

2024-2025

Acompanyament emocional a centres educatius en situacions de crisis

Novembre de 2024

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A CENTRES EDUCATIUS EN SITUACIONS DE CRISIS
NOVEMBRE DE 2024

DIRECCIÓ GENERAL D'INNOVACIÓ I INCLUSIÓ EDUCATIVA

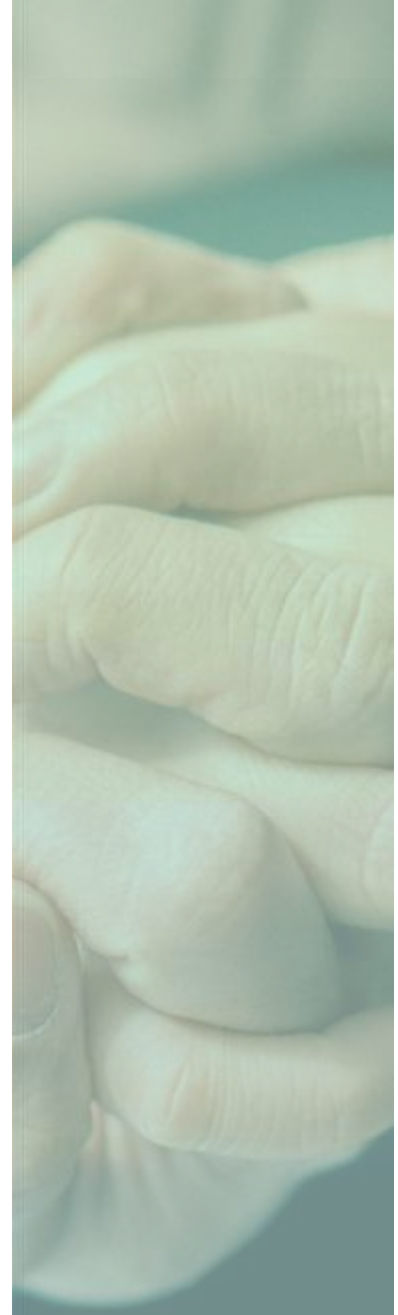
SUBDIRECCIÓ GENERAL DE FORMACIÓ DEL PROFESSORAT
CEFIRE d'Educació Inclusiva, Benestar i Salut Mental

Novembre de 2024



Esta obra està subjecta a una llicència internacional de Reconeixement No Comercial Compartir Igual 4.0 de Creative Commons

Introducció



Benvolgudes i benvolguts docents,

En esta situació de desolació i preocupació davant de la tragèdia que s'està vivint en nombrosos municipis de la Comunitat Valenciana a causa de la DANA, els centres educatius afronten el desafiament d'avaluar les necessitats i les prioritats de la comunitat educativa. Esta emergència, com la viscuda en l'incendi de l'edifici del barri de Campanar (València) enguany, ens han mostrat la necessitat que els centres educatius es convertisquen en espais de suport i acompanyament emocional per a l'alumnat, que s'enfronta a moments d'incertesa i temor. Sabem que estes experiències poden deixar una empremta emocional significativa en les xiquetes i xiquets, per la qual cosa resulta essencial que l'entorn educatiu els proporcione seguretat i estabilitat.

L'impacte ha sigut tan gran que resulta difícil valorar l'abast que tindrà en l'alumnat, el professorat i les famílies en els pròxims dies. Per això, esta situació de crisi exigeix una resposta integral en tots els nivells i coordinada entre tots els agents implicats; és a dir, una resposta pròxima, comprensiva i adaptada a les seues necessitats.

En este context d'incertesa i malestar, el rol docent cobra més rellevància, impulsant la necessitat d'acompanyar, sostindre i validar les emocions que emergixen en estos moments.

Este document, per tant, té l'objectiu d'oferir pautes de protecció i benestar que es puguen aplicar en els diferents nivells de resposta educativa, enfortint l'àmbit educatiu com un entorn acollidor, segur, estable i comprensiu.

El nostre compromís com a docents ha de ser estar al costat de l'alumnat i de les famílies, escoltar amb empatia, brindar suport continu i acompanyar-los en estos moments difícils.

Índex



1. RESPOSTA EDUCATIVA EN SITUACIONS DE CRISI

- 1.1 Mesures que impliquen processos de planificació, gestió i organització dels suports del centre
- 1.2 Mesures generals programades per al grup-classe afectat directament o indirecta
- 1.3 Mesures dirigides a l'alumnat afectat

2. REACCIONS DE LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA EN SITUACIONS DE CRISI

- 2.1 Reaccions i símptomes més comuns
- 2.2 Reaccions i símptomes per edats

3. ACOMPANYAMENT DES DE L'AULA

- 3.1 Respecte de l'acompanyament del professorat i el clima d'aula
- 3.2 Respecte de la realització d'activitats escolars després de la situació de crisi

4. ACOMPANYAMENT A L'ALUMNAT EN CAS DE DOL

- 4.1 Com parlar de la mort
- 4.2 El procés de dol per edats
- 4.3 Acompanyament en el dol a alumnat amb necessitats educatives especials
- 4.4 Rituals de despedida

5. AUTOATENCIÓ DOCENT DURANT L'ACOMPANYAMENT A L'ALUMNAT

6. CONCLUSIONS

7. BIBLIOGRAFIA

1. Resposta educativa en una situació de crisi



1. RESPOSTA EDUCATIVA EN UNA SITUACIÓ DE CRISI

1.1 MESURES QUE IMPLIQUEN PROCESSOS DE PLANIFICACIÓ, GESTIÓ I ORGANITZACIÓ DELS SUPORTS DEL CENTRE

El primer nivell de resposta educativa es dirigeix a tota la comunitat educativa i ha d'incloure les relacions del centre amb el seu entorn sociocomunitari.

