

# Lluvia de esperanza

Guías temáticas y metodológicas para la formación de Animadores y Animadoras para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal

## Elaboración del duelo





## Formación para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal

El proceso de formación para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal en las Arquidiócesis de Bogotá, Medellín y Manizales y en las Diócesis de Soacha, Facatativá, Apartadó, Caldas, Jericó, Cartago, Pereira, Armenia y Dorada – Guaduas, surge de una alianza entre FICONPAZ y el Secretariado Nacional de Pastoral Social como una alternativa para acompañar a los niños a las niñas y sus familias que resultaron afectados tanto material como emocionalmente debido a los desastres provocados por el invierno en 2010 y 2011.

El objetivo de esta iniciativa es que las comunidades desarrollen proyectos de convivencia comunitaria y de promoción de los derechos de los niños y las niñas y generen acciones que contribuyan a la recuperación de su dignidad, la promoción de su desarrollo y la participación en la planeación y en el desarrollo de políticas locales, planes y programas que contribuyan al mejoramiento de sus condiciones de vida.

El proceso cuenta con una propuesta de formación que permite la identificación, el intercambio y la construcción de saberes y potencialidades de las Animadoras y los Animadores y de los niños y las niñas desde el reconocimiento de los efectos psicológicos y sociales que genera una situación de emergencia, las características de las crisis y las posibilidades para afrontarlas, las etapas que se deben recorrer para elaboración del duelo, las acciones preventivas para manejar los riesgos, reconocer las diferentes formas del miedo y cómo enfrentarlos, herramientas prácticas para el reconocimiento de los síntomas del trauma y su manejo, identificar fortalezas que se tienen para proporcionar mejores condiciones de vida desde la promoción de los ocho talentos para la vida y el acompañamiento en la elaboración de planes de vida, entre otros.

Este proceso se convierte ahora en un modelo pedagógico y metodológico que bien podría replicarse en otras zonas del país no solo como una estrategia de atención para después de una tragedia natural, sino como todo un sistema de prevención y formación para la solidaridad y el amor hacia los preferidos de Jesús: los niños y las niñas.

***Lluvia de esperanza - Guías temáticas y metodológicas para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal*** entrega siete talleres y un directorio de entidades encargadas de la prevención, atención y apoyo a víctimas de desastres naturales. Este material está dirigido a Animadores y Animadoras de grupos de niños y niñas que acompañan procesos pastorales y sociales y están diseñadas no solo para apoyar el trabajo de acompañamiento psicosocial de menores de edad afectados por la ola invernal, sino también para generar mecanismos de prevención de desastres naturales.

### **Lluvia de esperanza - Guías temáticas y metodológicas para la atención psicosocial de niños y niñas damnificados por la ola invernal ©**

Secretariado Nacional de Pastoral Social - Cáritas Colombiana ([new.pastoralsocial.org](http://new.pastoralsocial.org))  
Fundación Instituto para la Construcción de la Paz - FICONPAZ ([ficonpaz.com](http://ficonpaz.com))

#### **Adaptación temática y metodológica – Equipo FICONPAZ**

Alba Liliana Chavarro  
Adriana María Arroyave Vásquez  
Carlos Henao Gaviria

Todos los derechos reservados  
Prohibida la reproducción digital o la impresión parcial o total de este documento  
Bogotá – Colombia  
Julio de 2013



**Comprensiones acerca de las diferentes facetas del duelo para construir colectivamente propuestas para acompañar a los niños y a las niñas en la superación de sus pérdidas**



- Motiva a los Animadores y a las Animadoras a estar dispuestos a encontrarse con sus propias emociones y dejar fluir sus sentimientos en el desarrollo de este taller.
- Después de esta instrucción, entrega a cada Animador y Animadora una hoja para que dibujen a las personas o bienes que hayan perdido por causa de la ola invernal.
- Luego indícales que por el reverso dibujen todas las ganancias que han logrado durante su vida hasta el momento, incluyendo bienes materiales, relaciones y satisfacciones personales.

### Materiales

- Hojas blancas
- Marcadores
- Lápices
- Hojas de papelógrafo divididas en tres secciones

Motiva la conformación de grupos para compartir el trabajo individual y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué generó esta actividad
- ¿Fue fácil la exposición de las pérdidas? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil reconocer los logros? ¿Por qué?

