



PROGRAMAS FORMATIVOS PARA PADRES Y MADRES

**CURSO DE AUTOCUIDADOS PARA PADRES Y MADRES QUE HAN ADOPTADO
Periodo 2006-2007 (Segunda fase)**

DOCUMENTACIÓN DE APOYO NÚMERO 5

**DUELOS POR LAS PÉRDIDAS:
HACER LOS NUESTROS PARA AYUDAR A
NUESTROS HIJOS A HACER LOS SUYOS**

INTRODUCCIÓN:

El duelo es un proceso natural que ayuda a las personas a afrontar las situaciones dolorosas de sus vidas y a seguir adelante con energías renovadas. La muerte de seres queridos, las separaciones y divorcios, las migraciones, los reveses económicos, las enfermedades graves, los abandonos y las pérdidas afectivas de todo tipo, son situaciones que requieren del proceso de duelo para poder ser asimiladas e integradas positivamente en el curso de la propia vida.

Al igual que los adultos, los niños y niñas experimentan pérdidas y entran en duelo, pero normalmente no saben cómo realizarlo, así que necesitan de la enseñanza y apoyo de sus mayores para permitirse la pena, dejarse ayudar y seguir adelante.

La adopción conlleva para muchos niños la necesidad de hacer un duelo muy importante: el de la pérdida del contacto con su sistema familiar (padres, hermanos, primos, abuelos, lugar de residencia, país de origen, etc). También deben destilar el dolor por haber sido abandonados o entregados a otras personas. Para algunos que hayan sufrido abusos o malos tratos, está también la necesidad de asumir este destino difícil y superar el trauma. Por eso, reflexionar sobre el duelo de los niños y aprender sobre cómo ayudarles a realizarlo es un asunto importante para padres en general y para familias adoptantes en particular.

Pero es difícil permitir el duelo de los niños y niñas si los adultos no nos hemos permitido experimentar y elaborar la pena asociada a nuestras propias pérdidas. Por eso, en esta sesión reflexionaremos sobre ello y nos preguntaremos sobre qué está en nuestra mano hacer en relación con los duelos propios y los de nuestros hijos.

TEMAS

1. Resumen de la sesión anterior
2. Extracto de un texto en inglés sobre duelo (Realizado por Arantza Zubiria)
3. El duelo y sus tareas
4. Los niños y el duelo

1. RESUMEN DE LA SESIÓN ANTERIOR

Tras una primera parte donde pudimos compartir experiencias, dudas y planteamientos en relación con la paternidad y la maternidad, dedicamos un tiempo a realizar nuestro genograma. Lo hicimos con la intención de dar un lugar en la memoria y e el corazón a los componentes del sistema familiar al que pertenecemos. El objetivo era recordar, incluir y dar un lugar de respeto y dignidad a todos. El genograma nos permitió también colocarnos en nuestro sitio, para encontrar nuestro lugar en ese sistema de seres humanos unidos por un destino familiar común.

2. EL DUELO EN LA ADOPCIÓN

(Resumen de un libro en inglés realizado por Arantza Zubiria)

Extracto del libro: GRAY, D. (2002): *Attaching in adoption. Practical Tools for Toda´s Parents*. Perspectives Press. USA

En el terreno de la adopción, es necesario que el niño pueda vivir su duelo por la pérdida y el abandono para que pueda vincularse y sentir apego hacia su nueva familia. "Solamente cuando los niños han llorando sus pérdidas están emocionalmente preparados para iniciar el apego" (p.88,89)

Los niños no tienen la fuerza emocional para llorar sus pérdidas en soledad. Necesitan la seguridad de un adulto con sensibilidad, que les proporcione la energía emocional para acompañarlos en el proceso de vivir la pena asociada a lo que perdieron. Es importante para los niños ser animados a llorar, y ser apoyados mientras lo hacen para que puedan recuperar su capacidad emocional de apegarse a otros, normalizar sus vidas, y disfrutar de su niñez.

