



DUELO

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: El árbol de los recuerdos

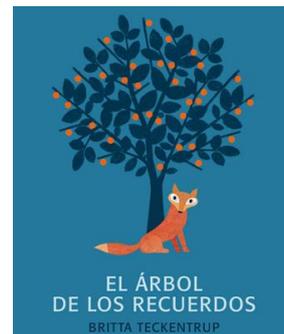
Autor/a: Britta Teckentrup

Editorial: NubeOcho

Año: 2016

Idioma: castellano

Sinopsis:



Zorro había tenido una vida larga y feliz, pero ahora estaba cansado. Observó su querido bosque una última vez y cerró los ojos para siempre.

GUÍA DIDÁCTICA

Tema: El duelo y sus realidades

Objetivos

- Comprender el concepto de la muerte.
- Exteriorizar las emociones y sentimientos durante el proceso de duelo.
- Facilitar el apoyo y acompañamiento familiar a lo largo del proceso de duelo.

Edad recomendada: 3-6 años

Información

Teniendo en cuenta que el libro y las actividades propuestas en esta guía van dirigidas a niñas/os de entre 3 y 6 años, es conveniente conocer cómo entienden la muerte y qué reacciones tienen habitualmente a lo largo de este tramo de edad.

Es importante comprender las características principales de la muerte, como su universalidad, irreversibilidad y falta de controlabilidad. Por el contrario, una persona que aún no ha abandonado el pensamiento egocéntrico ni adquirido el concepto de irreversibilidad, lo más probable es que no comprenda del todo que una persona ya fallecida no volverá a la vida ni que sea realmente capaz de imaginar que sus seres queridos, tras la muerte, ya no estarán.

A pesar de ello, debemos aprovechar su curiosidad de las/os niñas/os para responder a sus preguntas de manera sincera (evitando largas charlas y eufemismos), aceptar las posibles conductas de malestar (rabietas, irritabilidad, alteraciones en los patrones de alimentación y/o sueño...) y apoyarles ante nuevas vivencias y emociones, como puede ser la aparición de nuevos miedos y la inseguridad causada por el desconocimiento.

Además, tendremos que adaptar las explicaciones a su momento madurativo, aceptando que su forma de comprender estos elementos irá cambiando con el tiempo y que, por consiguiente, tendremos que continuar trabajando este tema con él/ella.

Antes de leer el libro...

1.- El duelo

El duelo es un proceso complejo que se muestra de maneras muy diferentes según la persona, que influye en el comportamiento, relaciones y rendimiento, y que precisa de un periodo de adaptación que dependerá de factores como el apoyo y herramientas de las que se disponga. Lo mismo pasa con las/os niñas/os.

Excluyéndolos de esta realidad, no solo perdemos información sobre su estado y nos resultará más complicado ayudarles, sino que dificultamos el desarrollo de las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones inevitables a lo largo de su vida. En cambio, incluyéndoles en el duelo familiar, aprenderán a afrontarlo de manera consciente, comprendiendo que están acompañadas/os, y siguiendo su propio ritmo a la hora de expresar sus emociones.

Por esa razón, se aconseja hablar abiertamente sobre el tema, responder con sinceridad a las dudas que puedan surgirles y mostrarles que es un proceso que también las personas adultas deben afrontar.

Con las/os más pequeñas/os, la lectura de álbumes ilustrados como *El árbol de los recuerdos* puede ser de gran ayuda. Así pues, después de una pérdida, ya sea de algún familiar o amiga/o, podréis brindarles la posibilidad de expresarse y realizar las siguientes actividades junto a vosotras/os. No olvidéis mostrarles vuestras propias emociones, adaptándoos siempre a su madurez cognitiva y capacidades.

Por otro lado, podemos ofrecerles también la posibilidad de afrontar la pérdida antes de que esta se produzca, comenzando así a entender la muerte e intentando evitar la culpa y la inseguridad a la hora de que muestren sus necesidades.

2.-Hablemos del libro *El árbol de los recuerdos*

Podemos dar comienzo al proceso contándoles lo que ha sucedido y pasar después a trabajarlo con el libro, o bien ofreciéndoles un medio con el que puedan sentirse identificadas/os para entender la situación antes de darles la noticia.