Luego invita a cada grupo a exponer las conclusiones del ejercicio.

Luego invítalos a reunirse de nuevo para compartir sus experiencias respecto a pérdidas afectivas con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pérdidas significativas hemos tenido en nuestra vida o comunidad?
2. ¿Cómo superamos esas pérdidas?
3. ¿Qué enseñanzas o motivaciones nos han dejado esas pérdidas para fortalecer nuestros proyectos de vida?

Las respuestas las deben redactar en una hoja de papelógrafo dividida en tres columnas. Cada columna corresponde a cada una de las tres preguntas.



# Punto de encuentro



## Materiales

- Marcadores
- Hojas de papelógrafo

Motiva al grupo a hacer un ejercicio en plenaria en el cual podamos reconocer las diferentes formas con las que los niños y las niñas viven los duelos.

Previo a la actividad, prepara un mural con tres hojas de papelógrafo y con el título: **“Así viven los niños y las niñas los duelos”**.

El propósito de este ejercicio es propiciar el reconocimiento de las vivencias de los niños y de las niñas ante situaciones de duelo y cómo se ven afectados.

El diálogo de experiencias girará en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué casos conocemos de niños y niñas que estén afrontando una pérdida?
- ¿Cuál es la actitud de los adultos en estos casos?
- ¿Cuál es la reacción más común de los niños y las niñas frente a una pérdida?
- En mi comunidad ¿qué pérdidas han sufrido los niños y las niñas por la ola invernal o por otras circunstancias?

Para cerrar la actividad, invita a los Animadores y a las Animadoras a socializar el resultado de este ejercicio, plasmando cada uno y cada una en el mural sus aportes para construir colectivamente una definición de “Así viven los niños y las niñas los duelos.

Algunas ideas para complementar los aportes del grupo:

- ▶ El concepto de pérdida puede abarcar desde la desaparición de cualquier objeto físico, como la destrucción de una casa o un auto o la pérdida de bienes materiales como muebles, ropa, y electrodomésticos, así como de una persona querida o de otro tipo de valor, como un lugar representativo, o amistades, esto es lo que conocemos como duelo.
- ▶ Todas estas experiencias de pérdida generan en la persona un amplio rango de conductas, emociones y pensamientos de mayor o menor intensidad que deben ser consideradas desde la perspectiva del valor que cada uno pueda conceder a lo que ha perdido y la posibilidad de asumir una actitud de resignación ante estas pérdidas, y la posibilidad de continuar a pesar de las mismas es lo que posibilita elaborar adecuadamente estos duelos.
- ▶ Es importante estar atentos a ciertos tipos de pérdidas no tan obvias con el fin de poder prestar la ayuda necesaria y de brindar alternativas para superar estas pérdidas como un niño que echa de menos a los amigos tras el cambio de colegio o de casa, o simplemente el no querer jugar sin su juguete favorito.



## Materiales

- Copia para cada persona del documento: Etapas del duelo.
- Copia del documento: "Características de los niños y las niñas ante la muerte y reacciones más comunes".

- Realiza una dinámica para la conformación de tres subgrupos y a cada grupo se le entrega una copia del documento "Etapas del duelo".
- Ahora motívalos a leer cuidadosamente el documento y a compartir en grupo las impresiones del mismo.
- Pasados unos 15 minutos, pídeles que cada grupo prepare de manera creativa la representación del documento, involucrando casos que conozcan de niños y niñas que estén viviendo por situaciones de duelo.
- Propicia la reflexión acerca de lo presentado por cada grupo y motiva a enriquecerlo desde nuestras experiencias y saberes.
- Luego entrega una copia del documento: "Características de los niños y las niñas ante la muerte y reacciones más comunes" e indica a cada grupo un rango de edad que debe trabajar para el siguiente ejercicio.
- Ahora anima a los equipos para que preparen una canción de tres estrofas con alternativas que propongan para acompañar a los niños y las niñas (según los rangos de edad que les correspondió trabajar) frente a las pérdidas para la elaboración de sus duelos.
- En plenaria, coordina la reflexión sobre los conceptos trabajados y la aplicación de los mismos en la labor como Animadores y Animadoras de infancia con la población de niñas y niños afectados por la ola invernal.