Karolyn Siegel (1997) sugiere los 3 factores más importantes para ayudar a un niño en su duelo:

- 1- Se necesita ser un adulto competente que provea apoyo y cuidados para el niño. Este adulto no puede estar preocupado con su propio proceso de duelo.
- 2- El niño debe encontrarse en un ambiente en el que se sienta capaz de expresar pensamientos, sentimientos y fantasías dolorosas o conflictivas.
- 3- Estabilidad y consistencia necesitan ser mantenidas en el entorno del niño.

Algunas reflexiones de interés:

- Pág. 94: Los niños que están en duelo son irritables. Están malhumorados y la convivencia con ellos es difícil. No quieren agradecer.
- Pág. 95: Un padre pasa por un resumen de su juventud mientras ejerce su función.
- Pág. 96: Muchos padres piensan que educando a un niño les permite resolver sus propios asuntos de la niñez.

Algunas veces los padres no quieren enfrentarse a sus propios problemas. Resulta más fácil centrar la atención en el niño y sus problemas e ignorar los propios. Es

cierto que un niño difícil puede llevar a los padres al límite, pero también es cierto que padres difíciles pueden llevar a los niños al límite.

Los padres que han tenido problemas en la niñez pueden darse cuenta de que se disocian cuando sus hijos presentan los mismos problemas que a ellos les traumatizaron. (La disociación es un mecanismo por el que no vemos o no damos importancia a problemas que hay que mirar y resolver porque nosotros mismos estamos traumatizados y debilitados en relación con eso). Por ejemplo, padres con problemas de abuso, y especialmente abuso sexual, se encuentran con dificultades para responder adecuadamente frente a niños que han sufrido abuso. A veces descubren que están teniendo lagunas. Empiezan a preocuparse de si estarán perdiendo el juicio. Los padres que no puedan recordar o retener información sobre sus historias de infancia y sobre sus vivencias infantiles, deberían considerar si ese lapsus podría ser debido a conexiones con los problemas de su propia niñez.

Cuando los padres están ayudando a sus hijos en su proceso de duelo, suelen sentir dolor ellos mismos.

Pág. 98: Cuando los padres no han trabajado sus propios duelos, es decir, no han terminado de simular las pérdidas importantes de su vida, es mucho más difícil para ellos acompañar a sus hijos en el dolor de sus vidas. Más que tener la fuerza para apoyar al niño en su dolor, se encuentran debilitados por sus propios duelos no realizados. Ello les impide permitir que sus hijos lloren. Lo pueden impedir de varias maneras. Los niños captan el mensaje e interiorizan el dolor, lo que les lleva a la ansiedad o a la depresión. O lo exteriorizan en forma de comportamiento agresivo que parece no estar relacionado con el dolor. Padres con problemas de infertilidad a menudo describen que su duelo sobre infertilidad se disparó con el duelo de su hijo. Si los padres han trabajado para resolver su duelo por la infertilidad, la nueva ola de dolor no será tan abrumadora.

Pág. 103: Mientras los padres se enfrentan a un nuevo duelo, es probable que recuerden una pérdida anterior. Una madre superando-llorando las necesidades especiales de su hijo, se dio cuenta de su no finalizado duelo sobre una relación fallida. Si lo que causa los duelos es de naturaleza similar, temas que se creían resueltos se vuelven a emocionalmente potentes de nuevo. Un hombre que fue abusado por su padre, hizo el duelo por el abuso de su hijo adoptivo y por el suyo propio simultáneamente.

3. ACERCA DEL DOLOR Y EL DUELO

Es importante diferenciar entre dolor y duelo.

El **DOLOR** es lo que sentimos en lo profundo de nuestro ser cuando algún acontecimiento supone una gran pérdida, una terrible frustración, un desengaño o un abandono. De la misma manera que si nos cortamos con un cuchillo el dedo sangra y duele muchísimo, cuando un acontecimiento vital grave pone en entredicho nuestra fe en la vida, en las personas o en nosotros mismos, nuestro corazón sangra y se duele. A eso le llamamos dolor, pero en lugar de ser físico (el dedo), es emocional; aunque también se siente en el cuerpo: es como un desgarramiento interior o un tironazo de dolor, algo parecido a una sensación interna nos aflige y nos aturde, una mezcla de pena,

rabia e inquietud. Es como sentir una pena grande en las tripas y un vacío en el pecho...

