Alba Payàs Puigarnau
Cristina Berenguer



UNA DOBLE TAREA

Vivir el duelo y cuidar de los hijos tras la pérdida de un ser querido

GUÍA PARA FAMILIAS,
EDUCADORES Y TERAPEUTAS

PAIDÓS

SUMARIO

Agradecimientos 19

Introducción 23

Antes de leer este libro. 31
- El momento adecuado para ti 31
- Cuando hay otras crisis urgentes que atender 31
- Un manual de consulta, no necesariamente un libro para leer de un tirón 32
- Quédate con lo que te sirva 32
- Un recurso que se apoya con la terapia 32
- *El mensaje de las lágrimas*: un complemento de lectura para tu propio proceso 33
- Un recurso para educadores y terapeutas 33
- También dirigido al público general 34
- Definiciones y uso del lenguaje 34
  - Pérdida 34
  - Duelo 35
  - Ser querido 35
  - Familia 35
  - Padres 36
  - Niños y adolescentes 36

1. La doble tarea de cuidar de los hijos y vivir el duelo 37
   - No consigo atenderlos como merecen 39

¿Un reto casi imposible? 43
¿Qué es lo que lo hace tan difícil? 45

2. La importancia del apoyo de los padres 51
Me convertí en el pilar de la familia 53
El cuidador apoyado puede apoyarlos a ellos 57
Causas de malestar en los hijos: Modelo de los 6 Focos 58
Pérdida colateral 60
Pérdida del ser querido 62
Intersección de ambas pérdidas 63
Restaurar la seguridad en el hogar después del duelo 64

3. Expresiones de duelo en niños y adolescentes 69
Conduzco a gran velocidad 71
El niño o adolescente rescatador 76
¿Cómo identificamos a un niño, niña o adolescente que va «al rescate»? 77
El niño o adolescente rebelde 80
¿Cómo identificamos a un niño, niña o adolescente con una respuesta «rebelde»? 81
El niño o adolescente retirado 83
¿Cómo identificamos a un niño, niña o adolescente en el rol de «retirado»? 84

4. Seguridad física: garantizar un entorno estable y predecible 89
No puedo caerme, porque entonces se caería todo . . . 91
Las rutinas y la estructura de funcionamiento diario . . 95
La estructura organizativa 95
La escuela como espacio de apoyo 96
Los fines de semana 96

La disciplina y los límites del hogar 97
Cambios de rol y nuevas responsabilidades 99
Seguridad en la atención de sus necesidades físicas. . . 102
Dificultades económicas 103
Decisiones vitales que suponen un desarraigo 105
Otras decisiones 107

5. Seguridad interpersonal: facilitar una red social de calidad 111
Siempre han estado ahí para nosotros. 113
Factores que dificultan una socialización de calidad . . 119
Los cambios en la dinámica familiar 120
Los encuentros familiares y sociales 121
Quedarse en casa para no dejarte solo. 122
Los traslados de casa y cambios de centro educativo. 123
Factores internos que afectan a la calidad de las relaciones interpersonales. 125
Sentirse distinto: no saber cómo comunicarse . . . 126
Aislamiento 126
Los amigos se retiran 127
Facilitar un entorno de relaciones seguro 128
Los encuentros con los amigos 129
Compartir o no compartir su pérdida 130
Interacciones difíciles. 131
Amistades que cambian. 133
Entornos digitales. 134
Preparar el regreso al centro educativo tras la pérdida 135
Acompañamiento sostenido durante el curso. . . . 137

6. Seguridad emocional: Tu modelo de vivir el duelo 141
No tenía derecho a sentir dolor 143

Mostrar o no tus emociones 147
El modelo evitativo. 148
El modelo expresivo 151
Un modelo seguro de mostrar tu aflicción 155
Muestra tus emociones, pero sin desbordarte . . . 156
Muestra tristeza, pero señala que es solo una parte de ti 157
No muestres enfado delante de ellos 158
Libéralos de la tarea de hacerse cargo de ti. 160
La importancia de no mostrarte estresado 162
Evitar compararse, evitar competir 164
Muestra a tu hijo lo afortunado que eres de tenerlo 166
Los conflictos en la familia o en la pareja no son su problema. 168

7. Iniciando conversaciones con los hijos 173
Poder hablar de todo y entre todos fue lo que marcó la diferencia. 175
Factores que determinan la forma de responder al duelo. 178
La manera en que ha sucedido la muerte 179
El carácter, la madurez y las experiencias previas 179
La calidad de la relación con el ser querido. 180
La calidad del apoyo del entorno 180
Características de la manera de afrontar el duelo 181
Más estrategias de tipo evitativo. 181
Parece que sean insensibles o que no se enteren . 182
No expresan directamente lo que sienten. 183
Muestran la tristeza en periodos breves 183
Sienten vergüenza de mostrar sus emociones . . . 183
Un duelo escondido que se reactiva en el futuro . . 184
Iniciar una conversación con tus hijos. 185

Esperar el momento adecuado y respetar su ritmo. 186
Atención a las palabras mágicas 188
Tu manera de vivir el duelo no es igual que la suya 189
Asegurar la contención emocional. 190
No dejar que los recuerdos invadan todo el hogar 192
Facilitar la conversación con seguridad emocional . . . 193
Respetar su manera de afrontar 194
Tu presencia facilitadora 195
Ayudarlos a poner palabras a lo que sienten 197
No poner tu dolor por delante del suyo. 198
Transmitir que son importantes y queridos 199