Algunas orientaciones básicas para acompañar a los niños y a las niñas que atraviesan por situaciones de duelo las encontrarás en el documento anexo:

***Algunas recomendaciones para los adultos para ayudar a los niños y a las niñas a aceptar las pérdidas***

## Materiales

- Velón
- Encendedor
- Hojas blancas o de papel iris
- Fotocopias de La Carta a los Animadores



- Invita a los Animadores y Animadoras para que en silencio piensen en una persona que fue importante para ellos, y que ya no está en sus vidas.
- Luego motívalos para que en una hoja le escriban un mensaje a esa persona, agradeciéndole por los momentos compartidos y despidiéndose de ella.
- Cuando todas y todos hayan terminado de hacer su mensaje, pídeles que lleven sus mensajes alrededor del velón. Enciende el velón.
- Luego entrégales una copia de La Carta al Animador y a la Animadora. Lee en voz alta el mensaje y al finalizar agradece a todos y todas por su valor y entereza para continuar apoyando los grupos de niños y niñas, a pesar de sus propias pérdidas.
- Se pasa el velón uno por uno para que se despidan de esa persona (como lo quieran hacer: en voz alta o mentalmente), y al terminar se apaga el velón y se propone un abrazo colectivo afectuoso y solidario.

Es importante no negarnos ante el dolor sino más bien enfrentarlo, compartir nuestros sentimientos. No enfocarnos en la ausencia sino en la oportunidad que nos dio la vida de compartir con esa persona, en la importancia de despedirnos si no nos fue posible, entonces de hacerlo simbólicamente, a través de una oración, conversando desde el corazón con esa persona y teniendo en cuenta que ya no va a volver. Debemos ser conscientes que nosotros seguimos aquí, viviendo con alegrías y tristezas, temores y sueños pero sobre todo con una misión la cual es la que nos convoca hoy aquí: dar amor a los niños y a las niñas que sufren pérdidas.



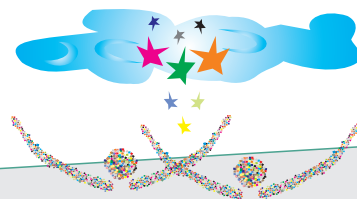
## Un nuevo amanecer cierre - propuestas y evaluación

## Materiales

- Letra de la canción "Pinta el Mundo" (De Alex Campos)
- Reproductor de sonido

- Organiza un círculo con las Animadoras y los Animadores. Enciende el velón y ubícalo en la mitad del círculo.
- Entrega a los Animadores y a las Animadoras una copia de la letra de la canción "Pinta el Mundo" e invítalos a cantarla con la música de fondo.

- Para finalizar la actividad, invita a los participantes a compartir las emociones y pensamientos que les generó esta canción y proponer ideas para utilizar la canción en la realización de actividades con los niños y las niñas que les permitan reconocer y asimilar sus sentimientos frente a sus pérdidas.
- Pídele a los Animadores y a las Animadoras que compartan lo que aprendieron en este espacio y cómo van a hacer prácticos esos aprendizajes con los niños y las niñas de los grupos que acompañan.



## Canción Pinta el Mundo (Alex Campos)

Hoy el día empezó y aunque el sol no apareció, te seguiré amando,  
y si hoy se me olvidó  
de las flores el color  
del perfume su olor,  
saca un lápiz de color, pinta sobre aquel  
manchón, la esperanza y el perdón,  
pinta el frío de marrón,  
ponle rojo al corazón,  
ponle blanco al rencor.

Cuando el cielo esté nublado,  
saca aquel borrador,  
borra toda amargura  
pinta el mundo de color.  
De la vida se aprende,  
del dibujo el tachón,  
de las flores su aroma,  
del perfume su olor,  
de los niños su inocencia,  
del anciano su valor.

Ponle alas a la vida,  
pon agua en aquel jarrón,  
tú eres aquella flor,  
eres agua que se agita,  
eres letra en poesía,  
eres el verbo de Dios.  
Mira bien en el espejo  
su amor aquel reflejo,  
no creas que fue un error.

Cuando el cielo esté nublado,  
saca aquel borrador,  
borra toda amargura  
pinta el mundo de color.  
De la vida se aprende,  
del dibujo el tachón,  
de las flores su aroma,  
del perfume su olor,  
de los niños su inocencia,  
del anciano su valor.

Cuando el día se termine  
y se baje el telón,  
la función ya terminó.  
La noche se hace fría, la fuerza en ti  
agoniza, la luna ya se ocultó,  
pinta aquella poesía, dale al cielo una  
sonrisa, ponle alas al colchón.

