesivas como "ser el hombre o la mujer de la casa".
- Fomentar la participación en rituales si lo desean.
- Mantener rutinas de su vida cotidiana procurando que participe en actividades deportivas, sociales y culturales.

ADOLESCENTES

¿Cómo entienden la muerte a esta edad?

En la adolescencia se entiende el concepto de muerte de manera muy similar a los adultos. Comprenden que es un proceso irreversible y universal. A menudo, las creencias y opiniones de los adolescentes pueden diferir de las de los adultos ya que es una etapa en la que los jóvenes están forjando su identidad.

Reacciones comunes tras la pérdida:

- Reacciones emocionales variables: desde pensamientos y expresiones racionales hasta manifestaciones emocionales intensas.
- Rechazo a hablar con los adultos.
- Enmascarar su tristeza: pueden mostrar una falsa sensación de bienestar para no preocupar a los adultos.
- Apatía: dejar de hacer planes, de marcarse metas… Pueden llegar a sentir que la vida es efímera y sin propósito.
- Cambios en rutinas y hábitos compartidos con la persona fallecida: pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban conjuntamente.
- Tendencia al aislamiento y a la soledad.
- Mostrar nerviosismo: volverse muy activos, hablar en exceso o insomnio.
- Cambios en el rendimiento académico.
- Miedo a olvidar al ser querido: necesidad constante de recordar al fallecido.
- Resistencia al cambio: dificultades para adaptarse a nuevas situaciones.

Señales de alarma:

- Irritabilidad extrema con sentimientos intensos y persistentes de culpa o ira hacia terceros.
- Apatía y tristeza prolongada.
- Ausencia de expresiones de afecto.
- Pensamientos irracionales y obsesivos sobre la pérdida. Obsesión por mantener objetos del fallecido.
- Ideación suicida o ideas recurrentes sobre la muerte.
- Aislamiento extremo o incapacidad para reintegrarse a las rutinas y actividades habituales.
- Conductas de riesgo, abuso de sustancias, autolesiones, alteración de la conducta alimentaria, refugio excesivo en el mundo virtual…
- Abandono de las tareas personales para asumir cuidados de otros miembros de la familia.
- Descuido de la imagen y hábitos de higiene.
- Somatizaciones: dolores recurrentes (estómago, dolores de cabeza…).
- Pérdida o incremento de peso significativa.
- Alteraciones del sueño.
- Aislamiento social extremo acompañado por un desinterés prolongado por juntarse con compañeros o amigos.

¿Cómo podemos ayudarles?

- Mantener diálogos abiertos y respetuosos con el adolescente ofreciendo información adecuada sin ocultar aspectos de importancia.
- Evitar caer en creencias o actitudes sobreprotectoras.
- Acompañarle en el proceso de aceptación de la muerte.
- Evitar imponer roles de "madurez prematura" o frases hechas del tipo “eres el cabeza de familia”, “te ha tocado crecer de golpe”, “ya no puedes seguir igual que antes” … No ayudan a sentirse entendido y comprendido.

- Facilitar la expresión emocional sin minimizar su sufrimiento y permitiéndoles expresar sus sentimientos y emociones sin presionar. Para ello es necesario respetar sus tiempos para manifestar el dolor.
- Normalizar rutinas: mantener su vida cotidiana, procurar que siga participando en actividades deportivas, sociales, culturales…

PAUTAS DE ACTUACIÓN

¿Quién debe comunicar la pérdida?

- Es recomendable que la comunicación del fallecimiento la haga una persona cercana y de confianza (familiares cercanos, cuidadores...). Deberá ser siempre un referente significativo para el niño.

- En el caso de que los padres hayan fallecido, es recomendable que lo comunique la persona que se vaya a hacer cargo del niño.

¿Cómo comunicar la pérdida?

- Sería conveniente adaptar la información a la edad del niño.
- Es recomendable comunicar la noticia de forma clara y directa evitando rodeos o ambigüedades que puedan generar confusión. Hay que evitar detalles innecesarios o sobrecargados de emoción.
- Permitir preguntas y favorecer el diálogo independientemente de lo que planteen.
- Los niños suelen hacer preguntas como: "¿dónde está?", "¿tiene frío?", "¿vendrá a mi cumpleaños?"... Responder a estas inquietudes abre el diálogo y les ayuda a construir su propio concepto sobre la muerte.
- Transmitirle que es normal emocionarse, estar triste, enfadado, no querer hablar con nadie...
- No cuestionar sus sentimientos. Todo es respetable.
- A lo largo de todo este proceso pueden aparecer situaciones emocionales muy desbordantes y que puedan asustarles. Es conveniente que se sientan siempre acompañados y comprendidos por nosotros.

¿Cuándo comunicar la pérdida?

- No alargarlo en el tiempo.
- Intentar evitar que el menor se entere por terceras personas.

¿Dónde comunicarlo?

- Es recomendable buscar un lugar tranquilo donde no haya interrupciones y donde el niño se sienta seguro para expresar sus emociones.

Consideraciones generales

¿Es recomendable contarlo en el centro educativo?

- Es conveniente informar al centro educativo de lo sucedido, ya que en este contexto pueden aparecer muchos comportamientos y emociones relacionados con el duelo como tristeza, irritabilidad, nerviosismo, problemas de concentración… Desde el centro educativo se les puede ayudar a gestionar esas emociones.

¿Es recomendable que participen en rituales?

