

Guía de ayuda psicológica para niños, niñas y adolescentes afectados por la DANA



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

SEAS

SOCIEDAD ESPAÑOLA
PARA EL ESTUDIO DE LA
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

AUTORA DE LA GUÍA

Esperanza Dongil Collado

Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia y Máster en Terapia de Conducta. Profesora asociada de la Universidad Católica de Valencia. Facultad de Psicología. Miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y Coordinadora de la Comisión de “Estrés Postraumático y Malos tratos” (SEAS). Psicóloga especialista en Urgencias y Catástrofes.

REVISORES

Joaquín T. Limonero García

Catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Coordinador del Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES). Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).

Ismael Dorado Urbistondo

Psicólogo General Sanitario y criminólogo. Profesor Universidad UNIE y San Pablo CEU. Secretario de la Junta Directiva de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).

EDITA

- Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)

Facultad de Psicología de la UCM
Email: seas@psi.ucm.es
Web: www.ansiedadystres.org

- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Cuesta de San Vicente, 4 – 6ª planta
Email: copmadrid@cop.es
Web: www.copmadrid.org

I.S.B.N.: 978-84-128508-3-3

Depósito Legal: M-25291-2024

Diseño: Gráficas Nitral S.L.



Dedicada a todos los niños, niñas
y adolescentes
afectados por la DANA

ÍNDICE

1. Introducción	7
2. ¿Cómo ayudar a los niños y niñas ante la catástrofe producida por la DANA?	7
3. ¿Cómo ayudarles con la ausencia de luz y la oscuridad de la noche?	9
4. ¿Qué se debe intentar EVITAR?	11
5. ¿Cómo explicar a los niños y niñas lo que ha pasado?	12
6. ¿Cómo proceder si los menores se encuentran al cuidado de otras personas?	13
7. ¿Cómo hablar a los niños y niñas en caso de familiares desaparecidos? ..	13
8. ¿Y los bebés?, ¿Van a sufrir algún trauma?	14
9. ¿Qué le va a pasar a mi bebé, o a mi hija de dos años?	15
10. ¿Cómo hablar a los niños y niñas de la muerte?	15
11. Lo que NO debemos Decir	17
12. ¿Deben los niños y niñas participar en los actos funerarios?	21
13. Bibliografía	22

Por qué y para qué esta Guía

La catástrofe producida por la DANA dejará profundas huellas en todos nosotros, especialmente en las personas que lo han vivido directamente, en los niños y en las niñas. Estas huellas pueden transformarse en cicatrices futuras si no reciben el apoyo necesario.

El sufrimiento provocado por un evento tan desbordante como la DANA, puede afectar la visión del mundo y la confianza básica en el futuro de los más pequeños.



Los niños están viviendo situaciones increíbles y estremecedoras, como ver sus calles llenas de agua, coches fluyendo amontonados, casas y edificios destruidos, barrios devastados, falta de alimentos, luz, agua, no pueden ir a la escuela. En el peor de los casos, han perdido familiares y amigos.

Nuestra responsabilidad más importante es proteger a los niños y niñas, así como su bienestar físico y emocional, ya que son los más vulnerables en situaciones de crisis. Protegerlos, significa no sólo garantizar su seguridad, sino también ofrecerles consuelo, comprensión y un entorno donde puedan sentirse seguros y queridos. Con cada gesto de apoyo, les brindamos la oportunidad de sobrellevar un poco mejor la adversidad que les ha tocado vivir.

1. Introducción

Los acontecimientos traumáticos son situaciones impredecibles, de enorme gravedad, que causan sorpresa e indefensión.

El mundo deja de percibirse como un lugar seguro, el sistema de creencias se golpea: la seguridad, el futuro, la normalidad en la vida cotidiana queda lesionada. El elemento clave es la pérdida de confianza en la benevolencia del mundo y del ser humano.

Ante un desastre tan devastador como el producido por la DANA los menores pueden sufrir lesiones psicológicas importantes, trayendo consigo preguntas difíciles de responder, especialmente si han estado expuestos a la amenaza o si otros niños, animales o personas se han encontrado en dificultades extremas. Para los niños puede resultar muy estresante cualquier fenómeno producido por la naturaleza, como una tormenta que retumba y produce un apagón o rompe el cristal de una ventana.

En esta guía encontrarás algunas pautas sencillas y cercanas para ayudar a los niños y niñas a sentirse seguros y protegidos física y psicológicamente. Algo imprescindible en situaciones de extrema gravedad, como las catástrofes. También está pensada para transmitir tranquilidad a los padres, ofreciéndoles información sobre cómo proceder ante algunas situaciones de gran complejidad, como la desaparición de seres queridos, la exposición a la oscuridad, la falta de luz y alimentos, o la notificación de la muerte de seres queridos.

Se resaltan los aspectos más importantes que se deben tener en cuenta para ayudar a que los niños y niñas puedan afrontar la situación provocada por la DANA con el mayor bienestar físico y psicológico posible, para que nunca dejen de sonreír y soñar.

2. ¿Cómo ayudar a los niños y niñas ante la catástrofe producida por la DANA?

Las recomendaciones que se ofrecen a continuación pueden ayudar a mitigar el impacto de la situación, aunque desgraciadamente no será posible aplicarlas en todos los casos, sino en función de las circunstancias de cada situación, de cada familia y de cada contexto. En la situación de catástrofe producida por la DANA, la variabilidad de circunstancias es inmensa e inabordable.

¿Qué es lo más importante para ayudar a los niños y niñas?

Durante la infancia es fundamental la percepción de SEGURIDAD y PROTECCIÓN. En situaciones de crisis, lo que más necesitan los niños y niñas es sentirse SEGUROS, QUERIDOS y PROTEGIDOS.

Para los más pequeños la máxima seguridad está representada por la presencia de sus progenitores, o de sus figuras de referencia, como familiares, allegados, o personas conocidas. Ante situaciones de peligro para la integridad física o psicológica de los menores el primer paso que se debe dar es ubicarlos lo antes posible en un espacio seguro, y siempre que esté al alcance de los adultos o lo permita la situación, que estén acompañados de sus figuras de apoyo principales, siendo los padres las figuras más importantes. Una vez se encuentren a salvo, es fundamental poner en marcha otras acciones como las siguientes:

Transmitir CALMA

Los niños y niñas captan el estado emocional de los adultos, por lo que es muy importante que los adultos mantengan una actitud tranquila. Aunque estén asustados, tratar de mostrarse calmados ayuda a que los niños se sientan más confiados y tranquilos.

