

2024-2025

# Acompañamiento emocional, a centros educativos, en situaciones de crisis

Noviembre de 2024

**ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL, A CENTROS EDUCATIVOS, EN SITUACIONES DE CRISIS**  
OCTUBRE DE 2024

**DIRECCIÓN GENERAL DE INNOVACIÓN E INCLUSIÓN EDUCATIVA**

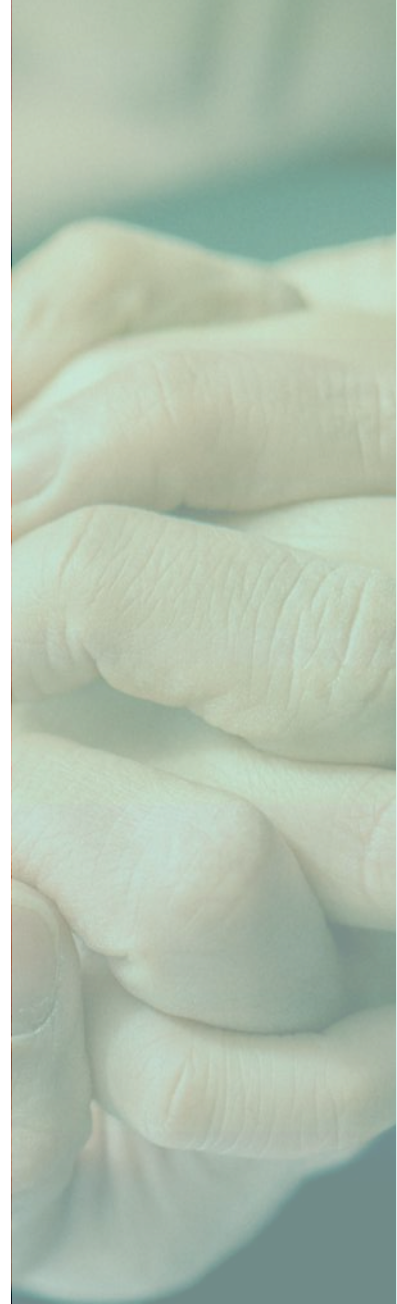
**SUBDIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO**  
CEFIRE de Educación Inclusiva, Bienestar y Salud Mental

Noviembre de 2024



Esta obra está sujeta a una licencia internacional de Reconocimiento No Comercial Compartir Igual 4.0 de Creative Commons

# Introducción



Estimadas y estimados docentes,

En esta situación de desolación y preocupación ante la tragedia que se está viviendo en numerosos municipios de la Comunidad Valenciana a causa de la DANA, los centros educativos enfrentan el desafío de evaluar las necesidades y las prioridades de la comunidad educativa. Esta emergencia, como la vivida en el incendio del edificio del barrio de Campanar (Valencia) este mismo año, nos han mostrado la necesidad de que los centros educativos se conviertan en espacios de apoyo y acompañamiento emocional para el alumnado, que se enfrenta a momentos de incertidumbre y temor. Sabemos que estas experiencias pueden dejar una huella emocional significativa en las niñas y niños, por lo que resulta esencial que el entorno educativo les proporcione seguridad y estabilidad.

El impacto ha sido tan grande, que resulta difícil valorar el alcance que tendrá en el alumnado, el profesorado y las familias en los próximos días. Por ello, esta situación de crisis exige una respuesta integral en todos los niveles y coordinada entre todos los agentes implicados; es decir, una respuesta cercana, comprensiva y adaptada a sus necesidades.

En este contexto de incertidumbre y malestar, el rol docente cobra mayor relevancia, impulsando la necesidad de acompañar, sostener y validar las emociones que emergen en estos momentos.

Este documento, por tanto, tiene el objetivo de ofrecer pautas de protección y bienestar que se puedan aplicar en los diferentes niveles de respuesta educativa, fortaleciendo el ámbito educativo como un entorno acogedor, seguro, estable y comprensivo.

Nuestro compromiso como docentes debe ser estar al lado del alumnado y de sus familias, escuchar con empatía, brindar apoyo continuo y acompañarlos en estos momentos difíciles.

# Índice



## **1. RESPUESTA EDUCATIVA EN SITUACIONES DE CRISIS**

- 1.1 Medidas que implican procesos de planificación, gestión y organización de los apoyos del centro educativo
- 1.2 Medidas generales programadas para el grupo-clase afectado directa o indirectamente
- 1.3 Medidas dirigidas al alumnado afectado

## **2. REACCIONES DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA EN SITUACIONES DE CRISIS**

- 2.1 Reacciones y síntomas más comunes
- 2.2 Reacciones y síntomas por edades

## **3. ACOMPAÑAMIENTO DESDE EL AULA**

- 3.1 Respecto al acompañamiento del profesorado y el clima de aula
- 3.2 Respecto a la realización de actividades escolares después de la situación de crisis

## **4. ACOMPAÑAMIENTO AL ALUMNADO EN CASO DE DUELO**

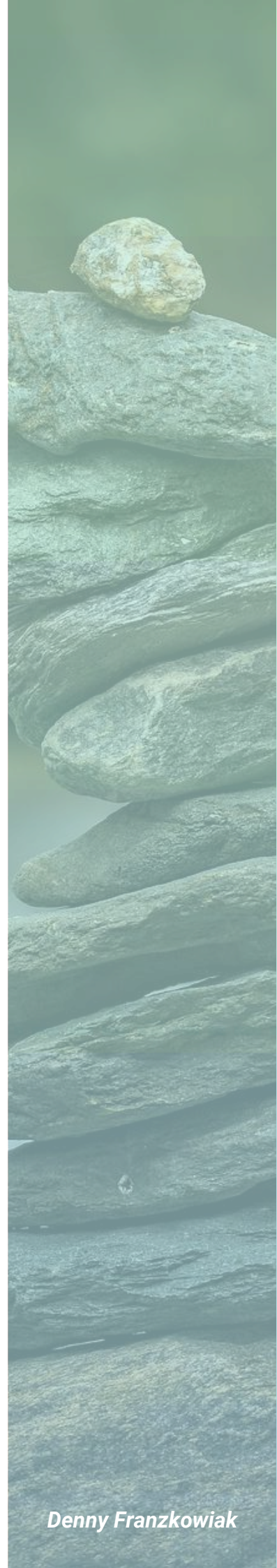
- 4.1 Cómo hablar de la muerte
- 4.2 El proceso de duelo por edades
- 4.3 Acompañamiento en el duelo a alumnado con necesidades educativas especiales
- 4.4 Rituales de despedida

