

DE REGRESO A LA ESCUELA CON EL DUELO



Los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela, y cuando van, se llevan consigo su duelo. Para algunos, regresar a la escuela resulta reconfortante. Encuentran apoyo en la rutina, la familiaridad, el contacto con sus amigos y la oportunidad de enfocarse en algo más que su pérdida. Para otros, puede ser un reto difícil que trae consigo estrés, incertidumbre y preocupación.

La mejor manera de ayudar depende de varios factores: ¿Qué edad tiene su hijo(a) y en qué grado está? ¿Quién falleció y cuál era su relación con esa persona? ¿Cómo murió esa persona? ¿Cuándo ocurrió la pérdida? No existe una fórmula para determinar cómo las respuestas a estas preguntas afectan el duelo, pero son aspectos importantes a considerar mientras busca la mejor manera de apoyar a su hijo(a) en su regreso a la escuela.

Sin importar nuestra edad, el duelo nos afecta a muchos niveles: emocional, físico, cognitivo, espiritual y de comportamiento. Ya sea por los altibajos emocionales al convivir con sus compañeros, la dificultad para concentrarse en las tareas, o el tener que hablar sobre la cultura y las tradiciones familiares para un proyecto escolar, la escuela puede ser un lugar donde se activan diferentes facetas del duelo.

Las transiciones pueden ser difíciles para cualquiera, pero lo son aún más para quienes están pasando por un duelo. A medida que su familia pasa del ritmo del verano al regreso a clases, es normal que los niños y jóvenes se sientan preocupados, irritables o abrumados. Usted puede facilitar esta transición planificando con anticipación y hablando con ellos sobre los próximos cambios: los horarios para acostarse y levantarse, los quehaceres del hogar, las rutinas para llevarlos y

recogerlos de la escuela, las expectativas con la tarea y las actividades después de clases.

Una de las mayores preocupaciones de los estudiantes al regresar a la escuela es saber quién está enterado de la muerte y qué detalles conocen. Si la muerte ocurrió durante el verano, o si su hijo(a) va a entrar a una escuela nueva, pregúntele qué le gustaría compartir con sus maestros y compañeros. Su primer instinto tal vez sea mantener la muerte en secreto. Con frecuencia, temen que los traten de manera diferente o que los vean como “el niño al que se le murió su (mamá/papá/tutor/hermano)”. Aunque es importante respetar los deseos de su hijo(a), hable con él o ella sobre lo agotador que puede ser intentar guardar ese secreto. Hacerlo consume mucha energía y puede dificultar que se abra con sus amigos. Además, cuando los maestros saben que su hijo(a) está pasando por un duelo, están mejor preparados para brindar apoyo y comprensión. Converse con su hijo(a) sobre el valor de ser él o ella quien cuente su propia historia, en lugar de que otros se enteren por otros medios.

Aquí hay algunos otros aspectos generales a considerar para el regreso a la escuela:

Creen un plan de seguridad para los días difíciles: A lo largo del año escolar habrá meses y días más difíciles que otros. A menudo, coinciden con la llegada de fechas significativas: el cumpleaños de su hijo(a), el



cumpleaños de la persona fallecida, el aniversario de la muerte, o incluso fechas asociadas como el día del diagnóstico, una estancia en el hospital, o las “primeras veces sin esa persona” (por ejemplo, el primer torneo de voleibol o la primera excursión escolar sin esa persona como acompañante). Hable con su hijo(a) para identificar qué necesita cuando se sienta abrumado(a). Después, trabaje en conjunto con los maestros, consejeros y directivos escolares para acordar estrategias que le permitan recibir ese apoyo. Esto puede incluir identificar a un maestro, consejero u otro miembro del personal con quien su hijo(a) se sienta seguro(a), y establecer un plan para que pueda salir de clase y hablar con esa persona. Una familia utilizó un sistema con una piedrita: el estudiante podía poner silenciosamente una piedra sobre el escritorio del maestro como señal de que iría a dirección a tomarse un breve descanso con el consejero. Incluso si su hijo(a) nunca llega a usar este plan, el simple hecho de saber que existe le dará tranquilidad.

Busque maneras para mantenerse en contacto durante el día: Después de una muerte, los niños y adolescentes suelen temer que le pase algo a otras personas cercanas. Pasar toda la jornada escolar sin saber de su familia puede ser muy difícil, especialmente durante los primeros meses. Hable con su hijo(a) y con el personal escolar sobre cómo puede comunicarse con usted u otro adulto de confianza. Puede ser algo tan sencillo como una llamada rápida desde la oficina de la escuela o un mensaje de texto a la hora del almuerzo.