Para comenzar trabajando la historia, podéis hacerles las siguientes preguntas:

- ¿Qué podemos ver en la cubierta de este libro?
- ¿Qué relación crees que tienen los dos elementos dibujados en la cubierta?
- ¿Cuál crees que es la razón por la que el color del zorro y de los frutos es el mismo?
- El libro se titula *El árbol de los recuerdos*. ¿Qué crees que ocurrirá en esta historia?
- ¿Te apetece contar algo sobre este tema antes de leer el libro?

Mientras leéis el libro...

1.- Algunas recomendaciones:

A lo largo de esta guía se os ofrecen diversas preguntas y actividades. Para trabajarlas, tened en cuenta no solo la edad de vuestra/o hija/o, sino también las fases y situaciones emocionales en las que se pueda encontrar. Esta historia muestra el fallecimiento de un zorro, el dolor de sus seres queridos y el proceso de sanación de los mismos a través de su recuerdo.

Emplead nuestras propuestas según veáis conveniente, y adaptadlas a vuestra situación personal y el estado de vuestra/o hija/o. Recordad ser pacientes y ofrecerle un espacio seguro en el que toda emoción y necesidad sea válida.

2.- Página a página:

- **La muerte**



Algunas preguntas:

- ¿Dónde vivía Zorro? ¿Con quién vivía Zorro?
- ¿Por qué fue a su lugar favorito del bosque? ¿Para qué fue a ese lugar?
- ¿Qué quiere decir que cerró los ojos para siempre?
- ¿Qué cambió a su alrededor?

- **El dolor**



Algunas preguntas:

- ¿Quién acudió primero a estar junto a Zorro? ¿Cómo se sentía? ¿Por qué crees que se sentía de ese modo?
- ¿Quién más se acercó al lugar del bosque en el que Zorro había fallecido? ¿Por qué se sentaron a su alrededor?
- “Ninguno podía imaginar la vida en el bosque sin él.” ¿Por qué dice eso?
- Cuando alguien fallece es habitual guardar un tiempo de silencio. ¿Por qué crees que se hace? ¿De qué manera podemos utilizar ese tiempo en el que estamos callados?

Actividad:

Haced una lista de las emociones que podríamos sentir cuando muere una persona a la que queremos. Podéis utilizar el método que más os guste: escribirla, dibujarla, sacándoos fotos y pegándolas en un folio... Después, redondead o coloread cómo os sentisteis cuando falleció algún familiar o amiga/o vuestra/o.

Tened en cuenta que cada persona vive el duelo de una manera diferente (así como una misma persona puede vivir el duelo de maneras diferentes a lo largo de su vida) y que, por tanto, todos los sentimientos y tiempos son válidos. Aprovechad para explicar cómo os sentíais y para entender por qué os sentíais de ese modo.

¿Crees que podríamos sentirnos igual cuando es un animal al que apreciamos el que muere? ¿Por qué?

- **El recuerdo**



Algunas preguntas:

- Búho contó un recuerdo que tenía con su amigo Zorro y, aunque estuvieran tristes, todos los animales sonrieron al escucharle. ¿Qué cuenta Búho?
- Ratón también cuenta algo que a Zorro le encantaba hacer. ¿Qué era? ¿Cómo les hace sentir ese recuerdo?
- Uno a uno, cada animal cuenta algún recuerdo que tienen con su amigo Zorro. ¿Cómo le recuerdan? (De qué modo recuerdan que era Zorro, cómo cuentan esos recuerdos, cómo se sienten al contarlo...).

Actividad:

¿Recordáis alguna historia que hayáis vivido con esa persona o animal que tanto queráis? Escribid o dibujad todas las que queráis, cada una en un trocito de papel. También podéis escribir o dibujar las cosas que le gustaban.

- **Tiempo para el cambio**



Algunas preguntas:

- ¿Qué creció en el mismo lugar en el que había fallecido Zorro?
- ¿Cómo era al principio esa planta? ¿Con qué crecía la planta?
- Cuando Zorro falleció, los animales del bosque sintieron que habían perdido a un amigo, pero ¿de qué se dieron cuenta al ver que la planta se había convertido en árbol con sus historias?
- Aunque pasó mucho tiempo, ¿los animales del bosque siguieron recordando a Zorro y las diferentes aventuras que vivieron junto a él?