- No existe una recomendación general ya que depende de diferentes factores como la madurez del niño, la cultura, las circunstancias familiares…
- Si participa en los ritos, podemos anticipar, explicar previamente el proceso y darle libertad de elección.

MATERIALES Y RECURSOS

FILMOTECA

PARA AFRONTAR EL DUELO Y LAS PERDIDAS EN EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

BAMBI

EDADES RECOMENDADAS: 2-12 AÑOS

"Bambi" (1942) no es solo una historia sobre el crecimiento de un cervatillo, sino una profunda narrativa sobre la pérdida y el proceso de duelo. La película aborda estos temas complejos a través de una historia aparentemente simple, pero con capas profundas de significado emocional.

El Tratamiento del Duelo en la Película

El momento crucial: La muerte de la madre de Bambi representa el núcleo emocional de la película.
La presentación: La escena es manejada con delicadeza – no se muestra el acto violento, sino que se implica- El impacto inmediato: El famoso "¿Madre, dónde estás?" representa el primer estado del duelo – la negación y búsqueda.

Bambi busca a su madre en la nieve. La confusión inicial y la incapacidad de aceptar la realidad. El silencio y la soledad que siguen al descubrimiento.

Dolor Emocional El momento de realización cuando su padre le dice "Tu madre ya no puede estar contigo". Las escenas de soledad y tristeza que siguen. La representación visual del invierno como metáfora del dolor.

La transición a la vida con su padre. El desarrollo de nuevas habilidades y fortalezas. El aprendizaje de nuevas formas de vivir sin su madre.
Reconstrucción y Esperanza. El paso de las estaciones como símbolo de sanación.
El crecimiento de Bambi hasta la edad adulta. La formación de nuevos vínculos y relaciones.



UP

Edades recomendadas: 5 – 99 años

"Up" (2009) cuenta la historia de Carl Fredricksen, un vendedor de globos jubilado que, tras la pérdida de su esposa Ellie, decide cumplir el sueño que compartían de viajar a las Cataratas Paraíso en Sudamérica. Para lograrlo, convierte su casa en un improvisado dirigible usando miles de globos. Accidentalmente, Russell, un pequeño scout, se une a su aventura.

La Representación del Duelo

- La Secuencia Inicial: "La Historia de Carl y Ellie"
- Esta secuencia de 4 minutos, prácticamente sin diálogos, es considerada una obra maestra del cine por su capacidad para mostrar:
- El encuentro y enamoramiento
- Los sueños compartidos
- Las dificultades (incluida la pérdida de un embarazo)
- La vida cotidiana y el amor maduro
- La enfermedad y muerte de Ellie



"Buscando a Nemo"

Edades recomendadas: 2-14 años

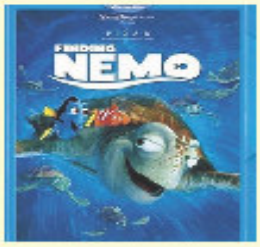
"Buscando a Nemo" (2003) narra la historia de Marlin, un pez payaso que, tras perder a su esposa Coral y a casi todos sus hijos, se convierte en un padre sobreprotector de su único hijo sobreviviente, Nemo. Cuando Nemo es capturado por un buzo, Marlin emprende un viaje a través del océano para encontrarlo, enfrentando sus miedos y aprendiendo a confiar nuevamente.

Análisis del Duelo y el Trauma
La Pérdida Familiar

- Muerte de Coral (esposa) y sus hijos
- Ataque de la barracuda
- Supervivencia de un único huevo (Nemo)
- Impacto en la personalidad de Marlin

Consecuencias Inmediatas

- Desarrollo de ansiedad severa
- Hipervigilancia
- Sobreprotección
- Pérdida de confianza en el mundo





Edades recomendadas:
8 – 99 años

"Hermano Oso" (2003) narra una conmovedora historia sobre el crecimiento personal, el amor fraternal y el respeto por la naturaleza.
La trama sigue a Kenai, un joven impulsivo que vive en una tribu indígena de América del Norte. Después de la muerte de su hermano mayor, Sitka, en un enfrentamiento con un oso, Kenai busca venganza y mata al animal. Como castigo por su falta de comprensión y respeto hacia los ciclos de la vida, los espíritus ancestrales transforman a Kenai en un oso.
En su nueva forma, Kenai conoce a Koda, un osezno huérfano que lo acompaña en un viaje lleno de aventuras. Kenai aprende el valor de la empatía y la conexión con los demás seres vivos y enfrenta sus responsabilidades.
La película explora temas como el perdón, la familia y la importancia de respetar la naturaleza.
El duelo como proceso de aprendizaje y transformación
Kenai experimenta un duelo complejo tras la muerte de su hermano mayor, Sitka. Inicialmente, su dolor se transforma en ira y deseos de venganza hacia el oso que cree responsable. Sin embargo, al ser transformado en oso como consecuencia de sus acciones, Kenai es forzado a ver el mundo desde una perspectiva completamente nueva, enfrentando sus propios prejuicios y errores. Su viaje simboliza cómo el duelo puede conducir al crecimiento y al cambio personal cuando se enfrenta con apertura y empatía