Planifiquen las rutinas de llegada y salida de la escuela: Si la persona que falleció formaba parte de la rutina diaria de llevar o recoger a su hijo(a) de la escuela, esos momentos del día pueden ser particularmente difíciles. Pregúntele a su hijo(a) con tiempo cómo se siente al respecto y hablen de las opciones. Algunos preferirán mantener las cosas lo más parecidas posible a como eran antes, mientras que otros querrán intentar algo completamente nuevo. Maya, de nueve años, estaba acostumbrada a caminar a la escuela de la mano de su hermanita todas las mañanas. Cuando su hermana falleció durante el verano, Maya sentía pavor de entrar a la escuela sin ella. Tras conversarlo en familia, ella y su

papá se dieron cuenta de que si Maya estaba lista para salir de casa diez minutos antes de lo habitual, su padre podría acompañarla hasta la entrada de la escuela y aun así llegar a tiempo a su trabajo.

Platiquen sobre las rutinas para después de clases:

De manera similar a las horas de entrada y salida, ¿qué actividades extracurriculares o de la tarde se vieron afectadas por la pérdida? ¿Su hijo acostumbraba a comer un bocadillo e ir al parque con su abuela todos los días? ¿Su hija adolescente iba a casa de su mejor amiga a hacer la tarea? No saber qué esperar puede ser la parte más dura del duelo, así que trabajen juntos para armar un plan para las tardes. Esto le dará a su hijo(a) la oportunidad de expresar lo que va a extrañar y de participar en la búsqueda de nuevas alternativas que le motiven.

Aborden los problemas de concentración, memoria y tareas escolares:

El duelo puede afectar seriamente la capacidad de concentración y de cumplir con las tareas. Como compartió un adolescente: “Pensar en la muerte de mi hermana me ocupaba toda la cabeza; no me quedaba espacio para el álgebra”. Muchas personas expresan que les cuesta recordar las cosas de un momento a otro, por lo que necesitan recordatorios constantes y estrategias para mantenerse organizadas. Lo mismo ocurre con los estudiantes. Trabaje con su hijo(a) y sus maestros para idear formas de mejorar la concentración y mantenerse al día con los trabajos escolares. Por ejemplo, un alumno de quinto grado eligió a un “compañero de tareas” que se comprometió a revisarle al final del día que llevara todo lo necesario para la casa.

Reserve tiempo para el juego, la recreación y las amistades:

Los estudiantes en duelo siguen siendo niños y adolescentes que necesitan tiempo para descansar, relajarse y divertirse.



Cuando la escuela y el trabajo se vuelven ajetreados, es fácil dejar de lado los momentos de diversión por intentar cumplir con todo. El juego es la forma en que los niños, especialmente los más pequeños, procesan e integran lo que sucede en su mundo. Si la persona fallecida era una parte importante de sus actividades recreativas, tome en cuenta que podrían estar preocupados por no saber quién jugará con ellos ahora. Si su hijo tenía la costumbre los fines de semana de ver películas o jugar videojuegos con su hermano, pregúntele si le gustaría continuar esa tradición con alguien más o si le resulta demasiado doloroso. Hágales saber que está bien mantener las tradiciones o cambiarlas por completo. A veces, una pérdida también implica que los padres o cuidadores dispongan de menos tiempo o recursos económicos para actividades recreativas. Si ese es el caso, considere si hay familiares, amistades o miembros de la comunidad que puedan ayudar. Para muchos niños y adolescentes, lo más importante es saber que tendrán tiempo dedicado a compartir con los adultos que aman, independientemente de la actividad. Leer un libro juntos, pasear al perro después de cenar o incluso construir un fuerte de almohadas y cobijas son excelentes oportunidades para conectarse.

Encuentre maneras de cuidarse a sí mismo: Las investigaciones muestran que el bienestar de los niños y adolescentes en duelo está estrechamente

relacionado con el bienestar de las personas adultas que los cuidan. El autocuidado suele ser más fácil de decir que de hacer, especialmente cuando usted también está atravesando una pérdida y siente que es una tarea más en una lista interminable de responsabilidades. Ya sea buscando un momento para estar a solas, platicar con alguien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, realizar alguna actividad creativa o cualquier cosa que le aporte paz y tranquilidad, atender las necesidades de su mente, cuerpo y espíritu es una de las mejores maneras de apoyar a su hijo(a).



Regresar a la escuela es un evento muy importante para cualquier estudiante, y en especial para quienes están viviendo una pérdida. Sin importar cómo se sienta su hijo(a) respecto al inicio del ciclo escolar, esperamos que estas ideas y sugerencias le brinden una base sólida para dialogar con ellos sobre sus inquietudes y encontrar las mejores formas de hacerlos sentir acompañados, apoyados y comprendidos.



**El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias**

Librería/Recursos de Dougy Center

Los materiales prácticos y fáciles de usar del Dougy Center se basan en lo aprendido de los más de 65,000 participantes en sus programas. Para realizar pedidos en línea, visite dougyc.org o dougycbookstore.org, o llame al 503.775.5683.

Sobre Dougy Center

Fundado en 1982, Dougy Center brinda apoyo del duelo en un ambiente seguro donde niños, adolescentes, jóvenes adultos y sus familias pueden compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Dougy Center ofrece apoyo y formación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que desean apoyar a niños en duelo.

©2026