Actividad:

Escoged la planta o el árbol que más os recuerde a la persona o animal que haya fallecido y plantadla en compañía de vuestros seres queridos. Una vez la hayáis plantado, colgad los trocitos de papel con los recuerdos en las ramas del árbol o enterradlas en la tierra que ayudará a crecer a vuestra nueva planta. No olvidéis colocarla en el sitio ideal para que siga creciendo grande y fuerte.

Aseguraos de explicarle a vuestra/o hija/o que, como todo ser vivo, la planta o el árbol que hayáis plantado acabará muriendo también, pero que esas historias seguirán con vosotras/os y podéis recordarlas en cualquier momento y lugar.

- **La superación**



Algunas preguntas:

- ¿Cuánto creció el árbol? ¿Eso significa que querían mucho a Zorro?
- La muerte del zorro unió a muchos animales del bosque, compartiendo recuerdos y mostrando sus emociones. Además, el árbol les ofreció un hogar y les dio fuerza para superar el duelo. ¿Crees que todos los animales superaron la muerte de Zorro al mismo tiempo?
- Aunque Búho y el resto de los animales del bosque ya no puedan jugar ni pasar el tiempo con Zorro, ¿de qué otra forma parece que están con él? ¿Con quién más pueden estar?
- ¿Cómo podemos ayudar a un/a amigo/a a la que se le haya muerto alguien a quien quería mucho?

Después de leer el libro...

1.- Diario

Recomendamos crear un diario de emociones y cartas a modo de escritura terapéutica. En ellas no solo compartiremos nuestras emociones y vivencias actuales, sino que expondremos nuestros planes a futuro próximo.

La escritura no es la única forma artística de representar nuestra emociones, vivencias y deseos. Adaptándoos a la edad, habilidades y gustos de vuestra/o hija/o, proponedle añadir dibujos, viñetas de cómic, collages, manualidades, álbum de fotos... a la rutina de comunicación y exteriorización de las emociones.

2.- Despedida

Una vez que nos veamos preparados, organizaremos un ritual o ceremonia especial de despedida. Con la finalidad de recordar a la persona (o animal) fallecida, buscaréis la manera que más se acerque a los gustos y forma de ser del mismo para crear un ambiente que creamos propicio para la edad de vuestra/o hija/o (entre los 3 y los 6 años se aconseja darles la oportunidad de participar en rituales de despedida en grupos reducidos junto a personas conocidas).

Durante la ceremonia, aprovecharéis para recordar a la persona/animal fallecido, expresar lo que sentís, contar las cosas que echáis de menos en relación con la misma y compartir lo que os gustaría decirle si pudiera escucharos.

3.- Deporte y ocio

Hacer ejercicio, mantenerse en movimiento e invertir tiempo en algo que le guste a vuestra/o hija/o y/o le gustase a la persona fallecida, le ofrecerá tiempo de desconexión, recuerdo y salud.

Adaptándonos siempre a la edad del niño o la niña con la que trabajaremos, podemos ofrecerle la oportunidad de participar como voluntaria/o de alguna manera relacionada con la pérdida (paseando o cuidando animales sin hogar, ofreciendo compañía en una residencia de mayores, vendiendo productos caseros y/o manualidades como recaudación de fondos con algún propósito en relación su fallecimiento...).

Por otro lado, tanto escuchar música y crear canciones, como practicar meditación y mindfulness pueden ofrecer espacios para la comprensión, expresión y relajación siguiendo el ritmo propio de sanación emocional.

4.- Después de la vida... la muerte

El concepto de la muerte resulta muy complejo para las/os niñas/os de estas edades, en parte debido a no saber qué hay tras la vida. A pesar de ello, no podemos dejar que esto detenga su aprendizaje y desarrollo: aprovecharéis para conocer lo que las diferentes culturas piensan sobre la muerte.

Buscad información (en Internet, en libros de la biblioteca...) sobre lo que significa la muerte para diferentes culturas del mundo. Adaptad la información que encontréis a sus capacidades cognitivas y cread historias con ella. Después, podéis hacer un mural con un mapa del mundo y dibujar, en el país en el que corresponda, alguna imagen que represente sus creencias.

OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL TEMA



- Zergatik hiltzen dira gauzak? (Christine Pym). Ttartalo, 2021
- Txiki eta biok (Alicia Acosta). NubeOcho, 2021
- La gota de agua (Inés Castel-Branco). Akiara, 2018
- El corazón y la botella (Oliver Jeffers). Fondo de Cultura Económica, 2010

* Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.