Explicar lo que sucede utilizando un lenguaje sencillo

Con palabras simples, sin alarmar, evitando detalles innecesarios que puedan asustarlos. Por ejemplo, “Ha llovido mucho, mucho y el agua ha llegado a los edificios y las casas, pero ya estamos a salvo”.

Normalizar sus sentimientos

Permitir que expresen sus temores, haciéndoles saber que es normal sentir miedo o estar triste, sin que eso signifique que es un o una cobarde. Por ejemplo: “Es normal que tengas miedo, yo a veces también lo tengo. No pasa nada por tener miedo”.

Si el contexto y las circunstancias lo permiten

Se debe intentar establecer alguna rutina: aunque se trate de una situación fuera de lo común, es bueno intentar crear rutinas simples, como horarios para comer, jugar, o dormir. Las rutinas aportan seguridad y estabilidad emocional a los más pequeños.

Crear un espacio a modo de escuela improvisada

Un lugar donde los niños y niñas puedan acudir y seguir aprendiendo actividades como leer, dibujar o estar con otros niños. Esto les ayudaría a mantener la normalidad y a reducir el estrés y el impacto de la situación que están sufriendo.

Favorecer la regulación de las emociones a través del juego y el dibujo

Los niños y niñas suelen expresar sus emociones, inquietudes y miedos, a través del juego y del dibujo. Si han perdido a algún familiar como a su madre, padre o una mascota, pueden reflejar que añoran a la persona fallecida y están llorando su ausencia. Cuando un juego o un dibujo se repite constantemente, nos puede dar indicios de si existe algo que los pueda estar perturbando.

Preguntar a los niños y niñas sobre sus dibujos y juegos, mostrando curiosidad y delicadeza

Hacerles preguntas como “¿Por qué dibujas una casa en un edificio alto? o ¿Por qué has puesto un barco junto a la ventana?” Este tipo de preguntas les puede facilitar la expresión verbal de lo que piensan y sienten.



Proporcionales actividades que les ayuden a procesar la situación

Utilizar, por ejemplo, el juego de roles, donde puedan “rescatar muñecos o mascotas y cuidarles”, puede ayudarles mucho.

Darles pequeñas tareas o responsabilidades

Tareas como ayudar a organizar el espacio, o a repartir comida, puede darles una sensación benefactora de control y autoconfianza.

Reforzar cualquier conducta de solidaridad o apoyo

Conductas emitidas por los propios niños y niñas, como dar un abrazo a su abuela, o cuidar a su hermano pequeño, o acariciar a su mamá, o ayudar en alguna tarea, o ponerse a jugar con otros niños sean o no conocidos.

Promover la esperanza de que la situación se solucionará

Recordarles que la situación es TEMPORAL y que muchas personas están ayudando y trabajando para mejorarla. Frases como “Vamos a estar bien” o “Muchas personas nos están ayudando” ayudan a los niños a reducir el miedo y la angustia.

3. ¿Cómo ayudarles con la ausencia de luz y la oscuridad de la noche?

Transmitir sensación de refugio

Utilizar cualquier elemento del que se disponga que les transmita sensación de refugio, como una manta, o una prenda grande, una pequeña tienda de campaña, un saco de dormir, o cualquier otro elemento improvisado que pueda servir.

Mantener a los niños y niñas juntos

Es primordial que estén juntos y acompañados por los adultos. Esto les proporciona calma y sensación de seguridad.

Recordarles que están a salvo

Recordarles que, aunque ahora no tienen luz y está todo muy oscuro, están a salvo porque están juntos. Decirles algo como: “Pronto volveremos a estar como antes” o “Volveremos a tener luz, agua, y haremos muchas cosas que nos gustan. Hay muchas personas intentando que tengamos luz y agua pronto”.

Utilizar un tono calmado al dirigirse a ellos

Esto les transmitirá serenidad y les ayuda a tranquilizarse y a conciliar el sueño.

Felicitarles cada mañana por haber pasado otra noche a oscuras

Preguntarles cómo lo hacen para ser tan valientes.

Utilizar las fuentes de luz disponibles con moderación

Si se dispone de una linterna, una vela o alguna batería, se debe intentar utilizar sólo en momentos de extrema intranquilidad. Hasta que la situación no mejore, hay que intentar no agotar las fuentes de luz disponibles. Aunque sea mínima, para los más pequeños es una herramienta de seguridad muy importante.

Valorar otros sentidos como el oído y el tacto

Ante la ausencia de luz, el sonido de las voces o el contacto físico, como un beso de buenas noches, una caricia o un abrazo, les ayudará a afrontar la situación en un estado más calmado y de mayor confianza.

Ayudarles a desviar la atención centrada en la oscuridad

Desviar la atención hacia algo emocionante y positivo: Si el ánimo de los adultos lo permite, entonar las notas de una canción, o relatar aventuras donde unos “héroes y heroínas lograron salvarse tras una fuerte tormenta”. Este tipo de relatos puede ser de gran ayuda para olvidar, aunque sea por poco tiempo, la oscuridad y el ambiente en el que se encuentran.

Contarles cuentos o practicar ejercicios de relajación

Historias sobre cómo otros niños y niñas enfrentan el miedo o la tristeza, o practicar ejercicios de relajación simples, como estirarse o respirar profundamente, puede ayudarles a sobrellevar sus propios sentimientos y experiencias.

Fomentar la relajación

Recordándoles que en unas horas llegará la luz del día. Para inducirles al sueño se les puede indicar que imaginen como les gustaría que fuera su futura casa o su habitación cuando todo se haya solucionado. Diciéndoles frases como: “¿De qué color pintarías tu habitación? o ¿Como te gustaría ordenar tus cosas?”

Practicar juntos la relajación mediante ejercicios de respiración

Se trata de hacer un ejercicio sencillo que ayude a disminuir la activación fisiológica y la tensión muscular. Puedes decirles: “Vamos a llevar las manos a la tripa y al abdomen, y luego vamos a tomar aire por la nariz muyyyy lentamente. Después vamos a intentar llevar el aire hacia la tripa y el abdomen, como si quisiéramos inflar un globo. Luego intentaremos retener el aire y pasados unos segundos lo soltaremos muyyyy lentamente”. Felicítales por ello “¡¡Eso es, muy bien!!”