Es normal sentir dolor sentir dolor frente a todo aquello que bloquea nuestra necesidad de amar y ser amados, por ejemplo: si nos insultan, ridiculizan, maltratan o marginan, nos sentimos dolidos. Pero también se siente dolor frente a pérdidas importantes como la muerte de seres queridos, enfermedades graves, cambios de ciudad, divorcios, etc. Ante lo que perdemos, tanto los adultos como los niños solemos sentir dolor. El dolor puede activarse también cuando recordamos cosas dolorosas que nos ha tocado vivir y nos preguntamos por qué nos ha tocado vivirlas a nosotros o dudamos de que algún día podamos llegar a superarlas.

Y por supuesto, también sentimos dolor cuando percibimos el dolor de las personas que nos importan, especialmente si se encuentran en situación vulnerable o frágil.

De la misma manera que el dolor por el corte de un cuchillo "avisa" de que algo ha sido dañino para el dedo y nos obliga a prestarle atención y darle cuidados para que vuelva a recuperarse, el dolor emocional avisa de que hay que prestar atención a lo que nos pasó y hacer algo para recuperarnos y seguir adelante.

El **DUELO** es el proceso por el que nos recuperamos del dolor causado por las dificultades vividas. A medida que progresa un proceso de duelo, experimentamos que la alegría, las ganas de vivir y la capacidad de amar retornan a nuestro corazón.

¿Y en qué consiste ese proceso? Pues en permitirnos sentir la PENA que nos causa haber vivido o estar viviendo eso tan doloroso y en buscar maneras para expresarla y cuidarnos mientras dura, sabiendo que, al final, nos recuperaremos y podremos salir adelante.

La pena no siempre se siente como tristeza. A veces se muestra en forma de enfado y agitación, otras veces adopta la forma de apatía y falta de ganas, otras se viste de desesperanza. Normalmente, estas emociones se alternan y se intercalan con periodos más o menos alegres y tranquilos.

Como el duelo es un proceso natural, nuestro organismo sabe cómo realizarlo. Nuestro propio cerebro se encarga de activar en nosotros recuerdos y emociones que nos ponen en contacto con la pena para, un poco después, alejarnos de esas emociones y darnos un poco de respiro. Es como una especie de péndulo de un reloj, que nos acerca y nos aleja del dolor hasta quedar quieto en el centro después de un tiempo.

Cuando las tragedias y traumas vitales ocurren a edad tan temprana que no las recordamos, o cuando por alguna razón nuestro dolor no fue percibido, o no tuvimos posibilidad de canalizarlo, puede ser que carguemos con algún duelo pendiente. Cuando esto ocurre, tenemos dificultad para percibir, aceptar y canalizar nuestro dolor en la vida adulta y eso nos impide estar junto al dolor de otros o permitirles sus propios duelos.

4. QUÉ AYUDA A REALIZAR EL DUELO:

a) **Abrazar nuestro destino**

Algunas personas llaman destino a lo que supuestamente ya está “escrito” que nos ocurrirá, pero esa visión fatalista no ayuda a responsabilizarnos de nuestra vida ni a intentar mejorar las cosas. Para nosotros, destino es todo aquello que ya ocurrió y que, por lo tanto, no puede haber sido de otra manera.

Abrazar el destino es dejar de preguntarse ¿Por qué a mí? Y empezar a decir ¿Y por qué no?. Abrazar el destino es decir “Sí, me pasó a mí y me dolió (o me duele todavía)” y comprender que, aunque no fue nuestra culpa, tenemos la responsabilidad de hacer algo para curar la herida y sacar algo bueno de lo sucedido.