Entre les mesures principals, hi ha la planificació d'actuacions de protecció i benestar, que es desenrotllaran en tots els nivells de resposta i s'inclouran en el projecte educatiu. Estes actuacions o les mesures es plantejaran tenint en compte els servicis que pot oferir l'entorn per a poder garantir una resposta més inclusiva i de qualitat. Per tant, dissenyar i establir un mapa dels recursos amb els quals comptem serà una actuació prioritària, que permetrà tindre sistematitzats tots els suports que poden contribuir en eixa resposta educativa.

A més, per a assegurar la col·laboració de les famílies, és fonamental que estes coneguen les actuacions que s'implementaran en el centre. En este sentit, serà necessari habilitar canals de comunicació en els òrgans de govern perquè puguen expressar les seues necessitats, de coordinació i de participació del centre. Estes actuacions han de ser clares i reflectir el compromís conjunt de tota la comunitat educativa per a oferir la millor resposta possible davant d'esta situació de crisi.

1.2 MESURES GENERALS PLANIFICADES PER AL GRUP-CLASSE AFECTAT DIRECTAMENT O INDIRECTA

El segon nivell de resposta educativa és dirigit a tot l'alumnat del grup-classe. En este nivell s'inclou el disseny i l'aplicació d'actuacions transversals destinades a promoure la salut i el benestar en l'aula. Estes mesures són planificades, desenrotllades i avaluades per l'equip docent, coordinat per la tutoria i amb assessorament dels equips d'orientació educativa.

En este nivell es recomana aplicar les estratègies proposades en l'apartat 3, Acompanyament des de l'aula.

1.3 MESURES DIRIGIDES A L'ALUMNAT AFECTAT

El tercer nivell de resposta educativa el constitueixen les mesures dirigides a l'alumnat afectat per una situació de crisi que requerix una resposta diferenciada, abordant les seues necessitats de manera individual o grupal.

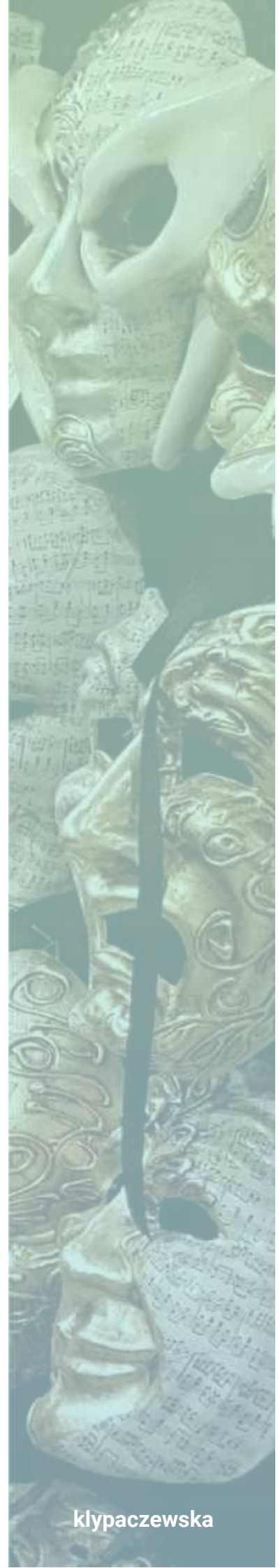
En este tercer nivell s'inclouen les actuacions d'acompanyament i suport personalitzat per als casos en què es detecte la necessitat d'abordar el dol perquè l'alumne o alumna, afectada per una pèrdua, ens verbalitze eixa necessitat o es detecte la por de la mort. En este cas, s'incidirà especialment en les actuacions que l'impliquen emocionalment, reforcen la seua autoestima, el sentit de pertinença al grup i al centre educatiu, i preparen per a interaccions positives en contextos socials habituals.

La figura de coordinació d'igualtat i convivència exercirà un paper crucial en la supervisió de les mesures de protecció, benestar emocional i acompanyament. També participarà en l'activació dels protocols establits per l'òrgan directiu amb competències en inclusió educativa.

Per a desenrotllar les actuacions d'acompanyament i suport personalitzat amb implicació emocional, especialment en situacions de dol, és necessari que la família o els representants legals estiguen degudament informats. En el cas que s'aplique un protocol, es requereix el consentiment informat per les famílies o representants legals. En este nivell es recomana aplicar les estratègies proposades en l'apartat 4,

Acompanyament de l'alumnat en cas de dol.

2. Reaccions de la infància i l'adolescència en situacions de crisi



2. REACCIONS DE LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA EN SITUACIONS DE CRISI

Cada persona presenta necessitats úniques davant d'una situació com esta, dependran de diversos factors i, per tant, variaran en cada persona segons estos aspectes:

- Si la persona s'ha vist afectada directament o, per contra, no ha sigut afectada de manera directa, però coneix algú (familiars o amics que sí que s'han vist afectats).
- L'exposició que ha tingut a les notícies dels mitjans de comunicació.
- L'edat i el nivell de desenrotllament de l'alumna o alumne.
- El temperament individual.