Tener paciencia si preguntan o expresan temor constantemente

Es normal que los niños y niñas sientan ansiedad y otras emociones desagradables en unas circunstancias tan difíciles. Sigue ofreciéndoles mensajes tranquilizadores y palabras de seguridad.

Animarles a transmitir seguridad y consuelo a otros niños y niñas

Cuando los menores ayudan a otros menores a calmarse o a no tener miedo, se refuerza su autoestima proporcionándoles valor y confianza en sí mismos. Consolar a otros niños puede tener efectos muy beneficiosos para los menores. Algunos de ellos son los siguientes:

- Desarrollo de la empatía, algo esencial en las relaciones sociales durante la infancia y en la vida adulta.
- Cambio en la percepción de la situación, ayudando a transformar el sentimiento de indefensión y vulnerabilidad en un mayor control de la situación, aunque sea mínimo.
- Aumento de su capacidad para afrontar situaciones complejas y adaptarse a la adversidad.

- Fortalecimiento de las habilidades de comunicación: al intentar escuchar a otros niños y niñas, ponerse en su lugar y brindarles apoyo, se fortalece la creación de vínculos nuevos basados en la confianza y en la amistad genuina y desinteresada.
- Manejo de las propias emociones intensas: al esforzarse por calmar y ayudar a otros menores, se refuerza la capacidad de autorregulación emocional. En definitiva, cuando los niños y niñas ayudan de alguna manera a otros menores, se refuerza su autoestima, sintiéndose más útiles y adaptados a la complejidad de la situación.



4. ¿QUÉ se debe intentar EVITAR?

La exposición excesiva a IMÁGENES o a información sobre la catástrofe

Las imágenes de destrucción y peligro pueden ser muy impactantes para los niños y niñas. Por ello, se recomienda evitar que vean imágenes donde se muestren escenas muy dramáticas o escabrosas. En la catástrofe producida por la DANA los menores ya están expuestos a la situación que están viviendo en su propio contexto: vivienda, calle, barrio. Por ello, se debe procurar no sobresaturarles con más imágenes perturbadoras sobre el desastre o más información.

PERDER EL CONTROL emocional en presencia de los menores

Para los niños y niñas presenciar la pérdida de control emocional de sus padres, o de alguna otra figura de referencia, que reacciona perdiendo la cabeza ante una situación desbordante (pérdida de familiares, bienes, etc.) o ante una situación producida por la propia catástrofe puede afectarles significativamente. Sin embargo, no hay que alarmarse ni sentirse terriblemente preocupado o culpable si se ha perdido el control en presencia de los menores, maldiciendo, llorando desconsoladamente, gritando, etc.

Si has perdido el control porque LA SITUACIÓN TE SUPERABA, estabas sufriendo enormemente, tenías un sentimiento profundo de injusticia, o experimentabas cualquier otra emoción que te ha provocado la pérdida de control, una vez recuperes la calma, puedes acercarte a tu hijo, hija y decirle algo como lo siguiente: “Antes, o ayer, o esta mañana, estaba muy triste, o estaba muy nerviosa, o estaba muy enfadado, porque no llegaba la comida, o porque no hay mantas y tenemos frío, o porque tenía mucha sed, o no soportaba que tuvieras hambre, etc. Pero ya se me ha pasado, me encuentro mejor y estoy contenta, o estoy tranquilo, porque muchas personas nos

están ayudando y vamos a estar bien. Y estoy muy feliz de que estemos juntos, siento que me hayas visto tan enfadado o tan nerviosa”. Este tipo de explicación por parte de los adultos tiene un efecto reparador, sin secuelas emocionales para ellos.

Recuerda: tienes derecho a sentirte mal y a perder los nervios. Es un comportamiento NORMAL ante una situación que NO ES NORMAL. Solo has de intentar que no suceda continuamente, o que tu desbordamiento emocional no produzca un excesivo temor e inseguridad ya que a los niños les afecta mucho los cambios emocionales muy intensos en sus personas de referencia.



5. ¿Cómo explicar a los niños y niñas lo que ha pasado?

Cuando los padres se enfrentan a una situación tan devastadora como la catástrofe producida por la DANA, pueden sentir la necesidad de explicar todo a sus hijos e hijas con el fin de calmarlos y darles un sentido de control. Sin embargo, es fundamental recordar que los niños y niñas ven el mundo de otra manera. Su nivel de comprensión es limitado y no cuentan con la capacidad emocional ni cognitiva suficiente para entender una situación de catástrofe de la misma forma que los adultos.

Para tu tranquilidad, no olvides que los niños y niñas no necesitan conocer todos los detalles del desastre para estar protegidos emocionalmente. Los menores se sienten más seguros cuando perciben que los adultos tienen el control, o cierto control de la situación, aunque también muestren miedo o inseguridad.

Las explicaciones deben ser breves, sencillas y ajustadas a su edad

Algo como: “Ha llovido mucho, mucho y el agua llegó a muchas casas, y se ha llevado muchas cosas, pero ya estamos en un lugar seguro, o ya estamos a salvo y hay muchas personas ayudando”. Esta explicación puede ser suficiente para calmar su curiosidad y evitarles un miedo innecesario. Si se les ofrece demasiados detalles, los niños podrían imaginar cosas peores y asustarse más.

No te sientas mal por no tener todas las respuestas

Nadie las tiene. Muchos padres sienten que deben explicar todo o responder a cada pregunta con la respuesta perfecta. Sin embargo, a veces es suficiente con estar

presente y mostrarles afecto. Por lo tanto, no te preocupes si no tienes todas las respuestas para tu hijo o hija. Un abrazo, o un sencillo “Estamos juntos y estamos a salvo, te quiero muchísimo”, puede ser más útil que cualquier explicación llena de detalles que confunden a los niños.

6. ¿Cómo proceder si los menores se encuentran al cuidado de otras personas?

En los casos en que los menores no se encuentren junto a sus padres o familiares, a causa de la complejidad de la situación, y se encuentren al “cuidado azaroso” de personas extrañas o desconocidas, no hay que alarmarse pensando que esta situación puede tener consecuencias traumatizantes graves para los niños, o que van a sentir que no se les quiere o que han sido abandonados.