## **5. AUTOCUIDADO DOCENTE DURANTE EL ACOMPAÑAMIENTO AL ALUMNADO**

## **6. CONCLUSIONES**

## **7. BIBLIOGRAFÍA**

# 1. Respuesta educativa en una situación de crisis



## **1.1 MEDIDAS QUE IMPLICAN PROCESOS DE PLANIFICACIÓN, GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS APOYOS DEL CENTRO.**

El primer nivel de respuesta educativa se dirige a toda la comunidad educativa y debe incluir las relaciones del centro con su entorno sociocomunitario.

Entre las medidas principales, se encuentran la planificación de **actuaciones de protección y bienestar**, que se desarrollarán en todos los niveles de respuesta y se incluirán en el Proyecto Educativo. Estas actuaciones o medidas se plantearán teniendo en cuenta los servicios que puede ofrecer el entorno para poder garantizar una respuesta más inclusiva y de calidad. Por tanto, diseñar y establecer un mapa de los recursos con los que contamos será una actuación prioritaria, que permitirá tener sistematizados todos los apoyos que pueden contribuir en esa respuesta educativa.

Además, para asegurar la colaboración de las familias, es fundamental que éstas conozcan las actuaciones que se implementarán en el centro. En este sentido, será necesario habilitar canales de comunicación en los órganos de gobierno para que puedan expresar sus necesidades, de coordinación y de participación del centro. Dichas actuaciones deben ser claras y reflejar el compromiso conjunto de toda la comunidad educativa para ofrecer la mejor respuesta posible ante esta situación de crisis.

## **1.2 MEDIDAS GENERALES PROGRAMADAS PARA EL GRUPO-CLASE AFECTADO DIRECTA O INDIRECTAMENTE**

El segundo nivel de respuesta educativa está dirigido a todo el alumnado del grupo-clase. En este nivel se incluye el diseño y aplicación de actuaciones transversales destinadas a promover la salud y el bienestar en el aula. Dichas medidas son planificadas, desarrolladas y evaluadas por el equipo docente, coordinado por la tutoría y con asesoramiento de los Equipos de Orientación Educativa.

En este nivel se recomienda aplicar las estrategias propuestas en el apartado 3 "Acompañamiento desde el aula".

## **1.3 MEDIDAS DIRIGIDAS AL ALUMNADO AFECTADO**

El tercer nivel de respuesta educativa lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado afectado por una situación de crisis que requiere una respuesta diferenciada, abordando sus necesidades de manera individual o grupal.



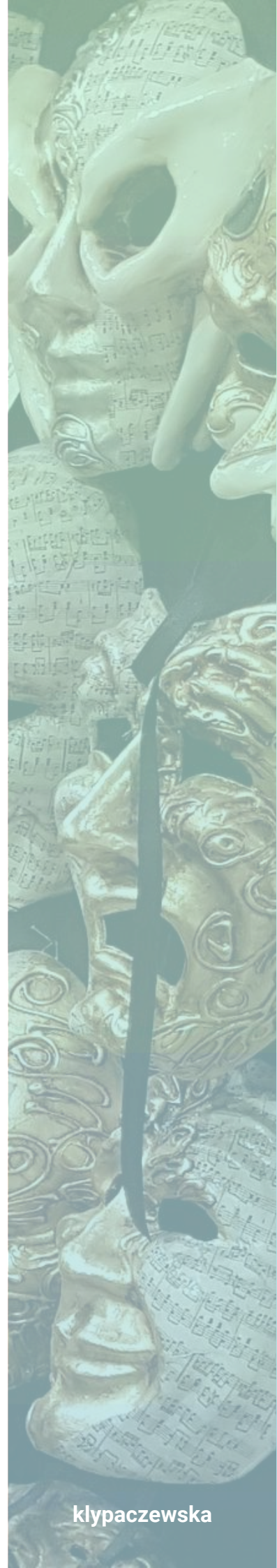
En este tercer nivel se incluyen las **actuaciones de acompañamiento y apoyo personalizado** para aquellos casos en los que se detecte la necesidad de abordar el duelo porque el alumno o alumna, afectada por una pérdida, nos verbalice esa necesidad o se detecte el miedo a la muerte. En este caso, se incidirá especialmente en las actuaciones que le impliquen emocionalmente, refuercen su autoestima, el sentido de pertenencia al grupo y al centro educativo, y preparan para interacciones positivas en contextos sociales habituales.

La figura de coordinación de igualdad y convivencia desempeñará un papel crucial en la supervisión de las medidas de protección, bienestar emocional y acompañamiento. También participará en la activación de los protocolos establecidos por el órgano directivo con competencias en Inclusión Educativa.

Para desarrollar las actuaciones de acompañamiento y apoyo personalizado con implicación emocional, especialmente en situaciones de duelo, es necesario que la familia o representantes legales estén debidamente informados. En el caso de aplicar un protocolo, se requiere el consentimiento informado por las familias o representantes legales.

En este nivel se recomienda aplicar las estrategias propuestas en el apartado 4 **“Acompañamiento al alumnado en caso de duelo”**.

## **2. Reacciones de la infancia y la adolescencia en situaciones de crisis**



## **2. REACCIONES DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA EN SITUACIONES DE CRISIS**

Cada persona presenta necesidades únicas ante una situación como esta, dependerán de varios factores y, por tanto, variarán en cada persona según estos aspectos:

- Si la persona se ha visto afectada directamente o por el contrario no ha sido afectada de forma directa, pero conoce a alguien (familiares o amigos que sí se han visto afectados).
- La exposición que ha tenido a las noticias de los medios de comunicación.
- La edad y el nivel de desarrollo del alumno o alumna.
- El temperamento individual.

