

haurdanik

EL DUELO
INFANTIL

AVAIM. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada
Tratu Txarrak Jasotako Haurren Laguntzarako Euskal Elkartea

Nº/Zk 28



Gereziak Oparitan



Izebak deitu zidan telefonoz eta kontatu zidan. Herri txiki batean gertatu zen. Bi urteko ilobatxoa istripuz hil berri zitzairen. Haurraren gurasoak atsekabetuta, triste, lur jota zeuden, eta berdin anaiatxoa, senideak eta lagunak. Hileta elizkizunean eman zioten agurra haurrari. Baina agurra iluna izan zen, gehienetan helduok antolatzen ditugun bezala, eta haurra argia zen, alaia, jolastia, ... kolorez bete. Familiak beste modu batean egin nahi zuen eta horretarako deitzen zidan izebak, laguntza eske. Handik gutxira herrian elkartu ginen denak; eskolako lagunak, herritarrak, guraso eta senideak, Txapas bere akordeoiarekin eta Porrotx bere zapata handi eta sudur gorriarekin. Kalejira egin genuen parkeraino. Bertan jolasten zuen arratsaldero gure laguntxoak haren laguntxoekin, eta han landatu genuen gereziandoa. Errauntsak zainetan jarri genizkion arbola indartsu hazi zedin. “Han zeuden, krokodilo eta tximua, arratoi txiki eta ardi txuria...” hainbeste maite zuen abestia kantatu genuen behin eta berriz. Zerua urdin zegoen, eguzki goxoa hori, inguruak berde, ... kolorez inguratuak ginen. Handik eskolara joan eta jolastu ginen, kanta eta dantza egin genuen, meriendatu, elkarri besarkatu eta muxu goxoak eman. Irriz agurtu genuen, irriz bizi zena. Gurekin izandakoa gudan geldituko zen geroan, eta haren argitasuna, bizipoza eta bihurrikeriak gurekin eramango ditugu. Geroztik lagun minak gara han bildutakoak, altxor txiki bezain handi bat partekatzen dugulako. Elkarri begiratzen diogunean, elkarri irribarrea eskaintzen diogunean, gure txikiaren begirada distiratsua eta irri alaiak ikusten ditugu. Horregatik sentitzen dugu heriotza ez dela amaiera hutsa, bizitza zerbaiten jarraipena dela. Koloreetako puzzle bat gara, zati txikiz osatutakoa, koloreetako zati anitzez osatutakoa. Aspalditik gatoz eta urrutira goaz!

Pasa dira urte batzuk geroztik, eta haur hura bezala agurtu ditugu ere beste batzuk. Trantze gogorretatik ere beti ikasten da zerbait. Tristurak eta pozak partekatzen direnean goxagoak direla, ikasgai horietako bat da.

Ospitaleetan ere ikasi dugu sudur gorriok bizitza abenturatan neurtzen; bizi ditugun abenturek ematen digutela bizitzaren neurria, betetzen ditugun urteak baino. Bizitza urteetan motza izan arren abenturetan aberatsa eta luzea izan daitekeela.

Umoreaz ere asko ikasi dugu, eta umoreaz galdetzen digutenean bizitzeko jarrera batez jarduten gara. Umorea txiste bat baina askoz gehiago da, barre algarra soilak baina gehiago ere bai. Umorea jarrera edo bizimodu baikorra da guretzat, eraikitzailea, alaia. Umorea, maite ditugunez eta ditugunekin gozatzea da, ematea eta jasotzea, jasotzea eta ematea. Bizitza umorea da, eta umorea bizitza. Zoriontsu bizi nahi dugu eta zoriontsu bizi gara eta jaiotzearen direnei gure gerezi goxoenak utziko dizkiegu oparitan.

JOXEMARI AGIRRETXE “PORROTX”.