8. Seguridad mental: ayudarlos a entender las circunstancias de la muerte 203
Queremos ver el cuerpo: esta vez sin cristal. 205
La importancia de dar información acerca de lo ocurrido 209
La comprensión de la muerte a distintas edades 212
Cómo entablar una conversación acerca de las circunstancias de la muerte. 216
Elige el momento y el lugar adecuados 217
Utiliza un tono calmado. 217
Da la información en secuencia temporal. 218
Selecciona los detalles necesarios, omite los innecesarios 219
Evita eufemismos: sé honesto. 220
Cerrando la conversación 222
Cuando la muerte ha sido traumática 223
Comunicación de muerte por suicidio. 227
La importancia de distinguir entre el duelo y el trauma 230

Conversar sobre el proceso de duelo y sus emociones. 232
Experimentar un vaivén emocional no es «estar loco». 233
No expresar emociones no significa no sentirlas . . 234
Los rituales de duelo. 235
Ver el cuerpo 239

9. Seguridad emocional: facilitar el duelo de tus hijos 243
No conozco a papá, necesito saber cómo era 245
El «papá de antes» y el «papá de después» 246
Mantener vivo el vínculo: la importancia de los recuerdos 248
¿Y si no tienen recuerdos? 250
Los objetos de recuerdo 251
Conversaciones con el ser querido 253
Visitar la tumba 254
Fechas especiales: rituales especiales 255
Cuando el vínculo es excesivo: el padre o hermano fantasma 257
Cómo evitar un vínculo excesivo 258
Cuando la relación era conflictiva 260
Fuentes de conflicto 261
Ayudarlos a reparar el vínculo 263

10. Seguridad emocional: ayudarlos en los sentimientos de enfado y culpa 269
Me enfado con mi padre y con mi madre 271
Los sentimientos de enfado en el duelo. 278
Cómo ayudarlos en sus sentimientos de enfado. 281
Ponerse en su lugar 282
No reaccionar negativamente 284
Dar permiso para expresar su enfado 284
Reconocer que tiene sentido que esté enfadado . . 285

Ayudar a conectar con la causa real 285
Animar a seguir hablando de cómo se siente 286
Facilitar poner nombre a lo que necesita 286
Disculparse por nuestras limitaciones como persona de apoyo 287
Agradecer su sinceridad y proponer una actividad de ocio o distracción al acabar 288
Los sentimientos de culpa en el duelo 289
La culpa y el marco de referencia 290
Cómo ayudarlos en sus sentimientos de culpa 291
No haber muerto ellos en vez del hermano 293
Ser la causa de su muerte: no haber podido salvarle 296
No haber ayudado lo suficiente en la enfermedad 298
Momentos difíciles con el ser querido: no haber podido despedirse 300
Haberle sobrevivido 302

11. Seguridad existencial: transformar la crisis de la identidad y del sentido de la vida 307
Me siento muy orgullosa de mis hijos 309
Definición y manifestaciones de malestar existencial . . 314
Transformar la crisis de la identidad: reforzar el vínculo 318
Dar tiempo individual a cada hijo, fuera del duelo 318
Utilizar imágenes que los incluyan 320
No sobreprotegerlos: evitar generar dependencia 321
Miedo a que les pase algo malo: temer otra pérdida 322
Miedo al vacío y a la soledad: temer perder tu rol 323
Transformar la crisis del sentido de la vida: transmitir los valores de la familia 326

La importancia de la familia como transmisora de valores 327
Tu modelo de vivir con sentido 329
La lucha contra la enfermedad no ha sido un fracaso 332
Un modelo de familia que integra el legado 335
Cuando el legado es una carga 339
Invertir en cosas que dan sentido 342
El sentido espiritual y trascendente 344

Apéndice A. Afrontar celebraciones: consejos para familias en duelo 347
Es un día especial… y en casa hay una silla vacía 347
Suprimir la celebración 349
Hacer lo de siempre como si nada hubiera pasado 351
Consejos para afrontar fechas señaladas 352
Planificar con antelación 353
Hacer una reunión familiar antes de que lleguen las fechas. 353
Planificar tiempo para descansar 359
Anticipa momentos difíciles y situaciones especiales 360
Simplificar tus obligaciones 361
La importancia de crear recuerdos significativos 363

Apéndice B. Aportes desde la investigación 365
1. La importancia del entorno familiar en la evolución del duelo de niños y adolescentes 368
2. La afectación del entorno familiar: características de los cuidados 371
3. Los padres como cofacilitadores y la importancia de la intervención precoz 373

4. El impacto del duelo en niños y adolescentes: consecuencias inmediatas 374
5. El impacto del duelo en niños y adolescentes: consecuencias negativas en la vida adulta. 377
6. El impacto del duelo en niños y adolescentes: consecuencias positivas en la vida adulta 379
7. El concepto de parentificación 383
8. Los efectos negativos de vivir en un entorno familiar caótico y la importancia de mantener la rutina y las estructuras 385
9. La importancia de la red social en el duelo infantil . . 387
10. El centro educativo como entorno de apoyo. 390
11. La manera en que los padres viven el duelo y su impacto en los hijos 391
12. El impacto de las circunstancias de la muerte 394
13. La importancia de mantener vivo el vínculo. 397
14. Cuando la conexión es excesiva 399
15. La calidad de la relación. 401
16. El malestar existencial. 402

Referencias bibliográficas 405
Bibliografía complementaria. 415