Ante las diferentes necesidades presentadas, se requieren diferentes respuestas personalizadas. Por ello, en este apartado se muestran cuáles son las reacciones más frecuentes, con el objetivo de poder identificarlas y responder adecuadamente. No hay formas buenas ni malas de reaccionar; es importante aceptar cómo se está viviendo la situación sin juicios y ayudar a la integración de la experiencia. Por otro lado, es necesario tener en cuenta que las situaciones estresantes, como son las catástrofes naturales, afectan de forma diferente en la infancia y en la adolescencia y la reacción emocional más frecuente es el shock mental o la confusión.

Además, el estrés sufrido por los niños, niñas y adolescentes durante estas situaciones difiere al de la edad adulta. En edades inferiores, suelen mostrar las siguientes conductas:

- Tienen menos sensación de control de la situación porque su comprensión de lo que ocurre es menor y las decisiones sobre cómo afrontarlo no están en sus manos.
- Poseen menos experiencias y recursos para superar situaciones estresantes.
- Es posible que no puedan explicar qué sienten, piensan o necesitan.

A continuación, se exponen cuáles pueden ser las reacciones, los síntomas físicos y psicológicos en niños, niñas y adolescentes.

## 2.1 REACCIONES Y SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- **En relación con la salud general:** dificultades para concentrarse, dolores de cabeza, problemas digestivos, angustia, falta de apetito, dificultades para dormir, cansancio excesivo, tensión muscular, fatiga constante, alteración de la frecuencia cardíaca, pesadillas, etc.
- **En relación con la conducta:** menor interés por las actividades habituales, retraimiento, inquietud o euforia inusuales, tristeza persistente, desconfianza, enuresis (micción involuntaria), conductas regresivas (por ejemplo, volver a querer dormir con algún familiar) ansiedad por separación, agresividad, no querer hablar en absoluto de lo ocurrido o querer hablar mucho y hacer muchas preguntas respecto a la catástrofe.

Estos síntomas son reacciones comunes ante un evento traumático y suelen disminuir con el tiempo y con el apoyo adecuado. Sin embargo, si persisten o afectan significativamente el bienestar y el rendimiento académico, puede ser necesario buscar apoyo especializado.

## 2.2 REACCIONES Y SÍNTOMAS POR EDADES

### **En niñas y niños de 7 a 10 años:**

- Pueden mostrar emociones como la tristeza, el miedo o el enfado y dificultades para concentrarse.
- Es posible que aparezcan pensamientos sobre que el acontecimiento pueda repetirse con el consiguiente miedo asociado.
- Pueden centrarse en uno o varios detalles de la catástrofe y hablar de ello muchas veces y durante mucho tiempo o no querer hablar del acontecimiento en absoluto.
- Pueden mostrar miedo a volver al colegio y a separarse de su familia.

### **En preadolescentes y adolescentes:**

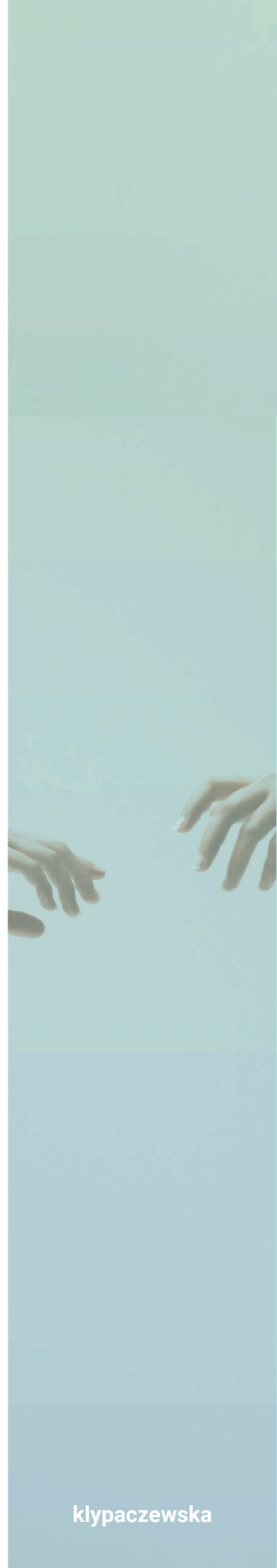
- Las reacciones pueden ser muy variadas, desde aquellos que aumenten las relaciones sociales, a los que las reduzcan por miedo a salir de casa.
- También es posible que aumenten las conductas agresivas, o asuman más riesgos (consumir alcohol o drogas, conducir de forma imprudente...), tengan

dificultades para dormir o en cambio muestren un sueño excesivo.

- Los sentimientos, por su intensidad y su todavía inmadurez para gestionarlos, pueden ser abrumadores y pueden sentirse incapaces de hablar sobre ellos. El aumento de la intensidad emocional puede hacer que aumenten los conflictos.
- Pueden querer conversar repetitivamente sobre lo ocurrido o no ser capaces de hablar de ello; pueden sentir ansiedad, confusión, inseguridad por el futuro incierto y desinterés por la vida.

Finalmente, hay que indicar que, en la mayoría de los casos, todas estas reacciones y síntomas se irán atenuando con el tiempo. Pero será necesario solicitar ayuda profesional si observamos señales de alerta, tales como: continúan muy afectados/as, dejan de jugar o el juego es demasiado repetitivo, las relaciones con las personas de su entorno se ven afectadas, bajan el rendimiento escolar o incluso evitan hablar, pensar y oír todo lo que tenga que ver con aquello que generó la crisis.

# **3. Acompañamiento desde el aula**



### **3. ACOMPAÑAMIENTO DESDE EL AULA**

Para favorecer el acompañamiento desde el aula, es necesario ofrecer espacios y actividades que permitan la expresión e integración de la situación. No es posible retomar, de manera inmediata, las actividades escolares tal y como las estábamos realizando antes de la situación vivida.