A veces estas experiencias también pueden aportar beneficios significativos para su bienestar actual y desarrollo emocional futuro. Como, por ejemplo, disponer de cierta estructura en medio del caos, amortiguación del impacto emocional de la situación, o prevención de síntomas postraumáticos futuros. La compañía de otros niños, aunque sean extraños también les puede ayudar.

Al recibir cariño de otras personas, aunque sean desconocidos, los niños se dan cuenta de que no están solos y que existen otras personas buenas y amables, dispuestas a cuidarlos. Este sentido de pertenencia a una comunidad también es importante para cubrir sus necesidades de afecto, protección y seguridad.

Si por circunstancias tu hijo o hija está al cuidado de otra familia, o con personas desconocidas durante la catástrofe, recuerda: Los menores también pueden salir fortalecidos de estas experiencias, al tener la oportunidad de observar comportamientos que dignifican al ser humano. Ser testigos directos de conductas altruistas, solidarias, de colaboración y apoyo desinteresado puede ayudarles a restablecer o mantener intacta su confianza básica en el mundo y en otras personas, y de este modo, salvaguardar su autoestima y los efectos destructores de la DANA.

7. ¿Cómo hablar a los niños y niñas en caso de familiares desaparecidos?

En situaciones de catástrofes y desastres naturales como la DANA, especialmente cuando hay seres queridos desaparecidos, los menores pueden mostrar comportamientos que resulten desconcertantes para los adultos. Como por ejemplo preguntar “¿Dónde está papá?”, ponerse a llorar y poco después pedir la merienda, o ponerse a jugar.

Estos comportamientos son normales y nos muestran su modo de procesar la realidad debido a sus limitaciones emocionales y cognitivas. No tiene nada que ver con falta de interés, desapego, o egoísmo. Frases como “Sé que echas de menos a papá, o a mamá, a la abuela, o a un hermano. Yo también le echo de menos. Me gustaría darle un abrazo que jugáramos juntos. Muchas personas lo están buscando y pronto sabremos donde está. Estoy aquí contigo” pueden ser de gran ayuda para manejar sus dudas, miedos e incertidumbre.

Respetar su silencio

Algunos niños y niñas pueden mostrarse más retraídos. Conviene respetar su silencio y ofrecerles la posibilidad de hablar cuando se sientan preparados o cuando lo necesiten.

Atender sus miedos irracionales

A veces los menores pueden desarrollar miedos irracionales, como pensar que la catástrofe puede repetirse en cualquier momento, o que ellos han tenido la CULPA. Es imprescindible ayudarles a entender que no tienen responsabilidad en lo sucedido y que personas expertas están tomando medidas para protegerlos.

Ofrecerles cariño y amor incondicional

A los niños y niñas les reconforta mucho el contacto físico, como los abrazos, o cogerles de la mano o subirlos al brazo. Esto les ayuda a sentirse más protegidos, aceptados y seguros.

8. ¿Y los bebés? ¿Van a sufrir algún trauma?

¿Qué sucede si mi bebé ha estado con extraños por la catástrofe?, ¿tendrá secuelas emocionales? Vamos a intentar responder a estas preguntas. En primer lugar, hay que desterrar la idea de que los niños y niñas se recuperan fácilmente de los traumas porque no se enteran o no se dan cuenta de nada. Se sabe que incluso los bebés sufren un período de duelo si pierden a su madre o a su figura de crianza. Para los lactantes hasta aproximadamente los diez meses la madre constituye su principal vínculo y la fuente más importante de seguridad y estabilidad. Los bebés pueden reconocer el tacto, la calidez y el olor de su madre. Aunque no poseen una comprensión de la muerte, sí pueden percibir “su ausencia”, experimentando gran inquietud, dejando de comer o de dormir o llorando constantemente. Hasta los dos años aproximadamente los menores notarán la ausencia de su madre como una grave pérdida ya que ella era la persona a la que más unido está el bebé.

La figura de crianza por naturaleza es la madre biológica, pero, en ausencia de esta, puede ser sustituida por otra figura, como una madre adoptiva, algún miembro de la familia (padre, abuela, hermano mayor, etc.) o cualquier otra figura incluso de la propia comunidad, que sea capaz de proporcionarle los cuidados necesarios para que el bebé pueda desarrollarse física y psicológicamente sano.

Por lo tanto, si tu bebé has estado a cargo de otras personas que solidariamente lo han protegido y lo han cuidado durante la catástrofe, cubriendo sus necesidades básicas físicas y psicológicas (alimento, descanso, afecto, atención, presencia constante) no debes preocuparte. No le va a pasar nada. No va a sufrir secuelas emocionales, ni va a desarrollar ningún trauma. Al contrario, debes alegrarte, ha estado seguro y protegido. En cualquier caso y ante este tipo de situaciones es importante acudir lo antes posible al médico para garantizar su bienestar y tu tranquilidad.



9. ¿Qué le va a pasar a mi bebé, o a mi hija de dos años?

Su madre está desaparecida, o ha fallecido. O ¿Qué le puede pasar a un bebé que ha perdido a sus padres?, ¿Se traumatizará para siempre?

Como se ha comentado en el apartado anterior, los bebés de cero a dos años pueden percibir la ausencia de su madre (presencia, voz, afecto, tacto, calidez, ser alimentado por ella). Aunque no pueden comprender conscientemente la pérdida, pueden experimentar una etapa de desconcierto y confusión con manifestaciones físicas y psicológicas observables, como alteraciones del sueño, llanto más frecuente, irritabilidad, miedo, desasosiego, fatiga, estrés, pérdida del apetito, incluso fiebre, entre otras. A pesar de ello, si se toman las medidas necesarias para cubrir sus necesidades básicas más importantes podrán adaptarse a los cambios progresivamente de forma sana y segura, sin riesgo de secuelas psicoemocionales inmediatas o futuras. Si los bebés reciben de su entorno cuidados estables, afecto, contacto físico, atención, podrán recuperarse de la pérdida tanto a nivel emocional como físico. En esta recuperación será muy importante que cuente con una figura de crianza que pueda sustituir a su madre lo antes posible. En una situación como la catástrofe producida por la DANA, no siempre se darán las condiciones más favorables. Pese ello, si no es posible contar con una sola figura, y la bebé o el infante que han perdido a sus padres, quedan al cuidado de varios miembros de una misma familia, mientras sus necesidades básicas más importantes estén cubiertas, podrán crecer y desarrollarse física y psicológicamente sanos, sin consecuencias negativas futuras.