Davant de les diferents necessitats presentades, es requereixen diferents respostes personalitzades. Per això, en este apartat es mostren quines són les reaccions més freqüents, amb l'objectiu de poder identificar-les i respondre adequadament. No hi ha formes bones ni males de reaccionar; és important acceptar com s'està vivint la situació sense juís i ajudar a la integració de l'experiència.

D'altra banda, és necessari tindre en compte que les situacions estressants, com són les catàstrofes naturals, afecten de manera diferent en la infància i en l'adolescència i la reacció emocional més freqüent és el xoc mental o la confusió. A més, l'estrés patit per xiquetes, xiquets i adolescents durant estes situacions diferix del de l'edat adulta. En edats inferiors, solen mostrar les conductes següents: • Tenen menys sensació de control de la situació perquè la seua comprensió del que ocorre és inferior i les decisions sobre com afrontar-ho no estan en les seues mans.

- Tenen menys experiències i recursos per a superar situacions estressants.
- És possible que no puguen explicar què senten, pensen o necessiten.

A continuació, s'exposen quines poden ser les reaccions, els símptomes físics i psicològics en xiquets, xiquetes i adolescents.

2.1 REACCIONS I SÍMPTOMES MÉS COMUNS

- **En relació amb la salut general:** dificultats per a concentrar-se, mal de cap, problemes digestius, agonia, falta d'apetit, dificultats per a dormir, cansament excessiu, tensió muscular, fatiga constant, alteració de la freqüència cardíaca, malsons, etc.
- **En relació amb la conducta:** menys interès per les activitats habituals, retraïment, inquietud o eufòria inusuals, tristesa persistent, desconfiança, enuresi (micció involuntària), conductes regressives (per exemple, tornar a voler dormir amb algun familiar) ansietat per separació, agressivitat, no voler parlar en absolut del que ha ocorregut o voler parlar molt i fer moltes preguntes respecte de la catàstrofe.

Estos símptomes són reaccions comunes davant d'un esdeveniment traumàtic i solen disminuir amb el temps i amb el suport adequat. No obstant això, si persisteixen o afecten significativament el benestar i el rendiment acadèmic, pot ser necessari buscar suport especialitzat.

2.2 REACCIONS I SÍMPTOMES PER EDATS

En xiquets i xiquetes de 7 a 10 anys:

- Poden mostrar emocions com la tristesa, la por o l'enuig i dificultats per a concentrar-se.
- És possible que apareguen pensaments sobre que l'esdeveniment pugui repetir-se amb la consegüent por associada.
- Poden centrar-se en un o diversos detalls de la catàstrofe i parlar d'això moltes vegades i durant molt de temps o no voler parlar de l'esdeveniment en absolut.
- Poden mostrar por de tornar al col·legi i de separar-se de la família.

En preadolescents i adolescents:

Les reaccions poden ser molt variades, des dels qui augmenten les relacions socials als qui les reduïxen per por d'eixir de casa.

També és possible que augmenten les conductes agressives, o assumisquen més riscos (consumir alcohol o drogues, conduir de manera imprudent...), tinguen dificultats per a dormir o, en canvi, mostren una son excessiva.

- **Els sentiments, per la seua intensitat i per la immaduresa per a gestionar-los, poden ser aclaparadors i poden sentir-se incapaços de parlar-ne.** L'augment de la intensitat emocional pot fer que augmenten els conflictes.
- **Poden voler conversar repetitivament sobre el que ha ocorregut o no ser capaços de parlar-ne;** poden sentir ansietat, confusió, inseguretat pel futur incert i desinterés per la vida.

Finalment, cal indicar que, en la majoria dels casos, totes estes reaccions i símptomes s'aniran atenuant amb el temps. Però serà necessari sol·licitar ajuda professional si observem senyals d'alerta, com ara: continuen molt afectats/ades, deixen de jugar o el joc és massa repetitiu, les relacions amb les persones del seu entorn resulten afectades, baixen el rendiment escolar o fins i tot eviten parlar, pensar i sentir tot el que tinga a vore amb el que ha generat la crisi.

3. Acompanyament des de l'aula



3. ACOMPANYAMENT DES DE L'AULA

Per a afavorir l'acompanyament des de l'aula, és necessari oferir espais i activitats que permeten l'expressió i la integració de la situació. No és possible reprendre, de manera immediata, les activitats escolars tal com les estàvem realitzant abans de la situació viscuda.

A l'hora de rebre el nostre alumnat, és important tindre en compte tots els símptomes i les reaccions explicats en l'apartat anterior. Conèixer, identificar i acceptar-los és imprescindible per a poder acompanyar i respondre adequadament al que els ocorre. És important vore com cada xiqueta o xiquet respon de manera individual a la situació. Si observem, vorem com són elles i ells els qui ens van indicant el que necessiten.

En l'apartat següent s'abordarà la pregunta: Què és important tindre en compte des dels centres educatius?

3.1 RESPECTE DE L'ACOMPANYAMENT DEL PROFESSORAT I EL CLIMA D'AULA

Oferir seguretat

Després dels esdeveniments viscuts, és molt important oferir espais a on l'alumnat se senta segur. Necessiten persones adultes que oferisquen, a més de calma, una sensació de seguretat. Això significa que les persones de referència han de ser capaces de percebre les emocions, les inquietuds i les preocupacions, a més de respectar els silencis en el cas que encara no puguem expressar-les.