A la hora de recibir a nuestro alumnado, es importante tener en cuenta todos los síntomas y reacciones explicados en el apartado anterior. Conocer, identificar y aceptarlos es imprescindible para poder acompañar y responder adecuadamente a lo que les está ocurriendo. Es importante ver cómo cada niña o niño responde de manera individual a la situación. Si observamos, veremos cómo son ellos y ellas quienes nos van indicando lo que necesitan.

En el siguiente apartado se abordará la pregunta siguiente: ¿Qué es importante tener en cuenta desde los centros educativos?

#### **3.1 RESPECTO AL ACOMPAÑAMIENTO DEL PROFESORADO Y EL CLIMA DE AULA**

- **Ofrecer seguridad**

Después de los acontecimientos vividos es muy importante ofrecer espacios donde el alumnado se sienta seguro. Necesitan personas adultas que ofrezcan, además de calma, una sensación de seguridad. Esto significa que las personas de referencia tienen que ser capaces de percibir las emociones, inquietudes y preocupaciones además de respetar los silencios en el caso de que aún no puedan expresarlas. Además, si al retomar las actividades escolares y flexibilizar las exigencias en las tareas, el menor muestra inseguridad, será necesario apoyar con cariño y sin presión la exploración (juego y aprendizaje). Puede ser muy útil el contacto físico (abrazos, coger de la mano, caricias, etc.) para ayudar a regular emocionalmente siempre que la persona lo pida o lo reciba con agrado.

- **Ofrecer información clara y veraz**

Usar un lenguaje claro y adaptado a la edad. No mentirles respecto a lo ocurrido y tener en cuenta que es posible que, parte del alumnado, pueda compartir noticias falsas, información equivocada o malinterpretada. Tenemos que prestar atención a estos comentarios, no alimentar información sensacionalista que pueda circular por las redes, desmontar la información falsa, ofrecer información real y dar explicaciones adecuadas.

También será importante hablar de las actuaciones que se están realizando para solucionar lo ocurrido y volver a la normalidad.

- **Escuchar**

Es importante escuchar lo que quieran expresar y permitir que puedan hacer preguntas. Por experiencias previas sabemos que, tanto en la infancia como en la de la adolescencia, se preocupan mucho de que pueda volver a ocurrir un desastre y tanto hablar como preguntar puede ayudar a calmar sus dudas e incertidumbre. Es importante no juzgar el tipo de preguntas que nos hagan.

Para escuchar al alumnado sería conveniente apoyarnos en expresiones verbales que animen a la comunicación (“vaya”, “entiendo”, “¿Puedes contarme más?”, etc.) y usar un lenguaje no verbal que sea coherente con la expresión emocional del menor.

- **Ofrecer empatía**

Puede que niñas y niños de menor edad focalicen más su atención en las pequeñas pérdidas materiales. Es importante ser receptivo y mostrar empatía ante estos pequeños duelos, ya que son su forma de expresar las emociones ante el desastre. Evitar decirles cosas como “solo era un juguete” e invitarles a que expresen estas pérdidas.

- **Apoyar la narrativa emocional**

Poder contar lo que han vivido es importante. Puede que una parte del alumnado necesite hablar o contar una y otra vez lo que ha pasado. Esto les ayuda a asimilar la experiencia vivida. En el caso de que tengan dificultades para contarla o su expresión oral sea limitada, podemos apoyar su narrativa poniendo palabras, ya que esto les ayuda a ordenar y procesar la experiencia.



- **Validar emociones**

Aceptar las diferentes emociones que surjan. Es necesario ser receptivo y no emitir juicios de valor ante lo que el alumnado siente. Acompañar emocionalmente, preguntar qué sienten o ayudar a poner nombre a las emociones sin forzar, es la mejor manera de que puedan empezar a integrar lo ocurrido y desarrollar resiliencia. También es importante evitar comentarios que minimicen sus emociones: en lugar de decir “Todo irá bien”, centrarnos en el presente y poner palabras a lo que siente ahora: “Estás preocupado, esto está siendo difícil”.

Hay que tener en cuenta que es posible que sientan **culpa** por empezar a sentirse mejor y volver a la normalidad. En estos casos, debemos explicarles que es un sentimiento que puede surgir, que es **normal** y que lo compartimos más personas. Dar espacio para la **expresión emocional** y aceptar todos sus sentimientos (placenteros y displacenteros) ayuda a que se vaya superando la situación y a que las emociones **no se somaticen**.

### 3.2. RESPECTO A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES ESCOLARES DESPUÉS DE LA SITUACIÓN DE CRISIS

El alumnado puede volver a experimentar el control de la situación e ir recuperando poco a poco la seguridad a través de actividades y juegos. Ofrecer tareas en las que sientan que es aceptable expresar y liberar los sentimientos displacenteros, les ayuda a procesar todo lo vivido y evita que puedan expresarlo con conductas disruptivas o no funcionales.

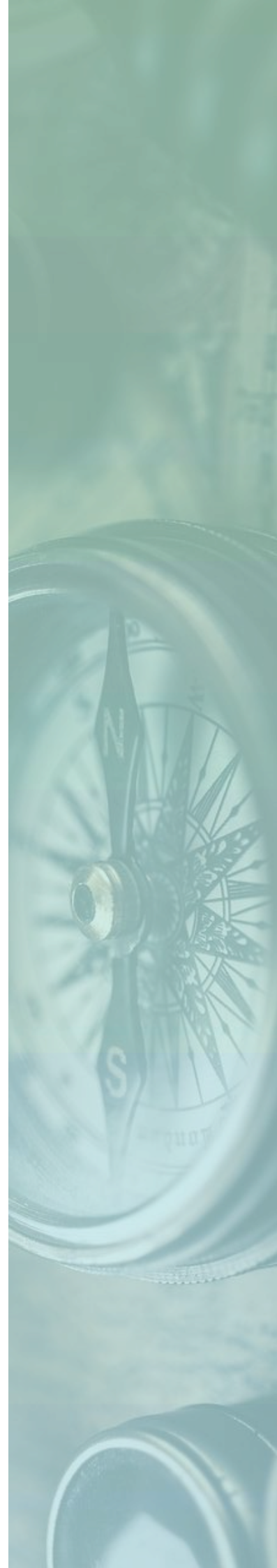
Pueden ser útiles:

- **Explicaciones claras y accesibles sobre lo ocurrido:** usar un lenguaje claro, adaptado a la edad y al alumnado. Apoyarnos en imágenes, videos y esquemas puede ayudar a facilitar la comprensión. Hay que recordar siempre que el objetivo es que entiendan lo ocurrido y lo puedan procesar, por lo que huiamos de imágenes que puedan generar más sensación de angustia o miedo.
- **Juego simbólico:** proporcionar espacios y materiales para que puedan procesar la experiencia a través del juego, las cosas que les sucedieron o lo que vieron y poder experimentar cierto control sobre la experiencia. Por ejemplo: ofrecer elementos que representen viviendas que se puedan montar y desmontar o vehículos de obra que puedan usar para mejorar la situación.

- **Actividades creativas** (dibujar, modelar arcilla o plastilina, hacer collages...) para expresar las vivencias y las emociones.
- **Tareas de escritura** que favorezcan la expresión de la vivencia.
- **Actividades y juegos que incluyan movimiento o ejercicio físico:** correr, hacer relevos, practicar deportes, saltar, etc.
- **Actividades que impliquen al alumnado en la colaboración con la comunidad:** para todo el alumnado y, especialmente para los que estén en la preadolescencia o adolescencia, se pueden buscar actividades relacionadas con la colaboración con ONGs o asociaciones que estén ayudando a las personas afectadas (la recogida de alimentos, productos de higiene, ...).
- **Actividades que favorezcan la cohesión del grupo y compartir experiencias:** las asambleas o los círculos de diálogo pueden ser un buen modo de conseguir apoyo mutuo entre el alumnado. El objetivo es ofrecer espacios comunes donde exponer preocupaciones o sentimientos.

Para finalizar este apartado, señalar también que es importante adaptar las actividades a la edad y al contexto del alumnado, a su estadio evolutivo, a su ritmo de trabajo y a las necesidades educativas especiales que presentan, teniendo en cuenta diferentes alternativas, recursos o actuaciones.

## **4. Acompañar al alumnado en caso de duelo**



#### **4. ACOMPAÑAMIENTO AL ALUMNADO EN CASO DE DUELO**

Todas las personas enfrentamos la muerte y el duelo de manera diferente. Depende del tipo de personalidad, las características individuales y la etapa evolutiva.

Además. hay que tener en cuenta que los niños, niñas y adolescentes experimentan el dolor de manera diferente a como lo vivimos las personas adultas.

Saber qué decir y c3mo apoyar a nuestro alumnado durante este tiempo no es fácil. Es probable que nosotras y nosotros también estemos sufriendo y tratando de lidiar con nuestras propias emociones. Si bien no podemos proteger a los niños, niñas y adolescentes contra la pérdida y el dolor, sí podemos desempeñar un papel importante para ayudarlos a sentirse seguros y afrontar el duelo de la manera más saludable posible.

Durante mucho tiempo se ha mantenido la creencia de que niñas y niños no son capaces de comprender estas situaciones y se les ha excluido de los procesos y rituales acerca de la muerte, generándoles con ello más malestar y confusi3n que beneficios. Hoy sabemos qué son capaces de comprender en cada etapa evolutiva y c3mo podemos acompañarlos de forma respetuosa, para que puedan elaborar su propio proceso de duelo.

Para poder acompañar en cada edad la comprensi3n de la muerte, tenemos que partir de que el concepto de muerte lleva implícito la comprensi3n de los cuatro planteamientos siguientes:

##### **La muerte es un proceso irreversible**

Es necesario explicar a niños y niñas que no es una situaci3n temporal, que la muerte es un proceso que no tiene marcha atrás y que no podremos ver más a esa persona. Evitar metáforas como "ha subido", "se fue" o "se ha dormido para siempre" porque confunden e impiden la comprensi3n de la muerte.

##### **Universalidad**

Todos los seres vivos mueren. El objetivo es que los niños y niñas entiendan que todas las personas vamos a morir, sin que eso les provoque angustia. En una situaci3n habitual podemos explicar que esto ocurre normalmente "cuando una persona es muy, muy vieja" o "est muy, muy enferma"...). Emplear múltiples "muy" implica que la mayoría de los seres vivos disfrutamos de una vida longeva, evitando de esta forma al niño, el miedo a morir en el mismo momento. En el caso de la situaci3n vivida, tendremos que mostrar precauci3n y hacerles entender que aquí la

edad o la enfermedad no ha sido un factor determinante, pero que este fenómeno tal y como ha ocurrido esta vez, es algo muy excepcional.

### **Las funciones biológicas se paralizan (no-funcionalidad)**

Es necesario que entiendan que el cuerpo deja de funcionar, las funciones vitales se detienen. Cuando alguien muere, ya no ve, ni oye, ni respira; no siente frío, ni hambre, no piensa, etc. Por tanto, tampoco sufre. No usar expresiones que hagan referencia a las funciones vitales de la persona fallecida (por ejemplo: "Mamá lo ve todo desde el cielo"). Podemos explicarles que la persona fallecida estará siempre en nuestra memoria y en nuestro corazón, cuando hayan comprendido el fin de las funciones vitales.

### **Toda muerte tiene una causa**

Debemos evitar las explicaciones que no mencionen las causas de la muerte, ya que, según la etapa evolutiva, puede que piensen que son culpables de la muerte de la persona ("Se ha muerto porque estaba muy enfadado conmigo"). Esto es propio del pensamiento egocéntrico infantil. Las causas de la muerte son físicas y hay que explicarlas de manera sencilla y sincera.

