

## **INFORME DE TRABAJO**

### **ESTRATEGIA DE ATENCIÓN Y CONTENCIÓN EMOCIONAL DURANTE LA CONTINGENCIA; PARA APOYAR EN SU DUELO A LOS PAPÁS, AL DECIRLE A SU HIJO QUE SU ABUELITO HA FALLECIDO POR COVID-19**

**AUTOR: PROFRA. MA. ELENA MENDOZA SÁNCHEZ.**

#### **OBJETIVO:**

Ofrecer estrategias de apoyo y contención emocional, así como pautas a seguir al interior de la dinámica familiar para lograr la recuperación afectivo emocional de los niños y sus padres, al vivir una experiencia de duelo y desarrollar en ellos una actitud resiliente.

Ciertamente la contingencia nos ha puesto de frente -y también de rodillas- ante nuevas realidades; todas diferentes, difíciles, dolorosas, que estoy segura, nunca imaginamos vivir o hallar la forma de resolver.

Como persona y como docente esta experiencia ha resultado muy fuerte para mí, tanto en lo emocional como en el aspecto profesional; es decir, al intentar encontrar el modo más correcto, adecuado, sencillo y nada fácil para apoyar a los papás en cómo decirle a su pequeño que su abuelo, su gran amigo y cómplice de mil aventuras, ha fallecido por el virus del que tanto él como sus papás, en la escuela y por todos lados había escuchado hablar y por el que precisamente se ha debido aislar por muchos días, dejar su escuela y a sus compañeritos para cuidarse hoy más que nunca.

Todo iba bien en cuanto al proceso del distanciamiento social, la comunicación constante y sistemática con los padres de familia con relación al programa nacional "Aprende en casa", cumpliendo con las fichas de trabajo y retroalimentando con las clases por tv así como diversos apoyos que en todo momento compartimos por Facebook, infografías, gráficos y cuentos digitales, videos con todo tipo de temática, etc., pero sobre todo, el acompañamiento emocional para reconocer los momentos de estrés y ayudarles a relajar las tensiones por el aislamiento y el trabajo en casa.

Considero importante contextualizar en tiempo y espacio la experiencia que les relato.

Mi pequeño alumnito con apoyo de mamá, elaboró algunos regalitos para el día del papá, con la intención de obsequiarle también a su querido abuelito; por su parte, la mamita que siempre ha demostrado un gran interés por aplicar actividades, juegos y estrategias a través de las cuales tenga la oportunidad de desarrollar y fomentar en su peque el amor a la naturaleza, el cuidado del medio ambiente y el reciclado como sinónimo de desarrollo sustentable, ayudó a su peque a elaborar unas jardineras y huertos verticales.

Estaban en ese tipo de actividades cuando se enteraron que el abuelito ya manifestaba algunos síntomas de la enfermedad causada por el virus SARS COV2 (COVID-19) y como primera acción protocolaria se aislaron del señor mayor; ello provocó un poco de enojo, inconformidad y malestar en el niño porque ya no podría más ir a visitarlo, cosechar manzanas, cuidar de las plantas, andar en bicicleta en el jardín de la casa y jugar con las mascotas, ya que era el lugar más espacioso y libre, en comparación a su casa, que no cuenta si quiera con un patio o traspatio ya que habitan en un condominio.

Transcurrió una semana y la enfermedad fue complicando la salud del señor, mi niño me refería por breves mensajes de voz saludos cordiales y que se sentía triste porque ya no visitaba a su abuelito enfermo, pues tenía el coronavirus, que solamente se veían y hablaban a través de una videollamada. Tampoco tuvo oportunidad de darle su obsequio del día del padre, ya no lo festejaron en casa con papá. La tristeza y la preocupación por la salud del abuelito los mantenía alertas a su evolución y no pensaron más en festejos ni celebraciones.

A la siguiente semana recibí una llamada telefónica de su mami, quien me informó que ya había fallecido el señor; sin embargo, lo más preocupante fue que ellos, papá y mamá,

tuvieron contacto directo con el abuelito a la hora de su fallecimiento y por tal motivo tuvieron que separarse de su pequeño, enviarlo con otra familia cercana mientras ellos pasaban una semana para hacerse su prueba y ver si resultaban positivos o negativos al virus.