De hecho, si tuviéramos que responder a la pregunta ¿Quién debería sustituir a la madre biológica? o ¿Qué personas deberían sustituir a sus padres? La respuesta más acertada podría ser: “Una persona que lo quiera, que lo quiera de verdad”.

Personas dispuestas a ayudarles y protegerles, movidas por el corazón y por la razón. Estas necesidades básicas de seguridad, protección y afecto son fundamentales en todas las etapas del desarrollo. Sentirse queridos y protegidos es imprescindible para el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismos.



10. ¿Cómo hablar a los niños y niñas de la muerte?

Hablar a los niños y niñas de la muerte es probablemente una de las situaciones más difíciles que tendrán que afrontar las personas que han perdido seres queridos como consecuencia de la DANA.

Al hablar a los menores de la muerte nos encontramos ante el difícil reto de tener que explicar lo inexplicable mientras intentamos protegerlos. Aunque no podemos ofrecer recetas mágicas o soluciones perfectas que funcionen igual para todos. Vamos a intentar describir primero cómo entienden los niños la muerte, y después cómo podemos hablar con ellos sobre la pérdida de un ser querido.

¿Cómo entienden los niños y niñas la muerte de 0 a 6 años?

A menor edad, mayor dificultad para comunicar la ausencia. Al igual que los bebés, los infantes también necesitan sentirse queridos y seguros. Hasta los 6 años aproximadamente los niños y niñas no entienden la muerte. Es decir, creen que las personas, aunque mueran, pueden volver a vivir, como cuando estamos durmiendo y luego nos despertamos. En esta etapa del desarrollo, predomina el “pensamiento mágico”, lo que les hace creer que cuando alguien muere puede oír, ver o respirar, o que han podido provocar la muerte con sus pensamientos, o portándose mal, o que la persona fallecida puede regresar si lo desean.

Cuando se produce una pérdida en esta etapa del desarrollo los menores pueden manifestar miedo a la oscuridad, ansiedad de separación y temor a que se produzcan nuevas muertes. Aunque no entienden el significado de la muerte, notan la ausencia, experimentándola como una gran pérdida, sintiéndose más indefensos o abandonados, especialmente cuando se trata de sus padres. En algunos momentos pueden mostrarse más reservados o ensimismados, más tristes y abatidos, llorar la ausencia. En otros pueden mostrarse más rebeldes, irritables, confusos. Pueden preguntar desesperadamente ¿Cuándo va a venir mamá? o ¿Dónde está la abuela? Al mismo tiempo pueden dejar de preguntar, como si ya lo hubieran entendido y volver a preguntar semanas o días después. Durante esta etapa pueden manifestar conductas regresivas, como hacerse pipí, chuparse el dedo, pedir un biberón, o aferrarse a su madre, o a su padre. También pueden presentar comportamientos aparentemente indiferentes, como preguntar por un juguete, o pedir algo para comer. En esta etapa algo que les puede aterrar es la posibilidad de perder al padre o a la madre superviviente, con gran preocupación por quien les va a cuidar o si van a ser abandonados o se van a quedar solos.

¿Cómo entienden los niños y niñas la muerte de 6 a 12 años?

A partir de los 6 años, los niños y niñas empiezan a entender el significado de la muerte. El pensamiento mágico va desapareciendo, ya pueden comprender que la muerte es irreversible, y empezar a cuestionarse su propia muerte. Esto les puede generar miedo a perder su propia vida, o a que mueran otras personas de su familia o de su entorno. Alrededor de los 10 a 12 años, el grupo de iguales se vuelve muy importante para ellos. Los niños y niñas y los preadolescentes pueden temer al rechazo por parte de sus amigos y amigas, o que los perciban como inferiores o incapaces si pierden a su padre, o a su madre.

Cómo explicar a los niños y niñas la pérdida de un ser querido como consecuencia de la DANA?

Debemos intentar explicar la muerte utilizando un lenguaje sencillo y sereno. Es importante permitirles expresar lo que sienten (confusión, llanto, inhibición, tristeza, incredulidad) y recordarles continuamente que no están solos, que los queremos muchísimo y siempre vamos a cuidarles y protegerles. Al hablarles de la pérdida, es bueno comentar momentos bonitos que compartieron con la persona fallecida y decirles que es normal estar tristes.

Conviene recordar que los menores no pueden sostener sus emociones durante mucho tiempo a causa de sus limitaciones cognitivas y emocionales. Al no poder sostener lo que sienten (pena, tristeza, rabia...), pueden mostrar “variaciones” en su estado de ánimo, dando la impresión unas veces de que están bien, como si lo hubieran olvidado todo, y otras veces mostrarse furiosos, e inestables.

¿Cómo comunicar la muerte de un ser querido a menores de 6 años?

Vamos a intentar ilustrar un ejemplo de cómo comunicar la muerte de un ser querido cuando los niños todavía no pueden entender el significado de la muerte. Este ejemplo puede servir de orientación para otras pérdidas. La variedad de situaciones y tipos de pérdidas humanas producidas por la DANA son inabarcables.

Ejemplo:

“Cariño, tengo que decirte algo. O tengo que contarte algo muy importante. El abuelo ha muerto. La tormenta fue muy, muy, muy grande y llovió mucho, mucho, mucho. Tanto que la calle se llenó de agua y no se podía caminar. El agua con su enorme fuerza arrastró a muchas personas, la corriente también arrastró al abuelo.

El cuerpo del abuelo ha dejado de vivir. Cuando alguien muere su cuerpo deja de funcionar. Se detiene “del todo”. Ya no podrá moverse, ni comer, ni hablar, ni respirar, ni estar con nosotros. Vamos a echar mucho de menos al abuelo y durante un tiempo estaremos tristes. Aunque ya no podamos verle, estará siempre en nuestro corazón, nunca le olvidaremos y no dejaremos de quererle. Podemos hablar de él siempre que quieras o lo necesites”.

Aunque comunicar este suceso a los niños y niñas puede resultar muy doloroso, les ayuda a comprender el significado real de la muerte. Enfatizar la palabra “del todo” para disipar cualquier esperanza de que volverá. Usar múltiples “muy” y “mucho” les ayuda a entender que ha sido una situación muy excepcional.