Cuando el cielo esté nublado,  
saca aquel borrador,  
borra toda amargura,  
pinta el mundo de color.  
De la vida se aprende,  
del dibujo el tachón,  
de las flores su aroma,  
del perfume su olor,  
de los niños su inocencia,  
del anciano su valor.

Cuando el cielo esté nublado...

### Características de los niños y las niñas ante la muerte y sus reacciones más comunes

#### 0 - 2 años:

**Concepto de la muerte:** Este grupo de edad por lo general el niño y la niña no comprenden el significado de la muerte, pero si tiene conciencia de la pérdida y de la separación. Reaccionan más ante las reacciones emocionales de los adultos en su medio y a cualquier alteración de sus horarios.

**Respuesta al duelo:** Los bebés pueden buscar a los difuntos y ponerse ansiosos como resultado de la separación. Las reacciones comunes incluyen: protestas, un cambio en los hábitos de sueño, disminución de la actividad y pérdida de peso.

#### 2 - 4 años:

**Concepto de la muerte:** Para este grupo de edad, la muerte es vista como algo Temporal y reversible. Los preescolares usualmente no visualizan la muerte como algo distinto de la vida y no ven a la muerte como algo que les suceda a ellos. Los comentarios típicos incluyen: "¿Cuándo volverá mi mami a casa?" ¿Cómo hace (la persona fallecida) para comer o respirar?"

**Respuesta al duelo:** Por lo general, la respuesta emocional de este grupo es breve pero intensa, ya que tienden a estar orientados hacia el presente. Los preescolares están más preocupados por la alteración en los patrones de cuidado o por las reacciones emocionales de los adultos en sus vidas. Otras respuestas típicas incluyen: confusión, agitación nocturna, sueños atemorizantes y comportamientos regresivos, tales como orinarse en la cama.





## Elaboración del duelo



### 5 - 7 años:

**Concepto de la muerte:** Este grupo todavía considera a la muerte como algo reversible. Los niños y las niñas a veces se sienten responsables de la muerte debido a pensamientos o sentimientos que tuvieron sobre la persona fallecida, a veces llamado "pensamiento mágico". "Es mi culpa. Estaba enojado con ella y deseé que se muriera."

**Respuesta al duelo:** La repetición de preguntas sobre el proceso de la muerte es típica de este grupo de edad. "¿Cómo? ¿Por qué?" Pueden jugar a actuar a la muerte o el funeral como un intento de atravesar su duelo. Pueden comportarse como si nada pasara. Otras respuestas típicas incluyen: ira, tristeza, confusión, dificultad para comer, para dormir o comportamientos regresivos como orinarse en la cama.

### 7 - 11 años:

**Concepto de la muerte:** Este grupo de edad puede querer ver a la muerte como algo reversible, pero comienzan a verlo como algo final. Todavía no piensan en la muerte como algo que puede ocurrirles a ellos o a los miembros de su familia, sino a la gente anciana o muy enferma. Pueden creer que pueden escapar a la muerte a través de sus propios esfuerzos. También pueden ver a la muerte como un castigo (particularmente antes de los nueve años). Los niños de este grupo de edad pueden desarrollar miedos o daños y mutilaciones corporales y puede tener miedo que otros seres queridos fallezcan.

**Respuesta al duelo:** Este grupo de edad por lo general quiere conocer detalles muy específicos sobre la muerte. Pueden llegar a preocuparse por cómo otros están respondiendo a la muerte. Pueden poner en acción su ira y su tristeza y tener problemas para progresar en la escuela. También pueden desarrollar una actitud bromista sobre la muerte o pueden retraerse y ocultar sus sentimientos. Los niños de esta edad a veces se preocupan mucho por su propia salud. Otras respuestas típicas incluyen: conmoción, negación, tristeza y regresión.