Edades recomendadas:
10 – 99 años

"Coco" es la historia de Miguel, un niño mexicano apasionado por la música. Durante la celebración del Día de Muertos, Miguel descubre una conexión con su ancestro, un famoso músico. Así consigue reconciliar su amor por la música y aprender el significado de recordar y honrar a los seres queridos que han partido.
Relación con el duelo
La película aborda el duelo desde una perspectiva cultural basada en la tradición mexicana del Día de Muerto.
El poder del recuerdo: Coco destaca cómo el recordar a las personas fallecidas, manteniendo sus historias y legados, puede ser una forma de mantenerlas presentes emocionalmente en nuestras vidas.
La importancia del legado: La trama refleja cómo el duelo puede estar relacionado con la comprensión del impacto que los fallecidos tienen en la vida de los vivos.
Rituales y sanación: El Día de Muertos, como un ritual sanador, ayuda a aceptar la pérdida al enfocarse en los recuerdos felices y en el amor que perdura, ofreciendo un enfoque positivo para lidiar con el duelo.
En esencia, Coco utiliza una historia conmovedora para enseñar que el duelo no implica solo la pérdida, sino también el amor, el aprendizaje y la conexión espiritual que nos permite crecer mientras mantenemos vivos los recuerdos de quienes amamos





Edades recomendadas:
8 – 99 años

"Todos los perros van al cielo", sigue la historia de Charlie B. Barkin, un carismático pero egoísta pastor alemán que es asesinado por su exsocio, Carface. Después de llegar al cielo, Charlie decide regresar a la Tierra mediante un reloj mágico que le permite revivir. Allí, conoce a Anne-Marie, una niña huérfana que puede hablar con los animales. A lo largo de la historia desarrolla una conexión emocional con ella, que lo lleva a redimir sus acciones y sacrificar su segunda oportunidad de vida para salvarla.
Relación con el duelo
La aceptación de la muerte: Charlie tiene dificultades para aceptar su propia muerte, busca de venganza y ganancias personales. Su evolución representa el proceso de aceptación de la mortalidad.
Redención y legado: muestra cómo las segundas oportunidades son un camino para reconciliarse y dejar un legado positivo, dando un significado en la pérdida.
El vínculo entre los vivos y los muertos: A través de su relación con Anne-Marie, Charlie aprende a valorar las conexiones emocionales y el sacrificio por los demás. El concepto de "cielo" como consuelo: La película presenta la idea de que los seres queridos fallecidos están en un lugar mejor, un concepto que puede ofrecer consuelo a quienes atraviesan el duelo. El título mismo refuerza este mensaje esperanzador, especialmente para los niños que enfrentan la pérdida de una mascota o un ser querido.



UN MONSTRUO VIENE A VERME

Edades recomendadas:
12 – 99 años

"Un monstruo viene a verme" es un poderoso análisis del duelo, especialmente desde la perspectiva de un niño enfrentando la enfermedad y muerte inminente de su madre. Algunos temas principales son:

La aceptación de las emociones complejas: El monstruo guía a Conor para que entienda que no hay emociones "buenas" o "malas", sino que todas forman parte de la experiencia humana. La película explora el duelo anticipado, mostrando cómo siente rabia y culpa por desear inconscientemente que termine el sufrimiento de su madre, algo que teme admitir.

El duelo anticipado: la historia aborda cómo lidia con el conocimiento de que su madre está muriendo. En la que el dolor de la pérdida comienza antes de que ocurra, y cómo puede ser tan devastador como el duelo posterior.

El poder de las historias: Las historias del monstruo funcionan como metáforas que ayudan a Conor a comprender aspectos complejos de la vida, la pérdida y el dolor. Este recurso simbólico destaca cómo las narrativas y los rituales pueden ser herramientas poderosas para procesar el duelo.

El enfrentamiento con la verdad: La "verdad oculta" que Conor debe revelar al monstruo es la aceptación de su propio deseo de que todo termine, una emoción profundamente humana y cargada de culpa. Esta catarsis le permite comenzar a sanar al enfrentar sus sentimientos sin juzgarse.

Un monstruo viene a verme es una reflexión conmovedora y poética sobre el duelo, mostrando cómo enfrentar el dolor y la verdad puede ser el primer paso para aceptar una pérdida y hallar consuelo en medio del sufrimiento.



BAJO LA MISMA ESTRELLA

Edades recomendadas:
12 – 99 años

La película "Bajo la Misma Estrella" (2014), narra la una adolescente de 16 años que vive con cáncer de tiroides metastásico. Aunque lucha contra la enfermedad, encuentra consuelo en la literatura y en un grupo de apoyo para jóvenes con cáncer. Allí conoce a un carismático sobreviviente de cáncer osteosarcoma. Ambos comparten una conexión inmediata y se embarcan en una relación que explora la vulnerabilidad, el amor y el sentido de la vida. La historia aborda temas como la aceptación, la fragilidad de la vida y la búsqueda de significado frente a la adversidad.

La película refleja diversas etapas del duelo, tanto anticipado como reactivo, y ofrece un retrato emocionalmente crudo de cómo las personas procesan la pérdida en distintos niveles:

Duelo Anticipado: Sus conversaciones profundas sobre la mortalidad y el legado evidencian cómo lidian con el duelo de manera anticipada.

Duelo por las Pérdidas Simbólicas: lidian con el duelo de una vida que nunca podrá ser "normal", con la pérdida de su autonomía y de sus sueños heroicos mientras su salud se deteriora.

Duelo tras la muerte de un personaje se cobija en los momentos compartidos y valorando las lecciones aprendidas en su relación, ilustra la resiliencia y la forma en que el amor puede transformar el sufrimiento.

Perspectiva del Entorno: Los padres también viven el duelo desde el temor constante de perder a sus hijos. Sus reacciones reflejan el dolor de quienes se quedan atrás



Nuestro último verano en Escocia

Edades recomendadas:
10 – 99 años

"Nuestro último verano en Escocia" es una reflexión sobre como afrontar la propia muerte con un fino humor inglés.