DESDE EL VICTIMISMO NO ES POSIBLE HACER EL DUELO

b) **Permitirnos el dolor y la pena cuando se activan en el interior**

Estar triste o sentirse vacío no es agradable (además de estar prohibido” en nuestra cultura del hedonismo y la búsqueda del placer inmediato), pero frente a lo que nos hiere no hay otra alternativa. Sin embargo, no se suele estar triste en todo momento. A menudo el dolor se alterna con momentos alegres y despreocupados que hay que saber aprovechar y degustar.

CON URGENCIA POR DISFRUTAR Y SER FELIZ, LA FELICIDAD SE ALEJA

c) **Nombrar lo que se ha perdido y darle un lugar de honra en el corazón**

Hay que saber llorar por lo que no pudo ser y lo que ya no será. En el caso de la muerte de seres queridos, es bueno recordarles, hablar de ellos y sentir agradecimiento por las cosas buenas que nos dieron. Cuando agradecemos lo que esa persona nos dio y los buenos momentos que pasamos con ella, en cierta manera, la dejamos “marchar” y nos liberamos de la pérdida en el sentido de mirar hacia delante y abrirnos al amor de otras personas (aunque ella siempre ocupará un lugar en nuestro corazón).

IGNORAR LO OCURRIDO Y HACER COMO SI NO AFECTARA AGRAVA LAS COSAS

d) **Compartir el dolor con los que nos quieren y dejarnos acompañar**

Compartir el dolor no es contar nuestra pena una y otra vez. Es permitir que nuestros cercanos sepan que hay dolor en nuestro corazón y que nos sentimos vulnerables en relación con eso. Es no disimular ni fingir que estamos bien cuando en realidad nos encontramos doloridos en relación con ese destino difícil. También es tolerar con humildad y agradecimiento su preocupación por nosotros y sus ganas de ayudarnos. Es aceptar que ellos están mejor que nosotros en ese momento y reconocer que necesitamos de su apoyo y de su cariño.

AISLARSE ES UNA TONTERÍA

5. EL DUELO EN LOS NIÑOS¹:

Los niños pueden realizar actividades que les ayuden a canalizar los sentimientos que se van a activar en ellos a raíz de sus pérdidas afectivas importantes o ante la muerte de seres queridos. Aunque sean bastante pequeños y no sean capaces de captar lo que significa la muerte o la separación, sí experimentan la falta de aquello que les proporcionaba identidad, pertenencia o apego, por eso no se les debe impedir estar tristes, porque les privamos de la necesaria vivencia de la pena y entonces no sabrán qué hacer con su dolor.

CONSEJOS PARA HACER UN BUEN DUELO CUANDO HACE FALTA

1. ACEPTA TUS SENTIMIENTOS:

- **Tienes derecho a sentirte "dormido":** ¿Sabes lo que te pasa en los pies cuando estás mucho rato sentado sobre ellos se te duermen?. Al principio no notas nada, luego empiezas a sentir un hormigueo y después te duelen. Con el dolor pasa lo mismo. A lo mejor al principio no sientes nada. Eso es normal. Pronto empezarás a sentir un hormigueo y después te dolerá. Deja que tus sentimientos salgan al exterior poco a poco.
- **No tienes que hacerte el duro o la dura:** Ahora que estás apenado(a), no intentes ser "fuerte". Diles a los demás exactamente lo que piensas y sientes. Recuerda que hacer el duelo por la muerte de alguien significa dejar salir el dolor. No escondas lo que te pasas por dentro. En realidad, cuando haces el duelo por alguien ya estás siendo fuerte, porque es algo muy difícil.
- **Tienes derecho a sentir lo que sientes:** Tu dolor es diferente al que sienten los demás. Todo lo que sientas está bien: tristeza, rabia, miedo, a veces incluso felicidad. Ningún sentimiento es malo. ¿Sabes una cosa?. Tu dolor es tuyo. Tienes derecho a pensar y sentir a tu manera. Si alguien te dice que no deberías sentir lo que sientes, no le hagas caso y ve a hablar con alguien que acepte tu dolor y te ayude a asumirlo.
- **Tienes derecho a estar contento(a):** Que te haya sucedido algo muy triste no quiere decir que tengas que estar siempre triste. Haz algo cada día que te haga feliz. Ríe, salta y juega. Compórtate como todos los niños/as.
- **Llora:** Llorar no es sólo cosa de bebés. Todo el mundo puede llorar cuando está triste, sea joven o viejo. Llorar te ayuda a sacar la tristeza que tienes dentro. A lo mejor conoces a un adulto que te puede abrazar siempre que tengas ganas de llorar.
- **Si estás enfadado(a), haz esto:** Puede que estés enfadado/a porque te ha ocurrido algo triste. Es normal que te sientas así. Sin embargo, no está bien que le hagas daño a alguien o rompas algo porque estés enfadado. En vez de hacer estas cosas, golpea una almohada. O cierra la puerta de tu habitación y grita. O haz un dibujo que refleje ese enfado.

