



GUÍA 3: Duelo General y Orfandad (La Ausencia y la Pérdida del Hogar)



La Verdad Compasiva: Cómo hablar de la muerte

El instinto de los adultos es proteger a las y los infantes ocultándoles la verdad, pero en medio de una catástrofe, la incertidumbre genera más angustia que la dolorosa realidad. Los niños y niñas tienen derecho a saber qué pasó con su familia, usando un lenguaje adecuado a su edad.

Lo que NO se debe decir (Eufemismos)	Por qué es dañino	Cómo puede responder el voluntario
"Tu mamá se quedó dormida."	Puede generar fobia a dormir. El niño temerá que él o tú no despierten.	"El cuerpo de tu mamá dejó de funcionar por el sismo y murió."
"Papá se fue de viaje."	Genera sensación de abandono. El niño esperará su regreso eternamente.	"Papá murió. Eso significa que ya no regresará, aunque nos ame mucho."
"Dios necesitaba un angelito."	Puede generar resentimiento hacia Dios por "quitarle" a su familiar.	"Ocurrió una tragedia terrible. Dios está llorando con nosotros hoy."





Rituales de Despedida en la Emergencia

En las catástrofes naturales, a menudo no hay cuerpos que velar ni funerales a los que asistir. El psiquismo humano, especialmente el de los niños, necesita rituales físicos para procesar el cierre. Los voluntarios pueden facilitar actos simbólicos:

1

La carta o el dibujo al cielo:

Pedirle al niño o niña que dibuje o le escriba a su familiar lo que no pudo decirle. Luego, juntos, pueden enterrar el papel junto a una planta o guardarlo en un lugar especial.

2

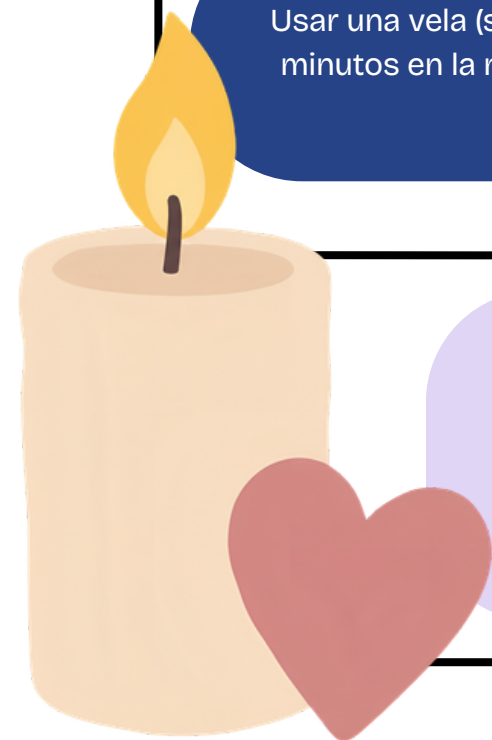
Encender la luz:

Usar una vela (si es seguro) o incluso una linterna pequeña durante unos minutos en la noche, dedicando ese momento de luz para recordar una anécdota feliz de la persona que murió.

3

El "Cofre de los Recuerdos"

Ayudar al niño a recolectar pequeños objetos (una piedra suave, un trozo de tela, una hoja) que representen a su familia, construyendo un lugar físico donde su amor siga vivo.





La Pérdida del Hogar (El Duelo por el Refugio)

Para los niños, la casa no es solo un edificio; es la extensión física de su seguridad. Perderla en un instante deja su mundo sin piso.

¿Cómo pueden los voluntarios acompañar?



1

Crear un "Micro-Hogar"

En el refugio o campamento, es vital delimitar un espacio que sea exclusiva y permanentemente del niño o niña. Una caja de cartón decorada, una manta sobre dos sillas, o su propia esquina de la colchoneta. Ese es su nuevo territorio seguro y nadie debe invadirlo sin permiso.



2

Validar la pérdida material

No minimices si llora por un juguete perdido cuando otros perdieron familiares. Para el niño, o niña, ese juguete era su ancla emocional. Escucha su dolor: "Sé cuánto extrañas tu cuarto y a tu oso. Es muy triste no tenerlos".