En una reunión familiar para celebrar el 75 aniversario del abuelo aquejado por un cáncer terminal, los jóvenes protagonistas de la historia darán un vuelco a la celebración.

El abuelo se lleva a los tres nietos a su playa preferida. Allí les cuenta que le gustaría tener un funeral estilo vikingo.

Relación con el Duelo

La película refleja el duelo anticipado y reactivo, y ofrece un retrato emocionalmente complejo, con emociones y sentimientos ambivalentes, con un humor tremendamente inteligente pero sobre todo con una enorme honestidad y cariño.

La relación intergeneracional, la gestión de las emociones y sobre todo la importancia de los rituales para despedir al fallecido y poder gestionar con afecto un momento tan difícil.

La película es un himno al optimismo y como organizar un funeral desde la inocencia infantil. Cómo le expresa Gordie a la nieta mayor Lottie: "todo ser humano es un poco ridículo, por eso no hay que juzgar a los demás, pues al final nada de eso importa".



Cuentos, relatos y novelas para tratar el duelo y la muerte

RECURSOS: CUENTOS DE 3 A 6 AÑOS



¿DÓNDE VAN LOS GLOBOS?

AUTORES: JAMIE LEE CURTIS Y LAURA CORNELL



Sinopsis:
Un niño deja escapar sin querer su globo y se pregunta ¿dónde irán los globos que se escapan? ¿Bailarán allí arriba? ¿Llegarán a tocar las estrellas? ¿Habrá silencio dónde están? Un libro que plantea el tema de dejar ir las cosas, con el que podemos ofrecer paralelismos a los pequeños con tema de la muerte o la pérdida de un ser querido.

Edad recomendada:
De 2 a 6 años

Cómo trata el duelo:
Los globos son una metáfora de los recuerdos, el amor y la conexión emocional que no se van con la muerte, sino que siguen existiendo de alguna forma. Los globos también representan las cosas que dejan los seres queridos al partir.
El cuento da un sentido de consuelo al niño al sugerir que los globos (y con ellos, los recuerdos y el amor) siguen flotando de alguna manera, más allá de la muerte.



NO ES FÁCIL, PEQUEÑA ARDILLA

AUTORES: ELISA RAMÓN Y ROSA OSUNA

Sinopsis:
Una pequeña ardilla vive su particular duelo, donde inevitablemente aparecen sentimientos de ira, tristeza... Se siente tan triste que piensa que nunca jamás volverá a ser feliz. A lo largo de la historia, la ardilla experimenta confusión, tristeza y miedo, emociones comunes en este proceso.

Edad recomendada:
Está recomendado para niños a partir de los 4 o 5 años. Su lenguaje y estructura son accesibles para los más pequeños. Además, la trama sencilla y los personajes tiernos atraen a los niños pequeños ayudándoles a identificar emociones y lecciones de una manera comprensible y entretenida.

Cómo trata el duelo:
La pequeña ardilla aprende que el dolor es algo natural, y que, aunque la pérdida duele mucho, con el tiempo es posible encontrar formas de sanar. El cuento trata el duelo mostrando el sufrimiento emocional que conlleva, pero también ofreciendo consuelo y esperanza.
"No es fácil, pequeña ardilla" también subraya la importancia de la compañía y el apoyo en el proceso del duelo. A lo largo del cuento, la ardilla recibe consuelo y entendimiento de aquellos que la rodean, lo que ayuda a suavizar el dolor de la pérdida. Aunque el proceso de duelo no es fácil, con el tiempo se puede encontrar la paz y la forma de seguir adelante.

EL ÁRBOL DE LOS RECUERDOS

AUTORA: BRITTA TECKENTRUP



Sinopsis:
Zorro había tenido una vida larga y feliz, pero ahora estaba cansado. Observó su querido bosque una última vez, cerró los ojos y se quedó dormido para siempre.
La noticia de su partida llega a sus amigos del bosque, quienes enfrentan el dolor de la pérdida de su querido compañero. Cada uno de los amigos de Zorro experimenta el duelo a su manera, pero todos encuentran consuelo en los recuerdos que tienen de él. A medida que rememoran los momentos felices vividos junto a Zorro, desde los paseos hasta las risas, comienzan a sentir que su corazón se sana poco a poco. El proceso de recordar lo bueno que compartieron con él se convierte en una forma de mantenerlo vivo en su memoria y seguir adelante con la vida, aunque siempre con su amor en el corazón.

Edad recomendada:
A partir de 3 años

Cómo trata el duelo:
El cuento trata el tema del duelo de manera profunda y sensible utilizando la figura de un animal (Zorro) y sus amigos del bosque para ilustrar cómo se vive la pérdida y cómo el proceso de sanación ocurre a través del recuerdo y el amor compartido.
El duelo en este cuento no se presenta de manera lineal o como algo que deba superarse rápidamente. Al contrario, se muestra como un proceso natural y emocionalmente complejo que implica sentir tristeza y dolor, pero también encontrar consuelo a través del recuerdo y la conexión emocional. Los amigos de Zorro sanan al reconocer la importancia de lo vivido y al permitirse recordar con amor en lugar de dolor, lo que les permite llevar la memoria de Zorro en sus corazones de una manera positiva.
A través de la narración, se enseña que el duelo puede ser vivido con melancolía, pero también con gratitud por lo vivido y que es posible encontrar paz al recordar con cariño.