## **4.1 CÓMO HABLAR DE LA MUERTE**

En primer lugar, es importante no tener miedo a utilizar las palabras "muerte" o "ha muerto" para ofrecer una vivencia de la muerte como algo natural, que forma parte de la vida y que no se experimente como un tabú.

Además, tenemos que contestar las preguntas de forma clara y sincera y sin aportar más información de la necesaria en cada etapa, ni más información de la que nos vayan demandando en cada momento.

Facilitaremos la expresión emocional y sólo protegeremos a nuestro alumnado de emociones demasiado intensas. La expresión emocional es imprescindible y se puede hacer de diferentes formas (hablando, a través del juego simbólico, dibujando, preparando una despedida simbólica...).

En el caso de que alguna persona de nuestra aula haya sufrido una muerte cercana, sería importante orientar a la familia para que la noticia se le comunique lo antes posible y por una persona que tenga un vínculo importante para ella.

Niños, niñas y adolescentes son perfectamente capaces de darse cuenta de que lo que está ocurriendo. Retrasar la noticia puede llevarlos a pensar que se les trataba de ocultar o que se les estaba mintiendo. También puede ocurrir que se enteren por una tercera persona y esto les genere malestar.

Debemos decir explícitamente que el resto de las personas adultas estamos allí para protegerles y cuidarles, para paliar el sentimiento de abandono que pueda estar sintiendo.

A continuación, veremos cómo entiende la muerte, las respuestas que pueden darse ante este acontecimiento y cómo acompañar a nuestro alumnado, según la edad.

## **4.2. EL PROCESO DE DUELO POR EDADES**

### **Hasta los 2 años**

- **Respecto a la comprensión de la muerte:** antes de los 2 años no existe el concepto de muerte como tal. Lo que viven es la ausencia de la persona significativa. Será hacia los 2 años, cuando pueden mostrar una ligera comprensión, provocándole emociones de frustración y confusión.
- **Entre las respuestas más habituales:** es posible que la niña o el niño presente una alteración en aspectos como la comida y el sueño, que se muestre apático o poco receptivo o, todo lo contrario, que esté más irritable de lo habitual. Puede ser que demande más contacto físico, que presente miedo a estar solo/a y que rechace la separación de sus figuras de apego.
- **En relación con nuestro acompañamiento:** debe centrarse en continuar con las rutinas habituales para ofrecerles sensación de seguridad. Acompañaremos todas las respuestas con afecto, respeto y paciencia. Si estas alteraciones nos parecen exageradas, se muestra inconsolable, muestra apatía o presenta dificultades con el sueño o tiene una pérdida importante de peso, es necesario comunicar a la familia la necesidad de solicitar apoyo especializado.

### **De los 3 a los 5 años**

- **Respecto a la comprensión de la muerte:** no entienden la universalidad de la muerte, la irreversibilidad, ni el fin de las funciones vitales, por lo que es necesario explicarles:
  - a. Que todos los seres vivos mueren (podemos ilustrar esto con algún ejemplo de la naturaleza).
  - b. Que cuando una persona muere ya no la veremos más, pero que podemos recordar todo lo vivido con ella.

c. Que la muerte significa que ya no se siente nada (enfado, frío, hambre...).

Esta explicación les protege de un posible pensamiento de que la persona fallecida puede estar sufriendo o necesitar algo y no poder pedirlo.

- **Entre las respuestas más habituales:** pueden aparecer regresiones (dejar de controlar esfínteres...) y expresiones emocionales intensas que deberemos acompañar, aceptando sus emociones (limitando conductas si son dañinas) y ofreciendo seguridad.
- **En relación con nuestro acompañamiento:** es importante responder con sinceridad a las preguntas, nunca llevarlos a una confusión que aumente sus miedos. Si no sabemos responder, podemos decir: "Lo consultaré y te contestaré" o "No puedo contestarte a eso porque no lo sé". En este periodo es necesario que el lenguaje sea lo más claro y concreto posible, porque están en el periodo del "pensamiento mágico" y en su imaginación todo es posible. Cualquier explicación que les demos la interpretarán de manera literal. Por esta razón, utilizar metáforas o palabras ambiguas, puede complicar la comprensión de lo ocurrido, así como las explicaciones con excesiva complejidad científica o abstracta, pueden generar más confusión que ayuda.

### De los 6 a los 10 años

- **Respecto a la comprensión de la muerte:** se consolida en esta etapa. Entienden que la muerte es para siempre (irreversibilidad), que todos los seres vivos mueren (universalidad) y que las funciones vitales cesan.
- **Entre las respuestas más habituales:** regresiones (no querer dormir solos...), quejas físicas (dolor de cabeza, de estómago...), conductas agresivas, problemas de concentración, miedos, mostrarse retraídos o sumamente apegados y dependientes. Buscaremos ayuda profesional si los síntomas se prolongan en el tiempo.
- **En relación con nuestro acompañamiento:** continúa siendo necesario utilizar un lenguaje adaptado a su comprensión, explicarles las causas de la muerte y responder sinceramente, atendiendo a sus dudas, curiosidad y preocupaciones, evitando el uso de metáforas. La mayoría de especialistas coinciden en que es a partir de los 6 años, cuando pueden participar en los ritos funerarios y de despedida.

## De los 10 a los 12 años

- **Respecto a la comprensión de la muerte:** se parece mucho a la noción que tenemos en la edad adulta.
- **Entre las respuestas más habituales:** aparecen las preocupaciones o las ideas en torno a su propia muerte y la curiosidad por los temas espirituales y religiosos. Es necesario observar si ocurren emociones extremas, incapacidad para continuar con su vida, aislamiento, somatizaciones o cambios de conducta extremos. Si es así, será necesario hablar con la familia para consultar a un/a especialista.
- **En relación con nuestro acompañamiento:** les ayuda que compartamos situaciones vividas parecidas. También podemos describirles los sentimientos que tenemos para que ellos puedan explorar los suyos, y explicarles que la intensidad de las emociones irá disminuyendo poco a poco. Desde la familia, se les puede ofrecer la posibilidad de colaborar en los ritos funerarios y respetar tanto si quieren participar como si no. Es importante evitar frases que frenan la expresión emocional o que cargan con responsabilidades que no les corresponden, como: "A tu madre no le hubiera gustado verte así", "Ahora eres el hombre de la casa", "Tus hermanos se fijan en ti". La expresión emocional, la comprensión y la validación siguen siendo imprescindibles y debemos intentar facilitársela: "Es normal que estés triste", "Yo también la echo mucho de menos"... pero se debe respetar si son reacios a hablar y buscar otro momento en el que estén más receptivos. Hay que tener cuidado con no atosigarles. Nos mantendremos cerca, dispuestos a escucharlos, pero respetando si son reservados y necesitan mantener su parcela de intimidad.