En el caso especial de la muerte de los dos progenitores

Es esencial transmitir tranquilidad, protección y afecto. Una frase como: “Aunque tus papas ya no están, estoy aquí contigo, o estamos aquí contigo, y siempre te vamos a querer y cuidar. Seremos una familia y estaremos bien. Siempre recordaremos a tus papás, les compraremos flores y hablaremos mucho de ellos”.

11. Lo que NO debemos Decir:

Debemos evitar explicaciones muy complicadas

Evitar explicaciones llenas de detalles, o excesivamente largas, que confunden más a los niños y niñas, abriéndoles nuevos interrogantes. Como, por ejemplo, “El abuelo iba conduciendo, luego salió por la ventana, cayó a un río, fue arrastrado por la corriente, rescatado desde un helicóptero, llevado al hospital y allí falleció, etc.”.

Si bien hemos de ser honestos al hablar a los menores de la muerte, contarles todo el relato de lo sucedido, no suavizará su reacción, ni les ayudará a afrontar mejor la pérdida, o a ser más fuertes. Hay que intentar darles un relato que puedan procesar teniendo en cuenta sus limitaciones emocionales y cognitivas. Más adelante, cuando sus procesos cognitivos estén más desarrollados podrá ir manejando más información de lo que realmente sucedió.

Evitar explicaciones sobre situaciones sobrecogedoras

Evitar también exponer a los menores a explicaciones sobre situaciones sobrecogedoras, que desgraciadamente están sucediendo a causa de la DANA, como los cuerpos sin vida flotando en el agua encontrados en garajes y bajos inundados y otros contextos similares.

Narrar a los menores que su abuelo o su papá o su mascota fueron encontrados muertos en tales circunstancias, podría producir un impacto emocional devastador y aterrador en los menores, con consecuencias inmediatas físicas y psicológicas como: terrores nocturnos y diurnos, pesadillas, diarrea, vómitos, ansiedad de separación, fiebre, etc. En estos casos si los niños preguntan ¿Dónde han encontrado al abuelo, o donde estaba papá? Podemos añadir al ejemplo anterior “Estaba en su coche. La fuerza de la tormenta lo arrastró hasta allí, y su cuerpo dejó de funcionar”. Omitiremos los detalles escalofriantes. No se trata de mentir a los niños y niñas, se trata de proteger su bienestar sin dañar su inocencia.

Evitar el uso de eufemismos

Intentaremos evitar el uso de eufemismos, como “El abuelo está de viaje” o “Se ha ido” o “Está durmiendo” o “Se ha perdido”. Este tipo de expresiones podrían aumentar su temor a ser abandonados, o a que otras personas fallezcan, o a perderse ellos mismos y no ser encontrados. Si les decimos que el abuelo está durmiendo, pero no se va a despertar, pueden creer que la muerte es pasajera, o que su madre, o su padre, se pueden dormir para siempre y no volver a despertarse. También les podría producir más angustia y desasosiego. Como, por ejemplo: ¿A dónde se ha ido el abuelo?; ¿Por qué se ha ido?; ¿No nos quería?; ¿Y si ahora se va mi mamá?; ¿Y si ahora se quiere ir mi papá? Estas explicaciones no ayudan a los menores. Al contrario, les produce más temores e inseguridad, especialmente ante situaciones tan difíciles como una catástrofe.

Qué no decir a niños y niñas mayores de 6 años o preadolescentes

Conviene evitar frases como “Sí tu padre viviera, le gustaría que fueras la primera o el primero de la clase” o “Ahora eres el hombre o la mujer de la casa”, o “Ahora nos tienes que cuidar a todos”. Aunque sean un poco más mayores y puedan entender la muerte más parecido a como la entendemos los adultos, necesitan tiempo para procesar la pérdida, les afecta igualmente. Debemos prestarles apoyo, comprensión, seguridad y afecto. No hay que dar por hecho que son más fuertes por ser un poco más mayores. Es importante recordarles que siempre que lo necesiten contarán con nuestra ayuda y nuestro cariño. Alguna frase como: “ Siempre que lo necesites estaré aquí para escucharte. Quiero que estés bien y que cuentes conmigo o con nosotros para lo que necesites”.

- Estos mensajes han de ir acompañados de acciones. No se trata de darles simplemente frases hechas o mensajes de ánimo y esperar a que sean ellos quien soliciten la ayuda directamente. Muchas veces no saben cómo hacerlo. Por lo que es conveniente que los adultos responsables de su cuidado y protección estén atentos a las señales inconscientes que emiten los niños (cambios de humor continuos, pataletas o berrinches exacerbados, conductas agresivas, incapacidad para relacionarse con otros niños, expresión de tristeza o desconcierto, retraimiento,



ausencia de motivación para jugar o disfrutar de otras cosas que antes de la catástrofe les gustaban, pérdida de la ilusión, etc.). Estas y otras señales observables por los adultos cercanos pueden estar indicando la presencia de dificultades o problemas.

¿Quién, cómo y dónde dar la noticia de la muerte?

La noticia debe comunicarse lo antes posible. No esperar días, semanas, o a la finalización de los ritos funerarios. Si quien ha fallecido es uno de los progenitores o alguien muy cercano, es esencial que los niños estén entre los primeros en saberlo. Retrasar esta información podría dejarlos fuera de aspectos importantes dificultando su propio proceso emocional.

Siempre que sea posible la noticia debe ser transmitida por personas queridas y cercanas a los niños, que tengan contacto frecuente con ellos. Lo más recomendable es que sean los propios padres, o uno de ellos, si el otro ha fallecido. En caso de que ambos progenitores hayan fallecido, es recomendable que sea la persona que asumirá su cuidado o quien esté más cerca emocionalmente de ellos. Así, será más útil que comunique la noticia una persona de confianza para los niños, que un familiar directo al que nunca han visto. En el caso de que quien va a ocuparse de los menores sea alguien desconocido, es conveniente dar esta información en presencia de la persona con la que tienen más confianza o a la que están más unidos.

Por otro lado, si quienes deben comunicar la muerte se encuentran abrumados por emociones intensas, aunque se trate de uno de los progenitores supervivientes, es recomendable proteger a los niños de situaciones demasiado impactantes que podrían asustarlos. En estos casos la persona encargada debería ser alguien cercano, capaz de transmitirle lo sucedido con la suficiente calma, sin manifestaciones emocionales desbordantes que puedan ser difíciles de asimilar para los niños.