Cuentos, relatos y novelas para tratar el duelo y la muerte

RECURSOS: CUENTOS DE 6 A 8 AÑOS

SIEMPRE

AUTORES: ANA GALÁN Y MARTA SEDANO



Sinopsis:
Osito piensa que su mamá es la mejor del mundo. Ella le enseña todas las cosas que un osito debe aprender para convertirse en un oso grande y fuerte y siempre está a su lado para protegerlo. Pero ¿qué pasaría si algún día su mamá no estuviera?
En el cuento se narra que, si un ser querido se va, el amor y la memoria de esa persona siguen vivos.

Edad recomendada:
A partir de 3 años

Cómo trata el duelo:
A través de un tono cálido y lleno de sensibilidad, el relato muestra cómo el dolor por la pérdida puede transformarse en algo que nos sigue acompañando, incluso después de que la persona amada haya partido. El título "Siempre" refleja esta idea central: el amor y la memoria de la persona perdida permanecen para siempre, y, aunque la presencia física ya no esté, el vínculo emocional sigue existiendo en el corazón del que queda.

"Siempre" trata el duelo de manera empática y consoladora, transmitiendo un mensaje de esperanza y aceptación. Nos muestra que el duelo es parte de la vida. La idea de la permanencia del amor y la memoria es un consuelo para los niños que atraviesan el proceso de pérdida, ayudándolos a comprender que, aunque la ausencia de un ser querido pueda ser dolorosa, lo que compartieron con esa persona sigue siendo parte de ellos.

COMO TODO LO QUE NACE

AUTORA: ÉLISABETH BRAMI



Sinopsis:
Las frutas, las flores, las hormigas, las mascotas...Todo lo que un día nace y vive pasado un tiempo ya no existirá más. ¿Qué ocurre después de la muerte? Un libro para compartir con los niños, esos pequeños filósofos. Este álbum nos habla de qué es la vida. Nos habla primero de plantas y luego de animales que desarrollan el ciclo vital de la vida, es decir, que nacen, viven y mueren. No hay dureza en lo que se dice, no se nos cuenta desde la tristeza o el misterio. Se relata desde un gran amor a la vida apoyándose en textos cortos, como si de una poesía se tratase y con una soberbia ilustración.

Edad recomendada:
A partir de 6 años. Es ideal tanto para niños como para adultos ya que aborda el duelo de una manera accesible para los más pequeños, pero con profundidad suficiente para trabajarlo con más mayores.

Cómo trata el duelo:
Aunque el libro no habla directamente del duelo como un sentimiento humano, nos ofrece una manera muy poética de entender la pérdida y el ciclo de la vida.
El libro nos muestra que la muerte es un proceso natural. Al igual que las hojas de los árboles caen en otoño, las personas también llegan al final de su vida. A pesar de los sentimientos que podemos tener ante todo lo que se degrada, el libro nos transmite una sensación de esperanza. Al ver cómo la naturaleza renueva constantemente, podemos encontrar consuelo en la idea de que la vida sigue adelante. Ofrece una manera suave y poética de entender la muerte y encontrar consuelo en la naturaleza.

DÓNDE ESTÁ EL ABUELO

AUTORAS: MAR CORTINA Y AMPARO PEGUERO



Sinopsis:
¿Te has preguntado alguna vez qué pasa cuando alguien a quien queremos mucho se va? En el libro "¿Dónde está el abuelo?", una niña muy especial llamada Mar siente mucha curiosidad por esto. Su abuelo, a quien quería muchísimo, ya no está con ella, y ella quiere entender por qué.
A través de sus preguntas y de las respuestas de las personas que la rodean, Mar descubre que la muerte es como un viaje. Es como cuando las hojas de los árboles caen en otoño y luego vuelven a nacer en primavera. Aunque el abuelo ya no esté físicamente con ella, su amor y sus recuerdos siempre estarán presentes.

Edad recomendada
Este cuento está recomendado para niños a partir de 5 años ya que aborda el duelo con un lenguaje sencillo, ilustraciones que refuerzan el mensaje emocional y un enfoque respetuoso y comprensible para los más pequeños.

Cómo trata el duelo
El duelo es como una tristeza que sentimos cuando alguien que queremos mucho se va. Es normal sentir muchas emociones cuando alguien muere, como la tristeza, la rabia o la confusión.
En ¿Dónde está el abuelo?, la niña protagonista realiza varios ritos y gestos llenos de simbolismo como una forma de enfrentar la ausencia de su abuelo y comprender su partida. Estos actos, cargados de emoción y afecto, reflejan el proceso de aceptación y la búsqueda de consuelo.
Uno de los ritos más significativos que realiza la niña es el de guardar objetos que le recuerdan a su abuelo. Cada uno de los objetos que guarda representa un lazo emocional con el abuelo y la necesidad de mantener vivo su recuerdo.
Estos actos reflejan la manera en que la niña vive el duelo y busca maneras de honrar y conectar con su abuelo a pesar de su marcha. El cuento no solo toca la tristeza de la pérdida, sino también la resiliencia y la forma en que las personas, especialmente los niños, intentan encontrar consuelo a través de lo simbólico y lo emocional.

Cuentos, relatos y novelas para tratar el duelo y la muerte

RECURSOS: CUENTOS DE 8 A 12 AÑOS

NANA VIEJA

AUTORA: MARGARET WILD



Sinopsis
Nana Vieja y su nieta son las mejores amigas y compañeras. Han compartido muchas aventuras juntas: juegos, tareas de casa... Pero un día, Nana Vieja se despierta sintiéndose muy cansada. Con mucha calma, se prepara para dejar listas una serie de tareas antes de su despedida: devolver los libros de la biblioteca, saldar sus cuentas... Juntas, se preparan para una despedida muy emotiva.