¹ Basado en Wolfelt, Alan (2001): *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Ed. Diagonal. Barcelona. aunque el libro está centrado en la muerte de seres queridos, sus ideas sobre el duelo son útiles ante cualquier tipo de pérdida o de cambios importantes en sus costumbres de vida.

- **Si estás asustado(a), haz esto:** A veces la muerte nos asusta, incluso a los adultos. Lo mejor que puedes hacer cuando estés asustado o asustada es hablar con alguien sobre lo que te da miedo. Busca un adulto que te quiera, abrázalo y dile: "Estoy asustado porque.....".
- **Si te has portado mal, haz esto:** A veces, el dolor hace que nos portemos mal. Si te has portado mal, habla con un adulto sobre esto. A lo mejor te pueden ayudar a encontrar una manera mejor de expresar tus sentimientos.
- **Pórtate como un bebé:** Cuando estás en duelo es normal hacer cosas de bebé. Es natural tener ganas de llorar, de que te cojan en brazos, de acurrucarse en los brazos de los adultos y abrazar a un animal de peluche. En estos momentos puedes hacer cualquier cosa que te haga sentir bien y te consuele.
- **No te asustes con las "oleadas" de dolor:** A veces, sin saber de dónde viene, sentirás que te invade una ola de tristeza que no esperabas. Puede que estas "oleadas" de dolor te asusten. Cuando te invada una de estas oleadas, busca a alguien con quien hablar o simplemente acurrúcate junto a un adulto que te quiere y quédate así hasta que se te pase.
- **No te creas éstas mentiras:** Sin darte cuenta a lo mejor te has creído alguno de los mitos negativos de la sociedad sobre el dolor y el duelo:
 - o Tienes que ser fuerte y seguir adelante....
 - o Las lágrimas son un signo de debilidad....
 - o Tienes que reponerte de tu dolor....
 - o Ahora eres el hombre/mujer de la casa (si ha muerto uno de los padres).
 - o No se debe hablar de la muerte...

Estas afirmaciones no sólo son falsas, sino que además son perjudiciales. A veces estos mitos te hacen sentirte culpable de tus verdaderos sentimientos y pensamientos o te hacen avergonzarte de ellos. Tu dolor es como es. Es normal y necesario. Acéptalo tal y como es.

- **Nunca hagas nada que te dañe a ti o a los demás:** Hacerte daño a ti o hacérselo a los demás nunca está bien. Ahora estás pasando por un mal momento, pero las cosas mejorarán; mejorarán mucho. La gente te quiere. Eres una persona especial. Si piensas en hacerte daño a ti o hacérselo a otra persona y eso te asusta, habla inmediatamente con un adulto en quien confíes.

2. DÉJATE AYUDAR POR ADULTOS EN LOS QUE CONFÍES

- **Habla con tus mayores:** A veces, los profesores pueden ayudarte mucho cuando estás triste, si los dejas. Habla con tu profesor sobre la persona que ha muerto. Dile si el dolor que sientes te impide concentrarte en el colegio. Pídele que te ayude si otros niños se burlan de ti o te dicen cosas feas de la persona que ha muerto.