Durante este tiempo procuré estar en comunicación con el pequeño, para saber y ver si se encontraba bien física y emocionalmente, ya que los papás estaban agotando sus recursos económicos debido a las gestiones para los funerales. Al establecer comunicación y contacto visual con mi alumnito pude observar que, aunque sí se veía bien físicamente, cuidado y atendido en todos sentidos, su semblante era triste, sombrío y ojeroso; por ello recomendé a sus padres en cuanto les fuera posible mantuvieran comunicación constante con su pequeño hijo y no sintiera ese cambio como un “abandono”.

También me comentó la señora que no le habían dicho del fallecimiento de “papá Tito”, que a las preguntas del menor sobre su abuelito le respondían que seguía enfermito.

Afortunadamente resultaron negativos al virus y regresaron a casa siete días después con muchos estragos emocionales y financieros, aunque aliviados de estar nuevamente reunidos como familia.

La siguiente preocupación que manifestaron los padres fue saber qué, cómo y cuándo decirle sobre el deceso del abuelito y he aquí el dilema porque me hicieron esas tres preguntas: ¿Qué decirle, cómo decirle y cuándo decirle? Nunca antes, en mi vida profesional me había visto en la situación de resolver estas grandes dudas a los papás, los planteamientos y cuestionamientos tradicionales siempre giraron en torno a la conducta del menor, su desempeño, qué hacer para apoyarles en contenidos, etc., pero no había pasado por mi mente que yo tuviera que hacer alguna especie de apoyo moral, emocional o recomendación profesional de este tipo. Tuve que responderles que me permitieran informarme para darles las respuestas más adecuadas y objetivas posibles. Así que

primero me di un tiempo para reflexionar en primer lugar sobre las características y personalidad de mi pequeño alumno; como segundo paso accedí a lecturas por internet para consolidar algunas ideas y conceptos básicos propios y, como tercer paso pedí apoyo a la docente de aprendizaje del equipo de la USAER (Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular) de nuestra escuela, quien en un corto lapso de tiempo me envió vía whatsApp sus consideraciones y recomendaciones específicas.

Debo decir que las plataformas digitales nos hacen muy rápida y accesible la información con lecturas breves, concisas y comprensibles. Al final de estas primeras acciones, tuve la necesidad de platicar con los papás y conocer un poco más de ellos, lo consideré pertinente sobre todo para reconocer su concepto de la muerte, el tipo de acercamiento afectivo que tiene cada uno de ellos con respecto a su hijito, para no herir susceptibilidades, respetar sentimientos, emociones, conceptos espirituales y religiosos, así como dejarles entrever quién podría ser el de más fortaleza emocional para iniciar la conversación con su peque. A partir de esto, consideré pertinente enviarles un mensaje de voz (o nota de voz, como se entiende en whatsApp, con una serie de consideraciones que ellos tuvieran oportunidad de escuchar con atención y reflexionar sobre cómo darían la noticia. Preciso aclarar que para mí es muy importante, en este tiempo y circunstancias precisas, establecer la comunicación a través del habla, al mismo tiempo respetando la privacidad o intimidad familiar; es decir no limitar la comunicación y el apoyo a mensajes de texto, a un correo electrónico, u ofrecer un texto para leer y ya. Creo que comunicarme mediante notas de voz permite detectar en quien habla el tono de voz, al mismo tiempo que se percibe el sentimiento o sensación de empatía y comprensión de uno por los sentimientos y emociones que están teniendo y manifestando los otros.

De este modo les referí los siguientes puntos:

- No demorar más en comunicarle a su hijito sobre el acontecimiento.