A més, si en reprendre les activitats escolars i flexibilitzar les exigències en les tasques el menor mostra inseguretat, serà necessari donar suport amb afecte i sense pressió l'exploració (joc i aprenentatge). Pot ser molt útil el contacte físic (abraços, agarrar de la mà, carícies, etc.) per a ajudar a regular emocionalment sempre que la persona ho demane o ho reba de bon grat.

Oferir informació clara i veraç

Usar un llenguatge clar i adaptat a l'edat. No mentir-los respecte del que ha ocorregut i tindre en compte que és possible que part de l'alumnat puga compartir notícies falses, informació equivocada o malinterpretada.

Hem de parar atenció a estos comentaris, no alimentar informació sensacionalista que puga circular per les xarxes, desmuntar la informació falsa, oferir informació real i donar explicacions adequades. També serà important parlar de les actuacions que s'estan realitzant per a solucionar el que ha ocorregut i tornar a la normalitat.

Escoltar

És important escoltar el que vullguen expressar i permetre que puguen fer preguntes. Per experiències prèvies sabem que, tant en la infància com en l'adolescència, es preocupen molt que puga tornar a ocórrer un desastre i tant parlar com preguntar pot ajudar a calmar-los els dubtes i la incertesa. És important no jutjar el tipus de preguntes que ens facen.

Per a escoltar l'alumnat seria convenient ajudar-nos d'expressions verbals que animen a la comunicació ("Vaja", "Ho entenc", "Pots contar-me'n més?", etc.) i usar un llenguatge no verbal que siga coherent amb l'expressió emocional del menor.

Oferir empatia

Pot ser que xiquets i xiquetes de menys edat focalitzen més la seua atenció en les xicotetes pèrdues materials. És important ser receptiu i mostrar empatia davant d'estos xicotets dols, ja que són la seua manera d'expressar les emocions davant del desastre. Evitar dir-los coses com "només era un joguet" i convidar-los al fet que expressen estes pèrdues.

Donar suport a la narrativa emocional

Poder contar el que han viscut és important. Pot ser que una part de l'alumnat necessite parlar o contar una vegada i una altra el que ha passat. Això els ajuda a assimilar l'experiència viscuda. En el cas que tinguen dificultats per a explicar-ho o la seua expressió oral siga limitada, podem ajudar la seua narració posant paraules, ja que això els ajuda a ordenar i processar l'experiència.

Validar emocions

Acceptar les diferents emocions que sorgisquen. És necessari ser receptiu i no emetre juís de valor davant del que sent l'alumnat. Acompanyar emocionalment, preguntar què senten o ajudar a posar nom a les emocions sense forçar, és la millor manera que puguen començar a integrar el que ha ocorregut i desenrotllar resiliència. També és important evitar comentaris que minimitzen les seues emocions: en lloc de

dir **“Tot anirà bé”**, centrar-nos en el present i posar paraules al que sent ara: **“Estàs preocupat, açò és difícil”**.

Cal tindre en compte que és possible que senten culpa per començar a sentir-se millor i tornar a la normalitat. En estos casos, hem d'explicar-los que és un sentiment que pot sorgir, que és normal i que el compartim més persones.

Donar espai per a l'expressió emocional i acceptar tots els seus sentiments (plaents i desplaents) ajuda al fet que es vaja superant la situació i que les emocions no se somatitzen.

3.2. RESPECTE DE LA REALITZACIÓ D'ACTIVITATS ESCOLARS DESPRÉS DE LA SITUACIÓ DE CRISI

L'alumnat pot tornar a experimentar el control de la situació i recuperar a poc a poc la seguretat a través d'activitats i jocs. Oferir tasques en què senten que és acceptable expressar i alliberar els sentiments desplaents els ajuda a processar tot el que han viscut i evita que puguen expressar-ho amb conductes disruptives o no funcionals. Poden ser útils:

- **Explicacions clares i accessibles sobre el que ha ocorregut:** usar un llenguatge clar, adaptat a l'edat i a l'alumnat. Ajudar-nos d'imatges, vídeos i esquemes pot contribuir a facilitar la comprensió. Cal recordar sempre que l'objectiu és que entenguen el que ha ocorregut i ho puguen processar, per la qual cosa fugirem d'imatges que puguen generar més sensació d'angoixa o por.
- **Joc simbòlic:** proporcionar espais i materials perquè puguen processar l'experiència a través del joc, les coses que els han succeït o el que han vist i poder experimentar un cert control sobre l'experiència. Per exemple: oferir elements que representen vivendes que es puguen muntar i desmuntar o vehicles d'obra que puguen usar per a millorar la situació.
- **Activitats creatives** (dibuixar, modelar argila o plastilina, fer collages...) per a expressar les vivències i les emocions.
- **Tasques d'escriptura** que afavorisquen l'expressió de la vivència.
- **Activitats i jocs que incloguen moviment o exercici físic:** córrer, fer relleus, practicar esports, saltar, etc.
- **Activitats que impliquen l'alumnat en la col·laboració amb la comunitat:** per a tot l'alumnat i, especialment per als qui estiguen en la preadolescència o l'adolescència, es poden buscar activitats relacionades amb la col·laboració amb

ONGs o associacions que estiguen ajudant les persones afectades (arreplega d'aliments, productes d'higiene...).

- **Activitats que afavorisquen la cohesió del grup i compartir experiències:** les assemblees o els cercles de diàleg poden ser una bona manera d'aconseguir suport mutu entre l'alumnat. L'objectiu és oferir espais comuns a on exposar preocupacions o sentiments.