Edad recomendada:
A partir de 6 años. Es ideal tanto para niños como para adultos, ya que aborda el duelo de una manera accesible para los más pequeños, pero con profundidad suficiente para trabajarlo con más mayores.

Cómo trata el duelo:
Este libro aborda de manera muy delicada y tierna el tema de la muerte y el duelo. A través de la relación entre Nana Vieja y su nieta, nos muestra cómo despedirnos de alguien que queremos mucho.

- La muerte como parte de la vida: El libro nos muestra que la muerte es una parte natural de la vida. Al igual que las hojas de los árboles caen en otoño, las personas también llegan al final de su vida.
- La importancia de las cosas que compartimos: Nana Vieja y su nieta encuentran consuelo y valor en todo lo que han compartido juntas, esto nos ayudará a mantener viva la memoria de las personas que queremos.
- La despedida: El libro nos muestra que despedirse de alguien que queremos es difícil, pero también es importante. Al despedirnos, podemos expresar nuestro amor y agradecimiento.
- La esperanza: Aunque la muerte sea triste, el libro también nos transmite una sensación de esperanza. Los recuerdos y el amor que compartimos con nuestros seres queridos perduran en el tiempo.

EL CORAZÓN EN UNA BOTELLA

AUTOR: OLIVER JEFFERS



Sinopsis:
El corazón y la botella, escrito e ilustrado por Oliver Jeffers, es un conmovedor cuento que narra la historia de una niña curiosa y soñadora que disfruta explorando el mundo y compartiendo sus descubrimientos con un ser querido, presumiblemente su abuelo. Sin embargo, cuando él ya no está, la niña siente un profundo vacío y, para protegerse del dolor, decide guardar su corazón en una botella. Aunque esta decisión la protege del sufrimiento, también la aísla emocionalmente, privándola de la capacidad de sentir alegría, curiosidad y conexión. A medida que crece, se da cuenta de que para recuperar su vitalidad debe enfrentar sus emociones y liberar su corazón.

Edad recomendada:
A El cuento está orientado a niños a partir de 5 años, aunque también es adecuado para adolescentes y adultos debido a su profunda reflexión sobre el duelo y las emociones. Su lenguaje sencillo y las ilustraciones evocadoras lo hacen accesible a los más pequeños, mientras que su contenido simbólico resuena con lectores mayores.

Cómo trata el duelo:
Oliver Jeffers aborda el duelo utilizando la metáfora del corazón guardado en una botella para ilustrar el proceso de intentar protegerse de la pena. Cuando la niña experimenta la pérdida, decide encerrar su corazón para evitar el dolor que viene con la tristeza. Este gesto representa una forma de distanciarse emocionalmente, una reacción común ante el miedo de sentir el dolor de la ausencia.
A través de este proceso, la obra refleja cómo el duelo no se trata simplemente de alejarse del dolor, sino de enfrentarlo y permitir que el corazón se abra de nuevo cuando uno esté listo para sanar.
El duelo, en esta historia, se presenta como una experiencia transformadora: una vez que la niña enfrenta su dolor y comienza a entenderlo, puede liberar su corazón de la botella. La obra transmite la idea de que, aunque el duelo es doloroso, la sanación es posible y es parte de un proceso necesario para volver a conectar con los demás y con uno mismo. La narrativa invita a los lectores a reflexionar sobre la importancia de ser valientes frente al dolor y, eventualmente, encontrar la forma de vivir con el corazón abierto nuevamente.

EL SEÑOR MUERTE EN UNA AVELLANA

AUTORES: ERIC MADDERN Y PAUL HESS



Sinopsis:
¿Qué pasaría si pudiéramos evitar la muerte? En "El señor Muerte en una avellana", un niño llamado Jack se enfrenta a una situación muy difícil: su madre está enferma y el señor Muerte viene a llevársela. Pero Jack no quiere que eso pase y decide enfrentarse a él. Después de una gran lucha, logra encerrar al señor Muerte en una avellana y la tira al mar.
Al principio, todo parece maravilloso. Nadie se enferma y nadie muere. Pero pronto se dan cuenta de que las cosas no son tan perfectas como pensaban. Las plantas no crecen, los animales no se reproducen y la vida se vuelve muy aburrida.

Edad recomendada
A partir de 8 años, ya que el cuento utiliza un lenguaje accesible y delicado para abordar temas profundos como la pérdida, la memoria y la reconciliación con las emociones.

Cómo trata el duelo
Aunque el libro no habla directamente del duelo, nos enseña una lección muy importante sobre la vida y la muerte. Al intentar evitar la muerte, los personajes descubren que es una parte natural de la vida, necesaria para que todo siga su curso. La muerte nos permite valorar la vida y las personas que queremos. ¿Qué podemos aprender de este libro?

- La muerte es un ciclo de la vida que no podemos evitar.
- Cuando entendemos que la vida es limitada, aprendemos a valorarla más.
- Sentir tristeza cuando perdemos a alguien que queremos es normal y necesario. Es una forma de expresar nuestro dolor y de sanar.

¿Cómo podemos relacionar este libro con el duelo?
Aunque el libro no se centra en el proceso de duelo, nos muestra que evitar hablar de la muerte o negarla no hace que el dolor desaparezca. Al igual que los personajes del cuento, a veces queremos evitar sentir tristeza, pero es importante aceptar nuestras emociones y buscar apoyo en los demás.