OHARRA: AVAIM . Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada – Tratu Txarrak Jasotako Haurren Laguntzarako Euskal Elkarte, ideologiaren ikuspuntutik independentea da eta bereak bakarrik editorialetan agertzen diren iritziak dira. Ildo horri jarraiki, bere laguntzaileen iritzien gainean ez du erantzukizunik. Ez dira onartuko izenpetu gabeko kolaborazioak.

haurdanik

Diseño y Maquetación: Cecilia Simons

Redacción: Cecilia Simons, Hortensia González, Maite González, Maddi López

Portada: Nagore Pineda

Subvenciona:

Diputación Foral de Gipuzkoa, Dpto. Política Social
Diputación Foral de Árabá. IFBS.

Colabora:

BBK

Fondo de Formación

Imprime: Impresión Digital

Edita: AVAIM Dep-legal:SS-203.00/94

Nº de Registro: AS/G 01842/1990, Entidad colaboradora del Sistema Público de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma Vasca: 0-013.Declarada de utilidad pública (Decreto 242-1998, de 22 de septiembre).

AVAIM. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada. Asociación sin ánimo de lucro, creada en 1990 por profesionales y no profesionales para promocionar el buen trato a los niños, niñas y/o adolescentes del País Vasco.

indice

- Enseñando a vivir (Jesús Muñoz)	3-6
- El duelo de los niños, niñas y adolescentes (Paloma Rosado)	7
- Nola egin aurre heriotza ikastetxeetan? (Àngels Miret)	8-11
- Sobre duelo infantil y familia (Amagoia Alemán)	12-14
- Recomendamos	15

Acompañando el duelo en niños, niñas y adolescentes: Enseñando a vivir

Por: *Jesús Muñoz De Ana (Psicólogo) Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.*

Actualmente en nuestra sociedad, hablar de la muerte y en especial con los niños y niñas es un tema tabú pese a estar presente constantemente a nuestro alrededor.

Cuando el objetivo del adulto bien podría ser que el menor realice un duelo adecuado y llegue a desarrollarse sano emocionalmente, a menudo se piensa que el niño o la niña no debe enterarse, ya que no está preparado/a, ni lo va a comprender etc. Dificultándose así que pueda atravesar las etapas del duelo sanamente; aprendiendo a expresar su dolor, tristeza...y desarrollar la capacidad para afrontar futuras situaciones de pérdida y sufrimiento.

El adulto se enfrenta en esos momentos a la difícil tarea de reconocer, acompañar, y ayudar a un niño o niña que sufre una pérdida. Puede sentir en sí mismo/a como la pérdida también le produce dolor, se encuentra con no saber que decirle al menor y se percibe sin herramientas para poder acompañarle.

Acompañar adecuadamente parte de entender cómo es el duelo en la infancia. Es difícil explicarles la muerte, ya que es un concepto abstracto y para que un niño o niña entienda o para que un adulto explique hemos tener en cuenta como factor principal el momento evolutivo, también consideraremos otros factores como:

- Religión
- Cultura
- Educación
- Sociedad

Así, es importante comprender y mirar a cada niñ@ como un ser único e irreplicable que vive el duelo de una manera única y diferente de otro/a, aunque por ejemplo sean hermanos/as y de la misma edad. Habre-

mos de conocer la realidad del niño y niña para saber que le altera, le afecta y le resulta difícil de aceptar de la muerte de su ser querido.

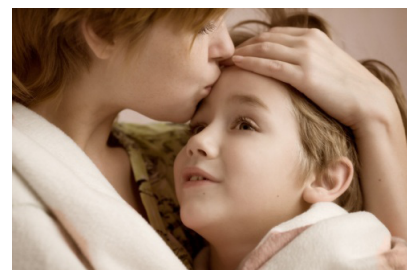
Con comprensión y cariño, y teniendo en cuenta lo que el niño o niña puede comprender siempre trataremos de transmitirle que:

- La muerte es irreversible, concluyente y permanente
- La identificamos por la pérdida de las funciones vitales
- Es universal, todas las personas tenemos que morir

Al hacerle participe de la realidad de la pérdida, hacemos prevención, ya que sin decirle, sabe que algo pasa, así puede sentirse ignorado/a, apartado de la familia y si lo averigua por otros/as puede sentir el vacío familiar y resentimiento. El compartir genera confianza y proximidad, favoreciendo el desarrollo del niño o niña por la autenticidad y la comunicación abierta.