Per a finalitzar este apartat, cal assenyalar també que és important adaptar les activitats a l'edat i al context de l'alumnat, al seu estadi evolutiu, al seu ritme de treball i a les necessitats educatives especials que presenten, tenint en compte diferents alternatives, recursos o actuacions.

4. Acompanyament de l'alumnat en cas de dol



4. ACOMPANYAMENT DE L'ALUMNAT EN CAS DE DOL

Totes les persones enfrontem la mort i el dol de manera diferent. Depén del tipus de personalitat, les característiques individuals i l'etapa evolutiva.

A més, cal tindre en compte que xiquets, xiquetes i adolescents experimenten el dolor de manera diferent de com el vivim les persones adultes.

Saber què dir i com ajudar el nostre alumnat durant este temps no és fàcil. És probable que nosaltres també estiguem patint i tractant de bregar amb les nostres pròpies emocions. Si bé no podem protegir els xiquets, les xiquetes i els adolescents contra la pèrdua i el dolor, sí que podem exercir un paper important per a ajudar-los a sentir-se segurs i afrontar el dol de la manera més saludable possible. Durant molt de temps s'ha mantingut la creença que xiquets i xiquetes no són capaços de comprendre estes situacions i se'ls ha exclòs dels processos i els rituals sobre la mort, i això els ha generat més malestar i confusió que beneficis. Hui sabem què són capaços de comprendre en cada etapa evolutiva i com podem acompanyar-los de manera respectuosa, perquè puguen elaborar el seu propi procés de dol.

Per a poder acompanyar en cada edat la comprensió de la mort, hem de partir del fet que el concepte de mort implica la comprensió dels quatre plantejaments següents:

La mort és un procés irreversible

És necessari explicar a xiquets i xiquetes que no és una situació temporal, que la mort és un procés que no té marxa arrere i que no podem vore més eixa persona. Cal evitar metàfores com "Ha pujat", "Se n'ha anat" o "S'ha adormit per sempre" perquè confonen i impedingen la comprensió de la mort.

Universalitat

Tots els éssers vius moren. L'objectiu és que xiquets i xiquetes entenguen que totes les persones morirem, sense que això els provoqe angoixa. En una situació habitual podem explicar que això ocorre normalment "quan una persona és molt molt vella" o "està molt molt malalta"... Emprar múltiples "molt" implica que la majoria dels éssers vius disfrutem d'una vida longeva, i evitem d'esta manera al xiquet la por de morir en el mateix moment. En el cas de la situació viscuda, haurem de mostrar precaució i fer-los entendre que ací l'edat o la malaltia no han sigut un factor determinant, però que este fenomen, tal com ha ocorregut esta vegada, és un fet molt excepcional.

Les funcions biològiques es paralitzen (no funcionalitat)

És necessari que entenguen que el cos deixa de funcionar, les funcions vitals es detenen. Quan algú mor, ja no veu, ni sent, ni respira; no sent fred, ni fam, no pensa, etc. Per tant, tampoc patix. No usar expressions que facen referència a les funcions vitals de la persona morta (per exemple: "Mamà ho veu tot des del cel"). Podem explicar-los que la persona morta estarà sempre en la nostra memòria i en el nostre cor, quan hagen comprés la fi de les funcions vitals.

Tota mort té una causa

Hem d'evitar les explicacions que no al·ludixen a les causes de la mort, ja que, segons l'etapa evolutiva, pot ser que pensen que són culpables de la mort de la persona ("S'ha mort perquè estava molt enfadat amb mi"). Això és propi del pensament egocèntric infantil. Les causes de la mort són físiques i cal explicar-les de manera senzilla i sincera.

4.1. COM PARLAR DE LA MORT

En primer lloc, és important no tindre por d'utilitzar les paraules "mort" o "s'ha mort" per a oferir una vivència de la mort com un fet natural, que forma part de la vida i que no s'experimente com un tabú.

A més, hem de contestar les preguntes de manera clara i sincera i sense aportar més informació de la necessària en cada etapa, ni més informació de la que ens demanen en cada moment.

Facilitarem l'expressió emocional i només protegirem el nostre alumnat d'emocions massa intenses. L'expressió emocional és imprescindible i es pot fer de diferents maneres (parlant, a través del joc simbòlic, dibuixant, preparant una despedida simbòlica...).

En el cas que alguna persona de l'aula haja patit una mort pròxima, seria important orientar la família perquè la notícia se li comuniqui al més prompte possible i a través d'una persona que tinga un vincle important per a ella. Xiquets, xiquetes i adolescents són perfectament capaços d'adonar-se del que està ocorrent. Retardar la notícia pot portar-los a pensar que se'ls tractava d'ocultar o que se'ls estava mentint. També pot ocórrer que se n'assabenten per una tercera persona i això els genera malestar.

Hem de dir explícitament que la resta de les persones adultes estem allí per a protegir-los i cuidar-los, per a pal·liar el sentiment d'abandó que pugua estar sentint. A

continuació, vorem com entén la mort, les respostes que poden donar-se davant d'este esdeveniment i com acompanyar el nostre alumnat, segons l'edat.