- Generar el espacio; es decir, hallar el día y momento más relajado, menos lleno de ocupaciones, para estar en familia y sentarse de frente al niño, para hablar con calma y tranquilidad controlando sus emociones.
- Ser honestos, sencillos y claros en lo que le van a decir.
- Iniciar con una pregunta: ¿recuerdas que papá Tito estaba enfermito? sin abrumar al menor con muchas ideas o conceptos pues habrá de entender que la muerte es un proceso natural de la vida, de todo ser vivo.
- Si dice que está triste y quiere llorar validar ese sentimiento y decirle que puede llorar porque con ello manifiesta su tristeza y porque lo quiere mucho.
- Si lloró ayudarlo a transitar a otras ideas como, por ejemplo, decirle que “tenemos muchas cosas para recordarlo con amor y tenerlo presente, como cuando te regaló tu bicicleta, cuando te llevaba a comprar helados o se iban de compras a la tienda de autoservicio, cuando compartían arreglar cosas” (el abuelito compartía mucho tiempo con el nietecito en desarrollar proyectos de inventar un auto, arreglar un motor, hacer un juguete, etc.), “...o los juegos y festejos que tuvimos en su casa; nunca lo olvidaremos”.
- Pedirle que exprese cómo se siente, si quiere dibujar, o ver fotos, hacer algo que hacía con él, etc. las ideas y propuestas se van generando conforme van recordando sucesos, vivencias y experiencias gratificantes para el chiquito y la familia también.
- De ser posible, expresar algún tipo de acuerdo o compromiso para nunca olvidarlo, y hablar en presente.

En cuanto a las recomendaciones de la maestra de USAER, puedo decir que fueron semejantes a lo que leí y mis ideas generales primarias:

- Refirió en primera instancia que se precisa hablar sobre el amor que se tenían y aunque ya no esté físicamente, seguirá presente en todos.

- Dejarle que exprese sus sentimientos: enojo, tristeza, si quiere llorar, etc.
- Ser empáticos con él, es decir, expresarle por ejemplo “entiendo que estés molesto o triste, te comprendo y sé que lo extrañas, nosotros también lo amamos y lo extrañamos, pero recuerda todo lo que nos enseñó”, (por ejemplo, a ser fuerte, a ser feliz, etc.)
- Sugerirle la elaboración de un álbum fotográfico con los momentos favoritos del menor con su abuelo para verlo cada ocasión que sienta que lo extraña mucho y recordar esos valiosos momentos.
- De igual modo, sugerirle la elaboración de una carta dirigida a su abuelito para expresarle aquello que tal vez no logró decirle como, por ejemplo, cuando preparó los obsequios para el festejo del día del papá. Se podrá guardar la carta para leerla posteriormente pasado un tiempo determinado o cuando él sienta que necesita leerla o, en su defecto, colocarla en donde descansan los restos físicos del abuelito.
- Hacerlo partícipe de lo que suceda como el velorio, o el entierro (con las debidas precauciones de sana distancia), o tener una fotografía de el abuelito para hablarle cuando él sienta que lo necesita.

Papá y mamá escucharon con atención todos estos puntos y elementos, se dieron unos días para hablarlo entre ellos y, finalmente, quien dio la pauta para la conversación fue el mismo pequeño, ya que debido a la contingencia, las iglesias continuaban cerradas y tenían en casa la urna con las cenizas del abuelito, mamá había hecho una especie de altar con velas y flores en un espacio de la casa y al peque le causó curiosidad ese lugar, ver la urna y al no identificar qué era eso, les preguntó. Mamá sin más remedio le respondió con sencillez. Manifiesta la señora que se puso triste y lloró, pero a los minutos le pidió jugaran un rato con él y así se cerró el tema.

A los pocos días me pidieron una video llamada para que mi alumnillo me comentara que papá Tito ya se había muerto, yo me atreví a preguntarle ¿qué le había pasado? y rápidamente me contestó lo siguiente “le dio el coronavirus y como ya estaba viejito se murió, pero lo tenemos aquí en una cajita y le ponemos velas y flores todos los días”. Terminé preguntándole: ¿Lo extrañas mucho? “sí”, me responde, “pero lo tengo aquí en mi corazón”.

Posterior a esta llamada los papás me refieren sentirse aliviados por haber resuelto este asunto, que a veces su hijito dice sentirse triste porque extraña a su abuelito, sin embargo, rápido pasa a otro tema.