## A partir de 13 años

- **Respecto a la comprensión de la muerte:** no necesitan explicaciones complejas.
- **Entre las respuestas más habituales:** pueden estar relacionadas con conductas de riesgo. También pueden necesitar espacio y/o tiempo para poder expresarse. En este periodo pueden tener reacciones parecidas a las de los adultos: tristeza, ansiedad, somatización, bajada de rendimiento, dificultad de concentración, sensación de incompreensión... Si aparecen ideas extremas, es necesario intentar moderar estos pensamientos con suavidad y afecto. Es importante que la familia no posponga la noticia ni anteponga a otras personas en la comunicación de ésta; se les debe contar la verdad, podemos compartir



nuestras experiencias y sentimientos cuando esté receptivo para escuchar. Pueden participar en todos los ritos de despedida, hay que valorar su opinión y, si quieren, pueden tener un papel protagonista.

- **En relación con nuestro acompañamiento:** como en la etapa anterior, facilitar la expresión emocional, minimizar los cambios y evitar pedirles ayuda en nuestras responsabilidades. Estaremos atentos si las siguientes reacciones se mantienen en el tiempo: incapacidad para volver a su ritmo académico o a actividades sociales, cambios de humor extremos, tristeza que les bloquea, exceso de responsabilidades, miedos o pensamientos y recurrentes sobre la muerte, culpa y todo aquello que se mantenga en el tiempo y les puede estar limitando su desarrollo.

### **4.3. ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO A ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (NEE)**

Como hemos visto, el duelo por un ser querido es diferente para cada persona, pero todos necesitamos información, ayuda y hablar para superarlo. Exactamente igual le ocurre al alumnado con NEE.

Muchas veces este alumnado no tiene la misma información que los demás, ni la procesan del mismo modo. A veces las familias no les cuentan lo que sucede para no hacerles daño o porque no saben cómo contárselo. Pero ellos y ellas también tienen derecho a saber y a participar como los demás de lo que está ocurriendo. El alumnado con NEE requiere una explicación adaptada, evitando infantilizaciones y promoviendo su participación activa en la expresión de sus emociones.

Pueden ser igual de útiles las pautas que hemos ofrecido por edades, adaptándonos siempre a las necesidades de nuestro alumnado y no perdiendo nunca de vista la accesibilidad (podemos ayudarnos de imágenes, textos, vídeos...). Además, es importante hablar claro y de manera sencilla, evitando infantilizar (por ejemplo, en caso de adolescentes) y huyendo de eufemismos y metáforas.

Abrirse a la comunicación y conversar sobre los sentimientos tras una pérdida es otra estrategia de afrontamiento del duelo muy eficaz y beneficiosa. Sin embargo, el alumnado con NEE puede tener desafíos para expresar con familiares y amigos la pérdida que han sufrido. Por ello, es imprescindible habilitar los cauces para que lo puedan hacer, minimizando las barreras contextuales y ofreciéndoles múltiples maneras de expresión, ya sea oral, escrita, a través de su comunicador, dibujos, etc.

Compartir, escuchar, comprender y agradecer las expresiones de condolencia, de afecto y las explicaciones de los hechos facilitan el camino al proceso de duelo a todas las personas.

#### **4.4. RITUALES DE DESPEDIDA**

Los homenajes pueden ayudar a la elaboración del duelo, además de ser una gran oportunidad para compartir el recuerdo del ser querido y hacer algo especial en su memoria.

Algunas ideas que se pueden llevar a cabo tanto en el aula como en su hogar son:

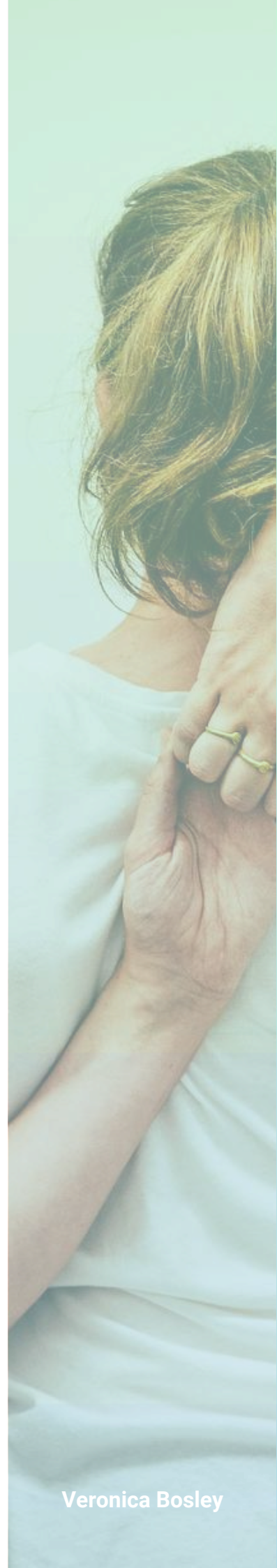
- Escribir una carta con algunas anécdotas, recuerdos o sencillamente expresando nuestros sentimientos.
- Escribir una poesía, una canción o hacer un dibujo.
- Elaborar una caja de recuerdos: se elige una caja entre todos, se puede decorar, y escogemos objetos que nos recuerden a la persona fallecida (un objeto que le identificara o llevara, una foto...) Se mete todo en la caja y cuando lo necesitemos podemos utilizarla.
- Plantar un árbol o una planta en su honor.
- Visitar algunos lugares que fueran especiales para esa persona.
- Elaborar un álbum de recuerdos: juntaremos fotografías de momentos especiales en los que hubiera participado la persona fallecida para mirar su contenido cuando lo necesitemos.