4.2. EL PROCÉS DE DOL PER EDATS

Fins als 2 anys

- **Respecte de la comprensió de la mort:** abans dels 2 anys no existix el concepte de mort com a tal. El que viuen és l'absència de la persona significativa. Serà vora els 2 anys quan poden mostrar una lleugera comprensió, que provocarà emocions de frustració i confusió.
- **Entre les respostes més habituals:** és possible que el xiquet o la xiqueta presente una alteració en aspectes com el menjar i el son, que es mostre apàtic o poc receptiu o, tot el contrari, que estiga més irritable del que és habitual. Pot ser que demane més contacte físic, que presente por d'estar sol/a i que rebutge la separació de les seues figures d'aferrament.
- **En relació amb el nostre acompanyament:** ha de centrar-se a continuar amb les rutines habituals per a oferir-los sensació de seguretat. Acompanyarem totes les respostes amb afecte, respecte i paciència. Si estes alteracions ens semblen exagerades, es mostra inconsolable, mostra apatia o presenta dificultats amb el son o té una pèrdua important de pes, és necessari comunicar a la família la necessitat de sol·licitar suport especialitzat.

Dels 3 als 5 anys

- **Respecte de la comprensió de la mort:** no entenen la universalitat de la mort, la irreversibilitat, ni el final de les funcions vitals, per la qual cosa és necessari explicar-los:
 - a. Que tots els éssers vius moren (podem il·lustrar això amb algun exemple de la naturalesa).
 - b. Que quan una persona mor ja no la vorem més, però que podem recordar tot el que hem viscut amb ella.
 - c. Que la mort significa que ja no se sent res (enuig, fred, fam...).

Esta explicació els protegix d'un possible pensament que la persona morta pot estar patint o necessitar alguna cosa i no pot demanar-la.

- **Entre les respostes més habituals:** poden aparéixer regressions (deixar de controlar esfínters...) i expressions emocionals intenses que haurem d'acompanyar, acceptant les seues emocions (limitant conductes si són nocives) i oferint seguretat.
- **En relació amb el nostre acompanyament:** és important respondre amb sinceritat a les preguntes, i no portar-los mai a una confusió que augmente les seues pors. Si no sabem respondre, podem dir: "Ho consultaré i et contestaré" o "No puc contestar-te això perquè no ho sé". En este període és necessari que el llenguatge siga com més clar i concret millor, perquè estan en el període del "pensament màgic" i en la seua imaginació tot és possible. Qualsevol explicació que els donem la interpretaran de manera literal. Per esta raó, utilitzar metàfores o paraules ambigües pot complicar la comprensió del que ha ocorregut, i les explicacions amb excessiva complexitat científica o abstracta poden generar més confusió que ajuda.

Dels 6 als 10 anys

- **Respecte de la comprensió de la mort:** es consolida en esta etapa. Entenen que la mort és per sempre (irreversibilitat), que tots els éssers vius moren (universalitat) i que les funcions vitals cessen.
- **Entre les respostes més habituals:** regressions (no voler dormir sols...), queixes físiques (mal de cap, d'estómac...), conductes agressives, problemes de concentració, pors, mostrar-se retrets o summament aferrats i dependents. Buscarem ajuda professional si els símptomes es prolonguen en el temps.
- **En relació amb el nostre acompanyament:** continua sent necessari utilitzar un llenguatge adaptat a la seua comprensió, explicar-los les causes de la mort i respondre sincerament, atenent els seus dubtes, curiositat i preocupacions, i evitat l'ús de metàfores.

La majoria d'especialistes coincidixen que és a partir dels 6 anys quan poden participar en els ritus funeraris i de despedida.

Dels 10 als 12 anys

- **Respecte de la comprensió de la mort:** s'assembla molt a la noció que tenim en l'edat adulta.
- **Entre les respostes més habituals:** apareixen les preocupacions o les idees entorn de la seua pròpia mort i la curiositat pels temes espirituals i religiosos.

- **És necessari observar si ocorren emocions extremes, incapacitat per a continuar la seua vida, aïllament, somatitzacions o canvis de conducta extrems.** Si és així, serà necessari parlar amb la família per a consultar un/a especialista.
- **En relació amb el nostre acompanyament: els ajuda que compartim situacions viscudes semblants.** També podem descriure'ls els sentiments que tenim perquè ells puguen explorar els seus, i explicar-los que la intensitat de les emocions disminuirà a poc a poc.
- **Des de la família, se'ls pot oferir la possibilitat de col·laborar en els ritus funeraris i respectar tant si volen participar com si no.**
- **És important evitar frases que frenen l'expressió emocional o que carreguen amb responsabilitats que no els corresponen,** com "A ta mare no li hauria agradat vore't així", "Ara eres l'home de casa" o "Els teus germans es fixen en tu".
L'expressió emocional, la comprensió i la validació continuen sent imprescindibles i hem d'intentar facilitar-los-la: "És normal que estigues trist", "Jo també la trobe molt a faltar"... però s'ha de respectar si són poc inclinats a parlar i buscar un altre moment en el qual estiguen més receptius.
- **Cal anar amb compte de no aclaparar-los.** Ens mantindrem prop, disposats a escoltar-los, però els respectarem si són reservats i necessiten mantindre la seua parcel·la d'intimitat.

A partir de 13 anys

- **Respecte de la comprensió de la mort:** no necessiten explicacions complexes.
- **Entre les respostes més habituals:** poden estar relacionades amb conductes de risc. També poden necessitar espai i/o temps per a poder expressar-se. En este període poden tindre reaccions semblants a les dels adults: tristesa, ansietat, somatització, baixada de rendiment, dificultat de concentració, sensació d'incomprensió...
- **Si apareixen idees extremes, és necessari intentar moderar estos pensaments amb suavitat i afecte.** És important que la família no ajorne la notícia ni antepose altres persones en la comunicació d'esta; se'ls ha de contar la veritat, i podem compartir les nostres experiències i sentiments quan estiga receptiu per a escoltar. Poden participar en tots els ritus de despedida, cal valorar la seua opinió i, si volen, poden tindre un paper protagonista.