¿Tienes abuelos o conoces a algún amigo de la familia que ya sea mayor? Ellos han vivido mucho y acumulan experiencia de vida. Habla con ellos sobre el dolor que sientes. Diles que te expliquen historias del pasado.

Si tienes hermanos, habla con ellos sobre tus sentimientos. Juega con ellos. Sé amable y comprensivo o comprensiva. Si te peleas mucho con tus hermanos, a lo mejor es porque todos estáis tristes o afectados por el dolor. El sufrimiento puede hacer que la gente se enfade y proteste.

- **No dudes en hacer preguntas:** Algunos adultos te ayudarán más que otros a superar el dolor. Piensa en uno o dos adultos que te hagan sentir querido y seguro, y que contesten a tus preguntas abierta y sinceramente. Habla con ellos.
- **Pide ayuda si te cuesta concentrarte:** A lo mejor en el colegio no te va bien durante un tiempo. Puede resultar duro estudiar lengua o matemáticas cuando vives el dolor de algo amargo. Si estás triste y te cuesta ir al colegio, díselo a un adulto. Habla con tu padre o tu madre, un amigo mayor que tú o tu profesor. Alguien te ayudará a pensar algo para que no te quedes atrás en el colegio.
- **Abraza y déjate abrazar:** Es increíble lo bien que te puedes sentir cuando abrazas a alguien a quien quieres. Abraza a tu familia. Abraza a un amigo. ¿Les das la mano a las personas de tu familia o a tus amigos/as?. Cuando tocas a alguien te sientes muy bien.
- **Habla con un experto:** Siempre es una buena idea hablar del dolor que sientes con adultos que te quieren. Hablar con un profesional que haya ayudado a otros niños/as apenados es una idea fantástica. Si tu padre, madre o profesor te sugieren que hables con un experto, pruébalo. Te ayudará a sentirte mejor.

3. APÓYATE EN TUS AMIGOS:

- **Habla con tu mejor amigo o amiga:** Seguramente tus amigos no sabrán qué hacer ni qué decir acerca de tu dolor. Sin embargo, puede que tengas un amigo o una amiga que te sepa escuchar. Habla con él o ella sobre lo que te duele.
- **Que no te afecte lo que digan otros niños o niñas:** Muchos niños no sabrán qué decirte sobre el dolor que sientes. Algunos incluso se burlarán de ti o serán maleducados. En general, los niños actúan así porque tienen miedo. Tienen miedo de sentir dolor ellos también. Búscate un amigo que te comprenda y no te haga daño.
- **Sal a jugar:** Muchas veces, salir de casa te hará sentir mejor, sobre todo si hace un buen día. Sal y juega a la pelota, patina, o súbete a un árbol....
- **No pases demasiado tiempo solo(a):** Si quieres estar a solas con tu dolor de vez en cuando, no pasa nada. Ve a tu habitación o a tu escondite y llora, escribe en tu diario o simplemente piensa. Pero no te aisles de los demás cuando quieran hablar o estar contigo. En estos momentos es importante que dejes que los demás te ayuden.
- **Habla con otros niños que hayan vivido pérdidas similares a las tuyas:** Compartid vuestras experiencias y daros apoyo mutuo. Ayuda mucho saber que uno no es el único que tiene que afrontar cosas difíciles.
- **Invita a algún amigo o amiga a dormir:** Primero pide permiso y luego invita a un par de amigos a dormir a tu casa el fin de semana. Quedaos despiertos hasta tarde y divertíos. Si acabáis a altas horas de la madrugada, a lo mejor te apetece hablar sobre el dolor que sientes para que tus amigos te comprendan.