Lo mejor es que sea uno de los progenitores quien informe, si uno ha fallecido y el otro no puede, ha de ser un familiar o alguien significativo y muy cercano que pueda seguir el proceso del niño o la niña.

Quien sepa acercarse a él en una crisis, respetar sus tiempos, acompañarle en la expresión de emociones y conozca el momento evolutivo en el que se encuentra.



Elementos clave que pueden ayudar al adulto a acompañar al menor, teniendo en cuenta sobre todo el factor edad

BEBES de 0 a 10 meses

Ante la muerte de quien les cuida:
Reacción: angustia.

Capta el dolor de quien les rodea: el llanto, cambios de rutina, ruidos y estímulos extra en el hogar etc. También la ausencia de rostros sonrientes, de abrazos, de sostenerles en brazos...

Les lleva a: llorar sin razón aparente, cambiar sus hábitos alimentarios o de sueño...

Qué podemos hacer o decir:

· Ante la previsión de la muerte: (Ej.: enfermedad terminal de la madre) Introducir en la vida del bebe cuando antes, una figura que pueda estar un rato con el bebe de manera regular que le dedique tiempo y atención (abuela, tía...)

Después de fallecer: Tratar de mantener lo más posible el “programa”, asegurarse que alguien le proporciona cuidados constantemente generando un ambiente tranquilo.

¿Cuándo informarles?:

· Se lo ha de decir un miembro de la familia cercano cuando estén en edad preescolar, y empiecen a preguntarse por qué no tienen padre o madre.

BEBES de 10 meses a 2 años

Van tomando conciencia de que algo significativo ha ocurrido en su mundo.
Falta alguien importante.

Reacciones posibles: Rabietas, ira / Si ahora lloran, mama volverá para tranquilizarles / Pueden mirar expectantes buscando a mamá, o mirando la silla de papá a ver si se sienta en ella / Poco interés por: juguetes, actividades, comida... / Pueden retomar conductas infantiles como modo de llevar su angustia.

Qué podemos hacer o decir:

· Ofrecerle amor y apoyo adicionales, abrazándoles a menudo y tranquilizarles. También explicarles con suavidad que ha ocurrido algo muy triste, que la familia estará triste un tiempo y luego se sentirá mejor.
· Pueden grabar esta experiencia en su memoria, así que podemos acompañarles cuando sean mayores, preguntándoles que recuerdan y así puedan expresar sus sentimientos etc.

Niños y niñas de 2 a 5 años

A esta edad pueden llorar la muerte del ser querido, sentir su pérdida y experimentar emociones intensas tras el fallecimiento. Aunque para ellos la muerte es temporal e irreal. Si comprenden lo que ocurre y desean asistir al funeral, entierro... deja que lo hagan.
Diles exactamente lo que va a ocurrir y animales a hacerte preguntas.

Algunas respuestas típicas de esta edad ante la muerte: Perplejidad / Regresión / Ambivalencia / Expresar su dolor a través de los juegos / Tomar a sus progenitores como modelo / Inquietud ante otra posible pérdida / Establecer vínculos / Comprobar la realidad.

Qué podemos hacer o decir: Dar sensación de seguridad y confianza con el abrazo y el contacto físico, teniendo paciencia con su dolor y expresándole que está bien llorar, sentirse triste o disgustado. También podemos compartir nuestros propios sentimientos y no temer

Cuidado con enviarles a otro hogar: Ni antes de fallecer el ser querido ni durante el velatorio, entierro... Los niños y niñas sabrán que el ser querido ha muerto y puede sentirse abandonado y confundido. El hogar nuevo genera más estrés. Al hacerse mayores pueden sentirse resentidos porque se les negó la posibilidad de estar con el familiar o despedirse.