En relació amb el nostre acompanyament: com en l'etapa anterior, facilitar l'expressió emocional, minimitzar els canvis i evitar demanar-los ajuda en les nostres responsabilitats. Estarem atents si les reaccions següents es mantenen en el temps: incapacitat per a tornar al seu ritme acadèmic o a activitats socials, canvis d'humor extrems, tristesa que els bloqueja, excés de responsabilitats, pors o pensaments i recurrents sobre la mort, la culpa i tot allò que es mantinga en el temps i pot estar limitant el seu desenrotllament.

4.3. ACOMPANYAMENT EN EL DOL A ALUMNAT AMB NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS (NEE)

Com hem vist, el dol per un ser estimat és diferent per a cada persona, però tots necessitem informació, ajuda i parlar per a superar-lo. Exactament el mateix ocorre a l'alumnat amb necessitats educatives especials.

Moltes vegades este alumnat no té la mateixa informació que els altres, ni la processen de la mateixa manera. A vegades les famílies no els conten el que succeïx per a no fer-los mal o perquè no saben com explicar-los-ho. Però ells i elles també tenen dret a saber i a participar com els altres en el que està ocorrent. L'alumnat amb NEE requerix una explicació adaptada, sense infantilitzacions i que promoga la seua participació activa en l'expressió de les seues emocions.

Poden ser igual d'útils les pautes que hem oferit per edats, adaptant-nos sempre a les necessitats del nostre alumnat i no perdent mai de vista l'accessibilitat (podem ajudar-nos d'imatges, textos, vídeos...). A més, és important parlar clar i de manera senzilla, evitant infantilitzar (per exemple, en cas d'adolescents) i fugint d'eufemismes i metàfores.

Obrir-se a la comunicació i conversar sobre els sentiments després d'una pèrdua és una altra estratègia per a afrontar el dol molt eficaç i beneficiosa. No obstant això, l'alumnat amb NEE pot tindre desafiaments per a expressar amb familiars i amics la pèrdua que han patit. Per això, és imprescindible habilitar les vies perquè ho puguem fer, minimitzar les barreres contextuais i oferir-los múltiples maneres d'expressió, siga oral, escrita, a través del seu comunicador, dibuixos, etc.

Compartir, escoltar, comprendre i agrair les expressions de condolença i d'afecte i les explicacions dels fets faciliten el camí al procés de dol a totes les persones.

4.4. RITUALS DE DESPEDIDA

Els homenatges poden ajudar a l'elaboració del dol, a més de ser una gran oportunitat per a compartir el record del ser estimat i fer alguna cosa especial en memòria seua.

Algunes idees que es poden dur a terme tant en l'aula com en la llar són: •

Escriure una carta amb algunes anècdotes o records o senzillament que expresse els nostres sentiments.

- **Escriure una poesia o una cançó o fer un dibuix.**
- **Elaborar una caixa de records:** es tria una caixa entre tots, es pot decorar, i triem objectes que ens recorden la persona morta (un objecte que la identificava o portava, una foto...). Es fica tot en la caixa i quan ho necessitem podem utilitzar-la.
- **Plantar un arbre o una planta en honor seu.**
- **Visitar alguns llocs que eren especials per a eixa persona.**
- **Elaborar un àlbum de records:** ajuntarem fotografies de moments especials en què haja participat la persona morta per a mirar el seu contingut quan ho necessitem.

En este procés d'acompanyar en el dol, és important tindre en compte alguns aspectes respecte de si la persona té creences religioses:

- **Hem d'informar-nos i respectar la religió de cada persona.**
- **Escoltar respectuosament i sense jutjar les creences espirituals i religioses.**
- **No imposar les pròpies creences o interpretacions espirituals o religioses.**
- **No expressar acord ni rebuig davant de les creences de cada persona.**

Finalment, cal indicar que el dol és un procés natural i necessita temps, però si els símptomes persisteixen més enllà dels sis mesos o són molt perjudicials i interferixen en el dia a dia, pot indicar que la persona podria necessitar ajuda professional per a superar el dolor.

5. Autoatenció docent durant l'acompanyament de l'alumnat



5. AUTOATENCIÓ DOCENT DURANT L'ACOMPANYAMENT DE L'ALUMNAT

És possible que pugues haver viscut, en primera persona, les conseqüències devastadores de la situació viscuda, per la qual cosa és prioritari atendre el benestar propi, ja que l'acompanyament emocional requereix un equilibri personal. És important cuidar tant el cos com la ment, buscar suport en el context pròxim i evitar sobrecàrregues innecessàries.

Encara que la nostra responsabilitat i desig és ajudar i acompanyar el nostre alumnat, és crucial que busquem temps i espais per a atendre les nostres pròpies necessitats.

A més, les investigacions mostren que el benestar dels menors, després d'una mort, està relacionat amb com reaccionen els adults al seu voltant. Quan accedim a rebre suport, també servim de model d'atenció del nostre alumnat. Accepta l'ajuda d'amistats, familiars i possiblement professionals de salut mental.