En este proceso de acompañar en el duelo, es importante tener en cuenta algunos aspectos respecto a si la persona tiene creencias religiosas:

- Debemos informarnos y respetar la religión de cada persona.
- Escuchar respetuosamente y sin juzgar las creencias espirituales y religiosas.
- No imponer las propias creencias o interpretaciones espirituales o religiosas.
- No expresar acuerdo ni rechazo ante las creencias de cada persona.

Finalmente, hay que indicar que el duelo es un proceso natural y toma tiempo, pero si los síntomas persisten más allá de los seis meses o son muy perjudiciales e interfieren en el día a día, puede ser indicador de que la persona podría necesitar ayuda profesional para superar su dolor.

# **5. Autocuidado docente durante el acompañamiento al alumnado**



## 5. AUTOCUIDADO DOCENTE DURANTE EL ACOMPAÑAMIENTO AL ALUMNADO

Es posible que puedas haber vivido, en primera persona, las consecuencias devastadoras de la situación vivida, por lo que es prioritario atender el propio bienestar, ya que el acompañamiento emocional requiere un equilibrio personal. Es importante cuidar tanto el cuerpo como la mente, buscar apoyo en el contexto cercano y evitar sobrecargas innecesarias.

Aunque nuestra responsabilidad y deseo es ayudar y acompañar a nuestro alumnado, es crucial que busquemos tiempos y espacios para atender nuestras propias necesidades.

Además, las investigaciones muestran que el bienestar de los menores, después de una muerte, está relacionado con cómo reaccionan los adultos a su alrededor. Cuando accedemos a recibir apoyo, también servimos de modelo de cuidado de nuestro alumnado. Acepta la ayuda de amigos, familiares y posiblemente profesionales de salud mental.

Algunas ideas que pueden ayudarte a no perder de vista nuestro autocuidado y necesidades son:

- **Cuida tu cuerpo:** haz ejercicio, aliméntate bien, usa técnicas de respiración y relajación.
- **Cuida tu mente:** mantén las rutinas que te den estabilidad, escucha música e intercala obligaciones con actividades que te hagan sentir bien. Si necesitas estar informado, selecciona medios veraces y oficiales para hacerlo y limita el uso de las RRSS, sobre todo de cuentas que puedan generar más estrés y confusión, que solidaridad y desahogo.
- **Expresa tus emociones:** comparte los pensamientos y sentimientos que vayan surgiendo con gente de confianza. Busca ayuda profesional si son demasiado intensos o interfieren en tu día a día.
- **Busca apoyo en tu contexto cercano:** cread momentos en los que las diferentes personas del claustro podáis compartir cómo está siendo el acompañamiento a vuestro alumnado. Compartir satisfacciones y dificultades ayuda a sentirse conectado con las demás personas y a recuperar fuerzas. Expresar la vulnerabilidad es lo que nos hace fuertes.
- **Implícate a nivel social:** puede ser una buena idea ayudar en tareas de limpieza en centros educativos y barrios o colaborar con asociaciones vecinales para

recoger ayuda para las personas afectadas, pero no sientas la obligación de hacerlo. Hay muchas maneras de colaborar y nuestra tarea educativa también es una tarea de ayuda muy importante.

# 6. Conclusiones



La situación de crisis vivida recientemente debido a los efectos adversos de los fenómenos meteorológicos resalta la necesidad de que los centros educativos implementen transformaciones para asegurar la protección y el bienestar emocional de toda la comunidad educativa. Estos aspectos deben ser abordados de manera integral y transversal, desde todas las edades y etapas educativas, y no limitarse únicamente a la acción tutorial, sino enmarcarse en todos los niveles de respuesta educativa del centro. Este enfoque integral no solo contribuye a la estabilidad y resiliencia emocional del alumno, sino que también actúa como un factor protector ante posibles problemas de salud mental.

Confiamos en que este documento proporcione los conocimientos básicos y necesarios para un acompañamiento efectivo en el momento actual, y reiteramos nuestro compromiso de continuar brindando formación de calidad para todo el profesorado, fortaleciendo sus capacidades para acompañar a la comunidad educativa en situaciones de crisis y contribuir a un entorno educativo seguro y acogedor.

# 7. Bibliografía



## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Barudy, J. y 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*. Instituto de Formación e Investigación-Acción sobre las Consecuencias de la Violencia y la Promoción de la Resiliencia.  
<https://www.ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV315012022185803.pdf>
- Benavides-Delgado, J y 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-enfrentar-el-duelo/>
- Comité de Salud Medioambiental, Asociación Española de Pediatría. (2020). *Impacto de las inundaciones en la salud de la infancia y adolescencia: un enfoque ambiental y comunitario*. Asociación Española de Pediatría. J. A. Ortega-García, Ed.  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/esalud\\_inundaciones.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/esalud_inundaciones.pdf)
- Consejo General de la Psicología, España. (2023). *Guía de recomendaciones de buenas prácticas en intervención psicológica en emergencias*. Consejo General de la Psicología, España. <https://www.cop.es/pdf/GUIA-BP-EMERGENCIAS.pdf>
- De 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*. Fundación Mario Losantos del Campo.  
<https://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-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.

**ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL, A CENTROS EDUCATIVOS, EN  
SITUACIONES DE CRISIS**

OCTUBRE DE 2024

**DIRECCIÓN GENERAL DE INNOVACIÓN E INCLUSIÓN EDUCATIVA**

**SUBDIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO**

CEFIRE de Educación Inclusiva, Bienestar y Salud Mental

Noviembre de 2024



Esta obra está sujeta a una licencia internacional de Reconocimiento No Comercial  
Compartir Igual 4.0 de Creative Commons