Cuidado con excluir y aislar al niño: Trata de incluirles en las actividades de la familia tanto como sea posible. Permíteles estar presentes cuando familia y amistades vengan a darte las condolencias, no les mandes a su habitación. Puedes abrazarlos,

Elementos clave que pueden ayudar al adulto a acompañar al menor, teniendo en cuenta sobre todo el factor edad

Niños y niñas de 6 a 9 años

Comprensión de la muerte:
Saben que es permanente y real
Falta alguien importante.

Es posible que no comprendan lo que supondrá en su vida y se convierta en una fuente de confusión para ellos y ellas.

Reacciones posibles: Miedo y vulnerabilidad / Negación / Idealización / Buscar a la persona que ha fallecido / Sentimiento de culpa / Ocuparse de los demás.

Qué podemos hacer o decir:

- Comunícaselo lo antes posible, dándoles tanta información como creas que pueden comprender. Por ejemplo si la muerte se veía venir, podemos decir lo siguiente: “Papá tenía una enfermedad muy, muy, muy grave. La enfermedad empeoró , pero ahora ya ha acabado y el cuerpo de papá ha dejado de vivir”
- Pueden llorar la pérdida a rachas, pueden estar bien una temporada y luego tristes y llorando. Suele coincidir con fechas importantes: cumpleaños, vacaciones... Antes de que lleguen hablar con ellos y prepararles de lo que puede pasar, pueden sentir... dándoles la oportunidad de compartir sus sentimientos.

Preadolescentes 10-12 años

Empiezan a explorar su independencia y le dan mucha importancia a ser aceptados por el grupo. La muerte de un ser querido lo viven como algo que los hace diferentes, así reprimen sus emociones, se pueden volver fríos, inmovibles aunque sienten dolor, y sus emociones pueden surgir cuando el resto de familiares han pasado el duelo.

Expresiones:

- Cuidar de los demás asumiendo el papel del fallecido /Agresividad, rebeldía, irritabilidad / Miedo de su propia mortalidad, a ser abandonados, a lo desconocido / Miedo de perder a su padre o madre superviviente / mal humor, enfermar, dormir o comer mal.
- Crean un “vínculo” con el padre o madre fallecido; reúnen fotografías, pasan tiempo en su habitación... Son expresiones normales, sanas de tristeza y añoranza, una forma de acercarse a los recuerdos agradables.

Qué podemos hacer o decir:

- Darles tiempo para que puedan hablar, hacer preguntas, expresar su dolor. Si están asustados, tiempo para escuchar y abordar sus miedos. También ratos para hablar en privado, normalizar sentimientos de inquietud, dolor, frustración...Darles la información que precisan, un espacio para llorar y añorar. Animarles a salir con sus iguales, está bien bailar, divertirse...

Evitar frases como:

- “Ahora ya eres el hombre de la casa”, estas frases provocan mucha presión en el joven.

Elementos clave que pueden ayudar al adulto a acompañar al menor, teniendo en cuenta sobre todo el factor edad

Adolescentes

Es un momento vital de grandes cambios, concierta actitud cínica o pesimista ante la vida en general.

Ante la muerte: “Mejor ignorar mis emociones”, la mayoría no se permite llorar sobre todo ante iguales.

Cuando ven la muerte como parte de la vida lloran, hablan sobre la muerte, apoyo....

Reacciones ante la muerte:

· Cuidar de su familia / Apoyar a los adultos.

Sentimientos de culpa:

· Pueden surgir por la búsqueda de independencia, privacidad... y llevarles a pensar: “Estas disputas han traído la muerte de quien quiero”

Qué podemos hacer o decir:

· Invitarle a salir con los amigos, si es necesario participación en un grupo de apoyo; generar una estructura y guía, familia unida y que asuma responsabilidades.

Podemos acompañarles diciendo: “Está bien llorar, estoy a tu lado, te amo”

Informaremos al niño o la niña de la muerte de un ser querido cuando se espera la muerte, así podremos ir preparándole poco a poco y compartirlo con él cuando suceda.