Elaboración del duelo

### Algunas recomendaciones para ayudar a los niños y las niñas a aceptar las pérdidas

- Lo más importante que hay que recordar para ayudar a los niños y a las niñas a enfrentarse a la muerte de un ser querido es permitirles expresar su tristeza a su propio modo y en su propio tiempo.
- Los niños y las niñas necesitan sentir que está bien al hablar de la muerte, los adultos deben hacerles saber a los niños y a las niñas que están disponibles para escucharlos y ayudarlos, y que está bien llorar cuando uno está triste.
- No debe sugerirle al niño o a la niña cómo debe o no debe sentirse. La risa y el comportamiento juguetón no significan que el niño o la niña no esté viviendo el duelo, también es normal que un niño se sienta enojado, herido o abandonado por el ser querido que falleció.
- No obligue al niño a hablar si no desea hacerlo. A veces los niños están molestos, pero no pueden especificar por qué, por eso es importante darles tiempo y aliento para que compartan sus sentimientos. El contacto físico (abrazos) ayuda al niño o a la niña en proceso de duelo a sentirse seguro expresando emociones y esto también le garantiza que es amado o amada y que cuidarán de él o ella.
- Es importante permitirle al niño o a la niña que se preocupe por usted, esto puede ser tranquilizador para ellos y que los adultos expresen sus propios sentimientos sobre la muerte porque dar el ejemplo de la expresión del duelo les da permiso a los niños para expresar también sus sentimientos, sin embargo, no se puede esperar que los niños vivan el duelo del mismo modo que los adultos.
- Siempre se debe decir la verdad al niño y a la niña sobre las circunstancias de la muerte de un ser querido. La explicación debe ser simple, evitando eufemismos tales como: "pasó a mejor vida", "expiró", "se fue", "se fue a dormir". Los niños pueden creer que la persona volverá o despertará o pueden tener miedo de irse a dormir.



## Elaboración del duelo



- Responda a todas las preguntas del niño y de la niña siendo lo más específico y honesto posible. Es muy importante comprobar si un niño o una niña ha comprendido lo que se le dijo. A veces la mejor manera de responder a la pregunta, "¿cuándo te vas a morir?" es formular una pregunta aclaratoria como por ejemplo, "¿te preocupa que no estaré aquí para cuidarte?"
- Si el niño o la niña sienten que pudieron haber "causado" la muerte, es importante explicarles acerca de la causa de la muerte y hacerles entender que cualquier pensamiento que él o ella pudiesen haber tenido sobre la persona no provocaron la muerte.
- Pregunte al niño a la niña cómo percibe lo que se le explica sobre la muerte.
- Es importante hablar sobre la persona que ha fallecido, usted también puede alentar al niño o a la niña a compartir sus recuerdos: ver álbumes de fotos e ir a lugares especiales que recuerden al ser querido (incluyendo la morada final) puede ser importante.
- Los padres y las madres pueden verse tentados a "enviar lejos a los niños o a las niñas" cuando hay una pérdida, ya sea para protegerlos de los sentimientos de dolor o porque les resultara difícil cuidar de ellos mientras estén viviendo su propio duelo. Durante el período de duelo, los niños y las niñas a menudo se sienten más reconfortados por los entornos y las rutinas familiares y la separación puede incrementar sus miedos sobre el abandono.
- El trabajo de duelo toma más tiempo para algunos niños o niñas que para otros por eso es importante no presionarlos a retomar sus actividades normales.

Elaboración del duelo

# Carta al Animador y a la Animadora

Fecha: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

QUERIDO O QUERIDA \_\_\_\_\_

Apreciado Animador/Animadora, hoy queremos decirte **gracias** por estar aquí, **gracias** por que a pesar de todas tus dificultades y tristezas, estás dispuesto a ayudar, a dar tu tiempo, energía, conocimiento y, sobre todo, voluntad para apoyar a los niños y las niñas de tu comunidad.

También queremos decirte a pesar de lo oscuro e incierto que parezca a veces el futuro siempre hay esperanza, que a pesar de la partida de tus seres queridos, queremos que cuentes con nosotros y que sepas que no estás solo.

Estamos contigo no solo para que aprendas, sino también para escucharte y acompañarte.

El dolor es más fuerte si lo afrontamos solos, pero acompañados la carga se hace más liviana. Permítenos acompañarte, abre tu corazón para alivianar tus angustias y permite que entre la esperanza, la solidaridad y el amor para encontrar la alegría de vivir y seguir construyendo un futuro mejor.



Sabemos que esta no es una tarea fácil, pero nada que realmente valga la pena lo es. Permítete a ti mismo repensar tu vida y encontrar paz en medio de la tristeza que te pueda rodear.

Ten siempre presente el amor de Dios y su grandeza que se refleja en los niños y en las niñas que acompañas.

Atentamente,