4. TRAS ACONTECIMIENTOS TRAUMATICOS, CUIDA TU SALUD:

- **Duerme muchas horas:** El dolor puede dejarte totalmente agotado/a. Puede que tu cuerpo necesite dormir más en estos momentos. Vete a la cama temprano, si estás cansado. Si lo necesitas, haz una siesta después del colegio.
- **Come cosas sanas:** El dolor es muy duro. Te sentirás mejor si te alimentas bien. Intenta comer cada día algo de todos los grupos alimentarios.
- **Bebe mucha agua:** El dolor tiene algo curioso: puede quitarte las ganas de comer y de beber. Sin embargo, en estos momentos tu cuerpo necesita más comida y más agua. Acostúmbrate a beber de las fuentes; bebe siempre que veas una. Bébete un vaso de agua cuando vuelvas del colegio.
- **No veas demasiada televisión:** Pasarse muchas horas frente al televisor es muy tentador, sobre todo cuando estamos tristes. Los programas de televisión hacen que nos olvidemos de nuestra vida. Sin embargo, ver demasiada televisión no hará que el dolor desaparezca; sólo lo aparcará para más tarde. Y más tarde todo será aún más difícil.
- **Alivia tu dolor jugando:** Los niños deben jugar, incluso cuando están apenados. Diviértete jugando todos los días. Si tienes ganas de dejar salir tus sentimientos de dolor mientras juegas, hazlo: eso es bueno. Por ejemplo, cuando estés muy enfadado puedes darle patadas a una pelota y cuando te sientas cariñoso, jugar con los peluches.
- **Apúntate a algo:** Apuntarte a un club o actividad nueva puede serte de gran ayuda. Puedes apuntarte a un grupo de monte o al equipo de fútbol, ir a clase de kárate o pintura... Haz cualquier cosa que te parezca divertida y en la que participen otros niños/as.
- **Haz algo bonito por otra persona:** Hacer algo bonito por otra persona hará que los dos os sintáis bien. Haz algo bonito por otra persona sin ningún motivo en especial. Haz un dibujo y dáselo a tus padres, juega a algo que le guste a tu hermano o a tu hermana, o ayuda en alguna tarea de casa....
- **Cree en ti y recuerda que la gente te quiere:** Hay mucha gente que se preocupa de ti. Eres una persona especial y mucha gente te quiere. A lo mejor te gustaría hacer una lista de nombre de esas personas o dibujarlas. Valórate: eres una persona formidable, ¿lo sabías?. Piensa en lo que te hace especial. Básicamente eres especial porque naciste en una familia y en una comunidad únicas, y en un momento único. ¡Y tu familia y tu comunidad no serían las mismas sin ti!.
- **Recuerda que tú quieres a mucha gente:** Aunque ahora no sientas cariño porque has vivido algo doloroso, recuerda que tú sabes querer y que ese cariño has sabido expresarlo en otros momentos, cuando no tenías tanto dolor. Saber que eres digno de amar y de ser amado te ayudará a sobrellevar los momentos difíciles.
- **Sábetete que el dolor por cosas muy serias durará tiempo:** Algunas heridas tardan bastante tiempo en curar. A menudo incluso años después puedes sorprenderte al sentir agujonazos de dolor en relación con algo que creías superado. No te preocupes, a cada día que pasa estás más listo para afrontar ese dolor con recursos cada vez más eficaces.