En cuanto a donde comunicar la noticia del fallecimiento, se recomienda buscar o crear un espacio tranquilo, acogedor, y dirigirse al niño, o a la niña con delicadeza, en un tono sereno, que transmita paz y confianza.

No es necesario dar a los niños toda la información de una vez. Podemos empezar explicándoles lo que consideremos más importante y más adelante podemos ir agregando detalles, según sea necesario o cuando los niños hagan preguntas o expresen sus dudas. Es fundamental permitir que los niños se sientan cómodos para preguntar. No podemos darles la noticia y negarnos a continuar hablando sobre lo que ha pasado. Si plantean preguntas difíciles a las que todavía no podemos responder, podemos aplazar la respuesta o responder con naturalidad “No lo sé”. Es bueno que los niños vayan comprendiendo que los adultos no tenemos “siempre” todas las respuestas.

Antes de comunicar la noticia de la muerte conviene observar y valorar el estado físico o emocional de los niños. Si se observa malestar general, pérdida importante del apetito, llanto incontrolado, problemas para dormir, miedo, etc., se debe aplazar la comunicación de la muerte hasta observar una mejora anímica. Por supuesto, y siempre que la situación lo permita llevar a los niños al médico, o solicitar la asistencia sanitaria necesaria para que sean atendidos, y cuidados.

Es muy importante que los niños sepan cómo van a vivir a partir de la pérdida, como serán las rutinas que les dan seguridad y les ayudan a comprender su entorno. Por ejemplo, donde van a vivir, si habrá cambio de colegio, o quien irá a recogerlos, donde van a comer, si podrán ir al parque, etc. Después de comunicarles la noticia de la muerte, es clave explicarles que se intentará mantener al máximo sus actividades diarias y que los cambios serán mínimos. Esto les ayuda a reducir la incertidumbre y a sentir que su mundo permanecerá estable.

En caso de cambios muy drásticos, como un traslado de ciudad o colegio, la información se intentará explicar con la mayor delicadeza y en la medida de lo posible ofreciendo expectativas positivas. Algo como: “Es un colegio muy bonito, ya les hemos hablado de ti, tienen muchas ganas de conocerte. Yo iré a recogerte todos los días y luego iremos al parque. Al principio te sentirás más extraño, seguramente estarás más triste, o te enfadarás más a menudo, tendrás muchos recuerdos de tu vida actual. Es normal, yo también me sentiría así, pero poco a poco te irá gustando y descubrirás cosas muy bonitas y conocerás nuevos y nuevas amigas. Vendremos a Valencia muchas veces, visitaremos tu barrio, podrás ver a tus amigos. En vacaciones te podrás quedar en casa de la abuela, o de los tíos, etc.”

Otra cuestión fundamental es explicar a los niños que la persona fallecida, su papá o su mamá nunca serán olvidados, ni reemplazados por nadie. Les recordaremos que la persona fallecida siempre estará en nuestra memoria y que podemos recordarla cuando queramos. Si preguntan si van a tener otro papá u otra mamá, les explicaremos que ellos ya tuvieron un papá o una mamá y que nadie ocupará nunca ese lugar. Sin embargo, otras personas los cuidarán y protegerán con el mismo cariño y amor incondicional que lo hicieron sus papás o la persona que haya fallecido.

Dar tiempo a que los niños y niñas procesen la pérdida

Facilitar que expresen lo que sienten y piensan, cada niño o niña tiene su propia forma de reaccionar ante el impacto de la noticia. Es normal si muestran pena, lloran, se asustan, gritan, se tiran al suelo, o se quedan en shock, paralizados. Estas reacciones se consideran normales, y no necesariamente han de manifestarse en todos los menores.

Cuando no tenemos las respuestas

Los menores suelen tener muchas preguntas. Hemos de intentar aclarar sus dudas y responder de la manera más sencilla y sincera posible, adaptando los detalles del suceso a su nivel de comprensión. Sin embargo, en muchos momentos no tendremos las respuestas (algo frecuente). Ante esta situación podemos responder honestamente diciéndoles que no lo sabemos, pero que es posible que algún día lo podamos saber. No pasa nada por no tener respuestas. Es mucho más importante transmitirles que no están solos, que están a salvo y que muchas personas quieren estar con ellos y ayudarles.

Evitar culpar a otras personas

Culpar a otras personas podría agravar el impacto de la noticia en los niños y niñas, pues los acontecimientos traumáticos cuando son provocados por otros seres humanos pueden aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos como el estrés postraumático. En cambio, cuando los eventos son accidentales, no intencionados, pueden tener un efecto protector ante los traumas. Además, los más pequeños en su inocencia podrían pensar que ha sido culpa suya. Es mejor tranquilizarles diciéndoles algo como: “Ha sido un accidente natural. No lo ha provocado ninguna persona. No ha sido intencionado, nadie ha querido hacernos daño. Fue una tormenta muy muy muy grande y fuerte. No se podía detener. Las personas no tenían fuerza para pararla”.

¿Cómo ayudar a los niños y niñas si desarrollan miedo a la lluvia?

Si los niños y niñas empiezan a ponerse nerviosos cuando llueve y comienzan a preguntar si la tormenta ha vuelto y van a morir, intentaremos tranquilizarlos ayudándoles a entender que la lluvia no es peligrosa, y que la lluvia de la DANA fue muy muy muy rara, que no pasa siempre y que la lluvia es necesaria y suele ser muy buena. Algo como: “La lluvia es necesaria para que las plantas y los árboles crezcan y se mantengan bonitos y fuertes y puedan durar muchos años. Es normal que pienses que todas las lluvias

son malas y que te pongas triste y te asustes, y creas que puede volver a ocurrir, pero estamos a salvo. Si alguna vez volviera otra tormenta tan fuerte nos avisarán para que no nos pase nada”. Hemos de intentar hablarles con mucha calma y seguridad. Los niños detectan las emociones de los adultos, por lo que, si transmitimos tranquilidad y serenidad, se calmarán con más facilidad. En caso de que vuelva a llover días o semanas posteriores a la catástrofe, podríamos ayudarles con alguna actividad distractora, como dibujar, leer, jugar, respirar profundamente, cantar, etc.