Actualmente están viviendo otro doloroso momento de separación, ya que ambos, papá y mamá son adultos de alto riesgo, han debido asistir a sus clínicas de atención por medicamento y, en una de estas salidas, creen haberse contagiado, por lo que de nueva cuenta debieron separarse de su hijito y están a la espera de otra prueba por Covid 19.

Me expresan sus sentimientos de agobio, frustración y dolor; sin embargo, al mismo tiempo me refieren que necesitan ser fuertes por su hijito, que deben cuidarse mucho para salir adelante y aunque reconocen que a pesar de que toda la familia ha enfermado (dos hermanos más de la señora enfermaron gravemente por el coronavirus pero ya están saliendo de la etapa crítica), ellos deben vivir por su hijo.

Mi pequeño nuevamente está bajo el cuidado de su familiar; sus papás hablan con él a diario y están a la espera de que mañana sea mejor que ayer y hoy.

Saber y conocer de su estado actual, sus sentimientos y emociones también duele y acongoja, porque creo, esta experiencia es un reflejo fiel, doloroso y duro de la realidad que muchas familias mexicanas están viviendo, de lo que es más que factible nos pueda suceder.

## **RESULTADOS OBTENIDOS:**

- ✓ Mi intervención consistió en brindar contención emocional, tanto a mi alumno como a sus padres. Para lograrlo me fue necesario propiciar momentos de escucha, mostrar empatía y generar catarsis.
- ✓ Haber logrado ofrecer apoyo y contención emocional al alumno y a sus padres durante la experiencia de duelo, al vivir la pérdida de un ser querido, y la separación física por el aislamiento de los padres para salvaguardar la salud e integridad del pequeño.
- ✓ Construir pautas a seguir dirigidas a los niños, niñas y padres de familia como estrategia de acompañamiento y apoyo para sobrellevar el duelo en sus diferentes etapas a partir de constructos teóricos, recomendaciones de profesionales y la experiencia misma dentro del quehacer docente.
- ✓ La utilización de los medios virtuales y digitales para reunir información y estar en comunicación constante con alumnos y padres que viven la experiencia de duelo, dar acompañamiento y contención emocional.
- ✓ La construcción de acciones concretas que guíen el trabajo docente para la elaboración de nuevos y diferentes apoyos de contención emocional en las diversas circunstancias que se presenten en esta nueva normalidad.

## **REFLEXIÓN:**

- 🌈 Puedo concluir de esta experiencia -que aún no termina- me ha ofrecido la oportunidad, única y dolorosa, para comprender el significado de diferentes conceptos, tales como la empatía, la solidaridad, la generosidad, la escucha activa y la resiliencia.

- ✚ Que en todo tiempo y lugar estamos expuestos a experiencias gratificantes y también dolorosas; sin embargo, lo importante es saber que es posible contar con el apoyo de nuestros semejantes.
- ✚ Que la construcción de nuevos contenidos de educación socioemocional están surgiendo; generándose a partir de vivenciar y compartir las diversas situaciones que están teniendo nuestros alumnos y sus padres en sus diferentes, variados y complejos contextos socioafectivos, culturales y económicos.
- ✚ Que el acompañamiento emocional implica estar presente, aunque de manera virtual estar cerca, escuchar lo que les provoca angustia, dolor, tristeza, o miedo.
- ✚ Expresarles palabras de ánimo, les ayuda a comprender las nuevas situaciones que se les presentan, y desarrollar las habilidades socioemocionales que les permitan ser resilientes, solidarios, empáticos y generosos.
- ✚ Reconozco que hoy más que nunca debemos ser empáticos, generosos y apoyar a quien más lo necesita, aunque también probablemente estas historias se estén viviendo en el silencio de los hogares dolidos por la incertidumbre que aqueja a todos los mexicanos.
- ✚ Tengo la certeza que nuestros pequeños son quienes nos dan ejemplo vivo de la forma más eficaz de salir adelante: llorar un poco, recordar para no olvidar y sonreírle al momento.