5. AYÚDATE CON LA SOLEDAD:

- **Busca un “escondite para el dolor”:** A lo mejor puedes encontrar un lugar donde ir cuando quieras estar a solas con tu dolor. Podría ser una parte del jardín o un lugar tranquilo dentro de casa. Cuando estés en tu escondite, puedes llorar, escribir, dibujar o sentarte y pensar.
- **Contempla el amanecer:** El sol sale muy pronto, sobre todo en los meses de verano, pero ver el primer rayo de sol asomar por el Este puede ser una experiencia increíble. Averigua a qué hora sale el sol mañana y pon el despertador quince minutos antes.
- **Disfruta de la música:** La música puede ayudarte a expresar tus sentimientos. Escucha música clásica cuando quieras pensar en lo que te ocurrió. Pon algo de *rock and roll* cuando estés contento. Aunque no sepas tocar ningún instrumento musical, puedes disfrutar de la música igualmente. Toca una armónica o una flauta de plástico. Coloca unas ollas y unas sartenes en el suelo y juega a tocar la batería. Escucha un CD y haz como si tocaras la guitarra o dirigieras la orquesta...
- **Juega con tu mascota:** Las mascotas pueden ser grandes amigos. Siempre están allí cuando los necesitas. Te quieren, pase lo que pase. Si tienes un animal en casa, pasa con él un rato hoy. Si no tienes mascota, juega con la de un vecino (primero pide permiso...).
- **Lleva un diario:** Escribir los pensamientos y sentimientos que tienes es una buena manera de hacer el duelo. Puedes escribir lo que quieras, mucho o poco. Escribe siempre que tengas ganas. Cuando escribas en tu diario, también puedes hacer como si le escribieras a aquellas situaciones o personas a las que echas de menos.
- **Dibuja tus sentimientos:** Hacer actividades artísticas es otra forma estupenda de asumir el dolor. Puedes dibujar, pintar, moldear barro, hacer un collage, una escultura o lo que te apetezca. Intenta plasmar tu dolor en tus obras.
- **Escribe un poema o un cuento:** Escribir poesía es un buen método para dar forma a los pensamientos y sentimientos. Escribe un poema sobre lo que te hace daño. No tiene que rimar ni seguir ningún patrón en especial. O escribe un cuento: “Había una vez un niño que estaba muy triste porque...” Invéntate el resto de la historia y escríbela. Más tarde, léesela a un adulto que te quiera. Guarda bien el cuento y léelo unos meses después. Comprueba si tus sentimientos han cambiado desde que lo escribiste.
- **Baila:** Cuando bailas, no piensas; dejas que el cuerpo siga el ritmo de la música. Podrías probar a bailar cuando necesites descansar un rato del dolor que sientes. A través del baile tu cuerpo también puede expresar tu pena.
- **Haz deporte:** Los deportes te aportan un montón de cosas buenas: Te mantienen en forma, te enseñan a ganar y a perder, te llevan a conocer a otros niños y niñas y te hacen sentirte más a gusto contigo mismo/a. Apúntate a un equipo este año.
- **Ordena tu habitación:** Puede que el dolor te haga sentir que la vida está hecha un lío. Para sentir que tienes las cosas más controladas, ordena tu habitación. Te sorprenderías de lo bien que te puedes llegar a sentir cuando tienes

una habitación limpia y ordenada en la que refugiarte cada día. Empieza por una estantería o un cajón y mira si te funciona.

- **Haz el payaso:** A veces, cuando el dolor te hace estar serio, también es bueno hacer un poco el payaso. Vuélvete loco. Ponte la ropa interior en la cabeza, baila como un pollo....

6. APÓYATE EN LA ESPIRITUALIDAD O EN TUS CREENCIAS:

- **Ve a la iglesia o al lugar de culto al que vaya tu familia:** ¿Es tu familia de alguna religión?. Si es así probablemente te ayudará a superar el dolor ir a la iglesia o al lugar de culto al que vayan ellos una o dos veces a la semana. Éste también puede ser un buen momento para unirse a algún grupo de jóvenes de la iglesia o al coro. Si tu familia no va a misa ni se reúne con ningún grupo religioso, podrías pedirles que te llevarán a una iglesia alguna vez.
- **Reza:** ¿Te han enseñado a rezar?. Si ya sabes rezar, éste es un buen momento para practicar. Prueba a decir una oración cada día antes de acostarte. Si no sabes rezar, cierra los ojos y pídele ayuda a Dios en silencio. Explícale tus pensamientos y sentimientos.
- **Contempla el cielo:** Estírate en el suelo y contempla el cielo. Durante el día, el sol y las nubes te transmitirán una sensación de paz. Por la noche, las estrellas y los planetas te harán sentir que formas parte de algo muy grande.
- **Tengas creencias o no, siempre puedes meditar:** meditar es cerrar los ojos y respirar tranquilo imaginando que el aire entra y sale de ti y que ese aire que tomas es la vida y todo su misterio. Mentalmente, puedes pensar: "Digo SÍ a la vida y la tomo con agradecimiento y con todo lo que conlleva".