Todas las pautas descritas en este apartado son generalizables a niños y niñas de todas las edades. Lo más importante es que se sientan acompañados, queridos y protegidos adaptando la información que les ofrecemos a su nivel de edad y capacidad de comprensión.

12. ¿Deben los niños y niñas participar en los actos funerarios?

Algunas personas creen que llevar a los niños y niñas al cementerio o permitirles participar en los ritos funerarios, como el velatorio, o el funeral, podría ser contraproducente o muy traumático para ellos.

Se tiende a pensar que los menores no van a entender nada, o se van a traumatizar mucho, considerando que es mejor dejarlos al margen y alejarlos por completo. Sin embargo, se sabe que los menores, a pesar de sus limitaciones madurativas debidas a su nivel de edad, sí son conscientes de que algo ocurre a su alrededor, especialmente si la pérdida es muy significativa para ellos.

Los estudios sobre el duelo en los menores recomiendan no dejarlos de lado ante una situación tan especial y familiar. Si no se les permite formar parte de esta experiencia, estaremos negándoles la oportunidad de despedirse de la persona que han perdido. Los rituales pueden ayudarles a comprender mejor la muerte y a no albergar la esperanza de que la persona fallecida pueda volver, facilitándoles así la comprensión y aceptación de la pérdida. Al hablar de “despedida” nos referimos a despedida en términos de “presencia física”. Nadie puede despedirse desde el corazón de alguien a quien ama.

Por todo ello, para los niños y niñas puede ser positivo participar en los ritos funerarios, pues su participación les permite sentirse incluidos dentro de la familia y sentir que están juntos ante la pérdida. Al formar parte de estos actos, los menores pueden empezar a comprender el significado de la muerte de una manera más tangible, dejando de verla como algo mágico o imaginario.

¿A qué edad deberían asistir?

Sobre la edad idónea para que los niños y niñas puedan asistir a los actos funerarios, no hay una edad concreta. Según algunas investigaciones, la edad mínima recomendada es a partir de los 6 años, aunque en algunos países se suele hacer antes. Si los menores desean estar presentes en los ritos, como el tanatorio, o el entierro, es muy importante explicarles previamente que podrán ver y escuchar, quién asistirá, a qué personas se va a encontrar, qué dirán o harán, cómo irán vestidas, en qué consiste el entierro, o cuál es el propósito de la ceremonia funeraria.

¿Deberían ver el cuerpo?

En cuanto a si es conveniente que vean o no el cuerpo de la persona fallecida, si los niños y niñas lo desean pueden verlo, pero debe hacerse en compañía de un familiar o alguien cercano. Es esencial asegurarse previamente de que el estado del cuerpo o la expresión facial del fallecido no asustará, o impresionará excesivamente a los menores, o incluso a los adultos. A veces pueden estar irreconocibles. Se recomienda que los adultos vean primero el aspecto de la persona fallecida y asegurarse antes de decidir si es o no conveniente exponer a los niños. Ante la mínima duda, NO exponer a los menores.

También puede ser útil preparar primero a los niños y niñas explicándoles el aspecto de la persona fallecida, de una manera lo más natural y sencilla posible. Por ejemplo, “La abuela tiene los ojos cerrados, el pelo recogido, las mejillas muy sonrosadas, parece un poquito más delgada, está cubierta por una tela blanca y solo podemos verle la cara, etc.” En todo el proceso será esencial la presencia de, al menos, un adulto que los acompañe y esté pendiente de ellos en cada momento, respondiendo a sus preguntas o atendiendo a sus necesidades, sin perder de vista su estado emocional.

No es necesario ni obligatorio que los adultos vean el cuerpo de su ser querido fallecido si no lo desean, o no se sientan preparados. De la misma manera si los menores prefieren no ver el cuerpo, ni participar en ningún acto, respetaremos su decisión sin forzarlos, ni hacerles sentir culpables por no desear estar presentes.

Por último, si la familia no desea realizar ningún tipo de ceremonia religiosa o simbólica, se respetará también su decisión. Los menores no han de verse afectados. Como se ha venido señalando a lo largo de esta guía, lo que más necesitan los niños y las niñas durante y después de la catástrofe producida por la DANA, es sentirse Seguros, Protegidos y Queridos. No hay nada más importante.

13. Bibliografía

Artaraz Ocerinjauregui, B., Sierra García, E., González Serrano, F., García García, J. A., Blanco Rubio, V. y Landa Petralanda, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado*. Colegio de Médicos de Bizkaia. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=7353&tipo=documento>

Camáñez, R. M., Cantarero, D. y Soriano, L. (2012). *Guía para padres con hijos en duelo*. Oficina de cooperación al Desarrollo y Solidaridad (OCDS). Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre y Universitat Jaime I. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-de-buenos-aires/psi-evolutiva-ninez/guia-para-padres-con-hijos-en-duelo/94435920>

Cid Egea, L. (2011). *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. FMLF -Fundación Mario Losantos del Campo. [https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC\[1\].pdf](https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC[1].pdf)

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (s. f.). *Guía de intervención en situaciones de catástrofes en menores*. Recuperado el 31 de octubre de <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/documentos-tematicos/guia-de-intervencion-en-situaciones-de-catastrofes-en-menores>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (s. f.). *Guía de intervención en situaciones de catástrofes en población general*. Recuperado el 31 de octubre de <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/documentos-tematicos/guia-de-intervencion-en-situaciones-de-catastrofes-en-poblacion-general>

Díaz Seoane, P. (2016). HABLEMOS DE DUELO. *Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. FMLF -Fundación Mario Losantos del Campo. <https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

Fausor de Castro, R., Morán Rodríguez, N., Cobos Redondo, B., Gesteria Santos, C., Navarro-McCarthy A., Altungy Labrador, P. R., Liébana Puado, S., Sanz-García, A., Sánchez Marqueses, J. M., García de Marina, A. Sanz Fernández, J. García-Vera, M. (2022). *Menores viviendo una guerra*. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Figuroa, M. J., Cáceres, R. y Torres, A. G. (2020). *Duelo. Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo*. Fundación Silencio (Fundasil) y Unicef. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>

Rodríguez, J., Zaccarelli Davoli, M., Pérez, R. (Eds.). (2009). *Guía práctica de salud mental en desastres*. Organización Panamericana de la Salud – Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/file/20218/download?token=YPn8pTsS>





SEAS

SOCIEDAD ESPAÑOLA
PARA EL ESTUDIO DE LA
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