Contención de Desbordes Emocionales (Ataques de Pánico y Llanto)

El dolor siempre se expresará, a menudo en forma de explosiones de ira, llanto inconsolable o ataques de pánico (respiración agitada, temblores).



Contención física (solo si el niño lo permite):

Pregunta: "¿Puedo abrazarte fuerte?". Si acepta, un abrazo firme (presión profunda) ayuda a regular el sistema nervioso. Si se resiste, puedes preguntarle si le puedes dar la mano, siempre mantén una postura de apertura.

Técnica de anclaje (Grounding) 3-2-1:

Para sacarlo de la crisis de pánico y traerlo al presente, pídele con voz firme pero suave: "Mírame a los ojos. Dime 3 cosas azules que veas aquí. Ahora toca 2 cosas que sean suaves. Ahora escucha y dime 1 sonido que oigas a lo lejos".

Validación sin interrupción:

Deja que lllore todo lo que necesite. No digas "ya pasó", "no llores" o "tienes que ser fuerte". Di: "Estoy aquí. Estás a salvo ahora. Llorar todo lo que necesites, yo te cuido".



Cómo identificar un ataque de pánico y qué puede hacer el Voluntario





¿Qué puede hacer el voluntario ante una crisis de pánico?



1

TU ROL PRINCIPAL ES CALMARLO. DEBES HABLAR EN UN TONO BAJO, VALIDAR LAS EMOCIONES DEL NIÑO O NIÑA Y AYUDARLO A ENFOCARSE EN SU PRESENTE, EN SU PROPIO CUERPO, Y EN EL MUNDO QUE LO RODEA.



2

RETIRA AL NIÑO DE ESTÍMULOS RUIDOSOS, COLÓCATE A SU NIVEL Y PREGUNTA SI PUEDES TOMARLE LA MANO, AYUDARLO A RESPIRAR MÁS LENTAMENTE.



3

PUEDES (PIDIENDO PERMISO) TOMAR SU MANO O COLOCAR TU MANO EN SU HOMBRO. MANTENTE SIEMPRE EN CALMA, CON UN TONO DE VOZ PAUSADO, FIRME Y SERENO.



4

PROFUNDIZA EL USO DE UNA TÉCNICA RESPIRATORIA: EJERCICIO: INFLAR UN GLOBO O IMAGINAR QUE ESTÁ INFLANDO UN GLOBO; INHALAR Y, AL EXHALAR, HACERLO MÁS LENTO Y PAUSADO.



5

REALIZAR TÉCNICAS DE ANCLAJE, COMO TOCAR SUPERFICIES REALES Y NOMBRARLAS; ES IMPORTANTE QUE TOQUE EL SUELO Y SIENTA LA FIRMEZA, QUE NO SE MUEVE, Y SE ACOMPAÑA DE PALABRAS DE CONFIANZA: "ESTAMOS SEGUROS AHORA"



6

TÉCNICA DEL ABRAZO MARIPOSA.

CALMA EL SISTEMA NERVIOSO Y REDUCE LA ANSIEDAD: BRAZOS CRUZADOS EN EL PECHO, ENTRELAZA PULGÁRES Y LAS MANOS SE ORIENTAN HACIA LA CLAVÍCULA, SE GOLPEA LIGERAMENTE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS, UNA MANO, LUEGO LA OTRA, DE FORMA RÍTMICA. EL MOVIMIENTO ES CONSTANTE SIMILAR AL ALETEO DE UNA MARIPOSA. ACOMPAÑA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA, 2 A 3 MINUTOS HASTA QUE LA RESPIRACIÓN DEL NIÑO SEA LENTA.

La perspectiva de la Autotrascendencia (Logoterapia)

El amor es la única fuerza que trasciende la muerte física. Como enseñaba Viktor Frankl desde su propia vivencia en la pérdida: la persona amada permanece en nosotros de una manera espiritual e indestructible. El trabajo del cuidador-voluntario, es ayudar al niño o niña que ha perdido a su familia y su hogar a entender que, aunque el sismo le quitó la presencia física de sus padres, nada ni nadie puede arrebatarse el amor que le dieron; ese amor ya es parte de quién es él, y lo acompañará para siempre.