UNA CASA PARA EL ABUELO

AUTOR: CARLOS GRASSA TORO



Sinopsis

La historia narra cómo una familia, tras la muerte del abuelo, decide construir una casa sobre que sea su tumba en lugar de dejarlo en el cementerio. Esta decisión les permite mantener al abuelo presente en su vida cotidiana, transformando el proceso de duelo en algo constructivo y vital.

Juntos, con amor y respeto, encuentran una casa donde podrá descansar en paz. En este espacio, lleno de recuerdos y amor, todos podrán recordar a su abuelo y encontrar consuelo.

A través de un lenguaje sencillo y lleno de sensibilidad, el relato explora temas de despedida, memoria y la importancia de los lazos familiares.

Edad recomendada:

El libro es adecuado para niños a partir de **6 años** ya que trata el tema del duelo de forma metafórica, accesible y no traumática, adaptada a la comprensión infantil.

Cómo trata el duelo:

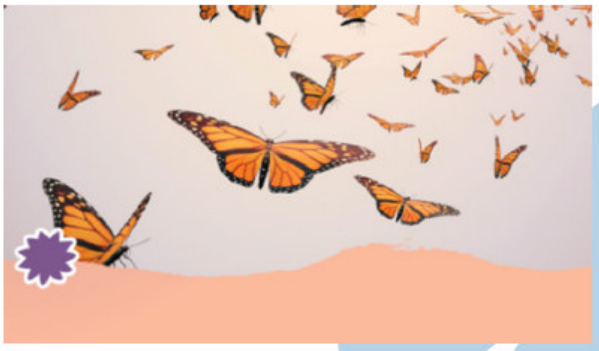
Aspectos destacables sobre el tratamiento del duelo en el cuento:

1. Normalización de la muerte: El relato aborda la muerte como parte natural de la vida, sin eufemismos.
2. Transformación del dolor: La construcción de la casa simboliza cómo el duelo puede canalizarse en acciones positivas.
3. Memoria activa: la familia no "olvida" al abuelo sino que lo integra en su nueva realidad cotidiana.
4. Continuidad de la vida: la casa se convierte en un espacio donde la vida sigue, donde crecen y juegan los nietos.
5. Perspectiva infantil: El relato adopta una mirada que resulta comprensible para los niños ayudándoles a procesar conceptos complejos.

Esta obra es valorada precisamente por su capacidad para abordar un tema difícil como la muerte y el duelo de manera respetuosa y accesible para lectores de todas las edades.

Cuentos, relatos y novelas para tratar el duelo y la muerte

RECURSOS para lumnos de 12 a 16 años



UN MONSTRUO VIENE A VERME

AUTOR: PATRICK NESS



Sinopsis:
Conor, un niño de 13 años, comienza a recibir la visita nocturna de un monstruo gigantesco que llega a las 12:07. Mientras su madre lucha contra una grave enfermedad, Conor debe enfrentarse a sus miedos, su rabia y la verdad que se esconde en su interior.

Edad recomendada:
A partir de 12 años.

Cómo trata el duelo:
La novela aborda el duelo anticipado de un niño ante la posible pérdida de su madre. A través del monstruo, Conor canaliza emociones difíciles como la ira, la culpa y el miedo. El libro utiliza la fantasía como metáfora de los procesos emocionales, mostrando que aceptar la realidad y expresar el dolor son pasos necesarios para sanar. Refleja con sensibilidad el conflicto entre la negación y la aceptación de la muerte.

EL PATO Y LA MUERTE

AUTOR: WOLF ERLBRUCH



Sinopsis:
El personaje de la muerte es una acompañante silenciosa y leve como una pluma, siempre presente, aunque no la percibamos. Desde hace un tiempo el pato notaba algo raro a su alrededor. "¿Quién eres? ¿Por qué me sigues tan cerca y sin hacer ruido?", pregunta. Y la muerte le contesta: "Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la muerte". El pato se asusta: "¿Ya vienes a buscarme?". "He estado cerca de ti desde el día que naciste..., por si acaso...". Este libro responde con sencillez y reflexión a las grandes preguntas a través de la poesía de sus ilustraciones y de su historia.

Edad recomendada:
Un libro para niños y también para adultos.

Cómo trata el duelo:

La obra aborda el duelo al presentar la muerte no como un evento abrupto o aterrador, sino como una transición natural. Esta perspectiva ayuda a los lectores, especialmente a los más jóvenes, a reflexionar sobre la mortalidad y a aceptar la muerte como una parte inherente de la existencia. El libro se ha utilizado en contextos terapéuticos para facilitar conversaciones sobre el duelo y la pérdida.



EL DUELO ESA COSA CON ALAS

AUTOR: MAX PORTER

Sinopsis:
Tras la repentina muerte de su esposa, un padre y sus dos hijos intentan sobrellevar el dolor. Un día, un cuervo entra en sus vidas, personificando el duelo y ayudándoles a enfrentar su pérdida. Esta presencia inesperada les guía en su proceso de sanación ofreciendo consuelo y perspectiva.