Algunes idees que poden ajudar-te a no perdre de vista la nostra autoatenció i necessitats són:

- **Cuida el teu cos:** fes exercici, alimenta't bé, usa tècniques de respiració i relaxació.
- **Cuida la teua ment:** mantén les rutines que et donen estabilitat, escolta música i intercala obligacions amb activitats que et facen sentir bé. Si necessites tindre informació, selecciona mitjans veraços i oficials per a fer-ho i limita l'ús de les xarxes socials, sobretot de comptes que puguen generar més estrés i confusió que solidaritat i alleujament.
- **Expressa les teues emocions:** compartix els pensaments i els sentiments que vagen sorgint amb gent de confiança. Busca ajuda professional si són massa intensos o interferixen en el teu dia a dia.
- **Busca suport en el teu context pròxim:** creeu moments en els quals les diferents persones del claustre pugueu compartir com està sent l'acompanyament de l'alumnat. Compartir satisfaccions i dificultats ajuda a sentir-se connectat amb les altres persones i a recuperar forces. Expressar la vulnerabilitat és el que ens fa forts.
- **Implica't socialment:** pot ser una bona idea ajudar en tasques de neteja en centres educatius i barris o col·laborar amb associacions de veïns per a arreplegar ajuda per a les persones afectades, però no sentes l'obligació de ferho. Hi ha moltes maneres de col·laborar i la nostra tasca educativa també és una tasca d'ajuda molt important.

6. Conclusions



6. CONCLUSIONS

La situació de crisi viscuda recentment a causa dels efectes adversos dels fenòmens meteorològics ressalta la necessitat que els centres educatius implementen transformacions per a assegurar la protecció i el benestar emocional de tota la comunitat educativa. Estos aspectes s'han d'abordar de manera integral i transversal, des de totes les edats i les etapes educatives, i no han de limitar-se únicament a l'acció tutorial, sinó emmarcar-se en tots els nivells de resposta educativa del centre. Este enfocament integral no només contribuïx a l'estabilitat i la resiliència emocional de l'alumne, sinó que també actua com un factor protector davant de possibles problemes de salut mental.

Confiam que este document proporcione els coneixements bàsics i necessaris per a un acompanyament efectiu en el moment actual, i reiterem el nostre compromís de continuar brindant formació de qualitat per a tot el professorat, enfortint les seues capacitats per a acompanyar la comunitat educativa en situacions de crisi i contribuir a un entorn educatiu segur i acollidor.

7. Bibliografia



7. BIBLIOGRAFIA

- Barudy, J., i Dantagnan, M. *Manual para apoyar y promover la resiliencia de los niños y niñas afectados por un incendio, terremoto y/o un tsunami. El apoyo y la promoción de la resiliencia infantil después de una catástrofe natural*. Institut de Formació i Investigació-Acció sobre les Conseqüències de la Violència i la Promoció de la Resiliència.
<https://www.ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV315012022185803.pdf>
- Benavides-Delgado, J. i Rosero, Ana P. (2024). *Comprensión de la muerte y elaboración del duelo en niños durante la pandemia. Informes psicológicos*. 24 (1), 10-21. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v24n1a01>
- Child Mind Institute. (2019). *Ayudar a los niños a enfrentar el duelo. Guía para padres, cuidadores y educadores*. Child Mind Institute.
<https://childmind.org/es/guia/guia-sobre-como-ayudar-a-los-ninos-a-enfrentarel-duelo/>
- Comité de Salud Mediambiental, Associació Espanyola de Pediatria. (2020). *Impacto de las inundaciones en la salud de la infancia y adolescencia: un enfoque ambiental y comunitario*. Associació Espanyola de Pediatria. J. A. Ortega-García, ed.
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/esalud_inundaciones.pdf
- Consell General de la Psicologia, Espanya. (2023). *Guía de recomendaciones de buenas prácticas en intervención psicológica en emergencias*. Consell General de la Psicologia, Espanya. <https://www.cop.es/pdf/GUIA-BP-EMERGENCIAS.pdf>
- Vicente, A. (2009). *Enséñame a decir adiós*. Grupo Gesfomedia.
- Díaz, P. (2016). *Hablemos de duelo: manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Fundació Mario Losantos del Campo.
<https://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-dueloinfantil-fmlc.pdf>
- Mair, A.; Nimbley, E.; McConachie, D.; Goodall, K.; Gillespie-Smith, C. (2020). *Understanding the neurodiversity of grief: A systematic literature review of experiences of grief and loss in the context of neurodevelopmental disorders*. *Journal of Psychological Research*, 12(3), 145-160.

- Mompeán, P. y Muñoz, J. (2017). *¿Qué pasa cuando se muere alguien a quien quiero? Guía sobre el duelo por un ser querido para adultos con discapacidad intelectual y del desarrollo*. Plena inclusión Murcia.
<https://plenainclusionmurcia.org/cms/wp-content/uploads/2019/07/file-17-07-2019-07-10-31-3C5u3DzDK1B4YGV.pdf>
- Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones testimonios y actividades*. Paidós.

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A CENTRES EDUCATIUS EN SITUACIONS DE CRISIS

NOVEMBRE DE 2024

DIRECCIÓ GENERAL D'INNOVACIÓ I INCLUSIÓ EDUCATIVA

SUBDIRECCIÓ GENERAL DE FORMACIÓ DEL PROFESSORAT

CEFIRE d'Educació Inclusiva, Benestar i Salut Mental

Novembre de 2024



Esta obra està subjecta a una llicència internacional de Reconeixement No Comercial Compartir Igual 4.0 de Creative Commons