Cómo trata el duelo:
En "El duelo es esa cosa con alas", Max Porter despliega con elegancia un tapiz de tristeza y sanación, fusionando emoción humana cruda con prosa lírica y alegoría mítica. En el centro de esta conmovedora novela corta se encuentra una familia afligida destrozada por la repentina muerte de una esposa y madre, cuya existencia sombría es interrumpida por la llegada de un Caos de Cuervo cambiante y caótico. Esta criatura enigmática los guía a través de sus momentos más oscuros sirviendo como símbolo de la incansable fuerza de la vida hacia la recuperación en medio del dolor. Con su innovadora estructura narrativa y lenguaje poético, Porter envuelve a los lectores en un capullo de duelo palpable y esperanza restauradora, invitándolos a explorar las profundidades insondables de la pérdida y las formas sorprendentes que puede tomar el consuelo.

DONDE LOS ÁRBOLES CANTAN

AUTOR: LAURA GALLEGO



Sinopsis:
Viana, una joven noble, pierde a su padre y a su prometido durante la invasión de su reino. Con su mundo destrozado, Viana emprende un viaje para luchar por su libertad y su lugar en el mundo. En el proceso, aprende a sanar y a encontrar fuerzas en sí misma para superar el dolor.

Cómo trata el duelo:

- En Donde los árboles cantan de Laura Gallego, el duelo se aborda a través de las experiencias emocionales de los personajes. El libro explora el duelo desde una perspectiva íntima y profundamente humana, entrelazándolo con la fantasía y el crecimiento personal.
- El duelo se presenta como un proceso que no solo implica sufrimiento, sino también una oportunidad para la resiliencia y el autodescubrimiento. A través de sus vivencias, Gallego muestra cómo el duelo puede ser un catalizador para el cambio y el fortalecimiento personal.
- Relación con la naturaleza: El título del libro alude a los árboles que "cantan", un símbolo que conecta a los personajes con la memoria y la trascendencia. La naturaleza actúa como un espacio de consuelo y reflexión, ayudando a los personajes a procesar sus pérdidas.
- Amor y conexión: El duelo en la novela está estrechamente ligado al amor, ya sea romántico, familiar o de amistad. El libro sugiere que el amor persiste más allá de la pérdida y que los recuerdos pueden ser una forma de mantener vivos a quienes ya no están.
- Ausencia de idealización: Gallego no romantiza el duelo, sino que lo presenta con crudeza y realismo. Los personajes experimentan rabia, confusión y desesperanza, sin embargo, también se enfatiza la esperanza y la posibilidad de encontrar un nuevo propósito tras la pérdida.

En resumen, Donde los árboles cantan trata el duelo como un viaje complejo que combina dolor, amor, conexión con la naturaleza y crecimiento personal. Laura Gallego utiliza la fantasía para explorar estas emociones, ofreciendo una narrativa que es tanto conmovedora como esperanzadora, sin caer en clichés.

REFERENCIAS PARA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA

-Fundación Mario Losantos del Campo. Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Está dirigido a padres y educadores y enfocado en el duelo infantil y adolescente abordando preguntas, temores y comportamientos comunes en estas etapas.

-Orientaciones para una actuación educativa en procesos de duelo. La asociación Bidegin ofrece esta guía con orientaciones para profesionales educativos sobre cómo actuar ante procesos de duelo en el entorno escolar. https://bideginduelo.org/wp-content/uploads/2018/03/guia-duelo-y-escuela-Bidegin.pdf.

Para saber más:

- Neimeyer, R. A. (2022). *Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention*. Routledge. Autor referente en el enfoque constructivista del duelo. Aporta técnicas aplicables al contexto educativo.
- Worden, J. W. (2021). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia* (4ª ed.). Paidós. Aunque es un clásico, sigue siendo actualizado y útil como base para intervenciones educativas.
- Rivas, E. & Goyenechea, E. (2021). *La muerte en la escuela. Guía para docentes*. Ediciones Morata. Este libro ofrece orientaciones claras y recursos prácticos para que los docentes aborden el tema de la muerte en el ámbito escolar y acompañen al alumnado en situaciones de duelo, integrando la educación emocional en el proceso.
- Gómez Sancho, M. (2020). *Cómo afrontar la pérdida de un ser querido. Una guía para la intervención educativa en el duelo*. Desclée De Brouwer.
- Cánovas, R. & Moratalla, C. (2023). *Duelo y escuela: acompañar desde el aula*. Narcea.
- Ramos, M. & Cortina, A. (2022). *Educar para la vida y la muerte: ética y pedagogía del duelo*. Editorial Octaedro.
- Torrijos, A. & Cruz, L. (2022). *El duelo en la infancia y la adolescencia. Comprender, acompañar y sanar desde la escuela*. Editorial Pirámide.

Webgrafía sobre duelo en el ámbito educativo

- Guía de duelo adulto. La Universidad Carlos III de Madrid ofrece esta guía que aborda el manejo del duelo en adultos, proporcionando herramientas para comprender y afrontar la pérdida de un ser querido.

https://www.uc3m.es/orientacion/media/orientacion/doc/archivo/doc_guia-duelo-adulto/guia-de-duelo-adulto.pdf

- **Guía práctica dirigida a padres y maestros ante las pérdidas.** La Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. proporciona esta guía práctica para padres y maestros sobre cómo abordar las pérdidas y el duelo en niños y adolescentes.

https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/172%20guia.pdf

- **Guía de duelo infantil.** El Consejo General de la Psicología de España ofrece esta guía dirigida a padres y educadores, enfocada en el duelo infantil y adolescente, recopilando literatura actual y experiencias profesionales. https://www.infocoponline.es/pdf/GUIA_DUELO_INFANTIL.pdf
- Otras publicaciones www.bideginduelo.org , www.fundacionmlc.org