También si la muerte sucede inesperadamente. Lo haremos con sencillez, naturalidad y autenticidad. Con extrema delicadeza, cuidado y poco a poco, dependiendo del momento evolutivo del niño o niña y transmitiéndole mucha seguridad y cercanía.

La información que le daremos será la realidad de la muerte, lo sucedido de manera global; evitando detalles macabros y dolorosos. Si el menor pregunta por ellos se los explicaremos con delicadeza, dándole más importancia a la pérdida.

Dependiendo de la edad, podrá participar en mayor o menor medida en el funeral, entierro, incineración...

Si es mayor se le puede permitir que participe en todo, sin forzarle y si es pequeño le explicaremos con mucha delicadeza y cuidado lo que va a suceder. Todos estos elementos ayudarán al niño o niña a elabo-

rar el duelo; a comprender y aceptar la realidad de la pérdida, identificar y expresar sentimientos y emociones, aprender a vivir sin la persona querida, y facilitar la recolocación emocional de la persona fallecida.

El duelo es un camino doloroso que a la vez está lleno de posibilidades. Quizás una persona a la edad que sea cuando pierde a alguien lo que más necesita es sentir que alguien significativo para él le expresa lo siguiente: “Estoy contigo, te quiero, entiendo tu dolor, puedes expresarte, y decir lo que necesitas y sientes”

! “Saber acompañarle es muy importante en el duelo infantil: respetar sus tiempos entender sus emociones, y conocer el tiempo evolutivo en el que está ”

El duelo de los niños, niñas y adolescentes

*Paloma Rosado, terapeuta de Alaia,
Centro de Atención al Duelo*

Los adultos que cuidan a un niño, niña o joven que ha sufrido una pérdida significativa se hacen preguntas del tipo: ¿Cómo hay que tratarle ahora? ¿Debo dejarle llorar? ¿Conviene explicarle en detalle lo sucedido? ¿Se les debe tranquilizar incluso con mentiras?... Generalmente, en ese contexto los padres y madres tienen muchos interrogantes y pocas certezas. Por eso en ALAIA, se llevan a cabo grupos específicos para ellos y se trabaja directamente con los niños, niñas y adolescentes.

Así, el trabajo central de los talleres de Alaia persigue promover el contacto del niño y niña con sus emociones (las que se poseen aquí y ahora), centrándose en las básicas (tristeza, miedo, rabia, enfado y alegría). Además se fomenta la expresión de sus inquietudes, temores y fantasías en un contexto de confianza; se autoriza todo pensamiento y sentimiento (una cosa es lo que se siente / piensa y otra qué se hace con ello); se le hace saber que él no tuvo culpa y se le expresa que habrá un día en el que volverá a sentirse bien.

PROMOVER UN DUELO SANO

Durante siete sesiones —un día a la semana— el grupo de niños, niñas o adolescentes se reúne con la facilitadora para poder madurar gradualmente en ocho aspectos:

- Aceptar la realidad de la pérdida como parte inherente de la vida normalizando, en lo posible, la situación y reduciendo la sensación de problema individual.

- Experimentar los propios sentimientos como válidos y aceptables (sin que desconcierten a las personas adultas, ya que entonces los niños y niñas se pueden volver silenciosos/as o adoptar actitudes regresivas).

- Adaptarse a un contexto que ha cambiado tras la pérdida.

- Crear un espacio de recuerdo sano de relación con el ausente.

- Crecer sin resentimiento ni autocompasión.

- Aumentar, poco a poco, su capacidad de autorregulación emocional (para comprender las emociones y actuar de un modo sano).

- Aceptar que pueden darse al mismo tiempo sentimientos ambivalentes, sin experimentar culpa por ello (este punto cobra especial importancia en la adolescencia).

- Promover la resiliencia: la capacidad de adaptación y aprendizaje positivo ante la adversidad.

Asimismo, en las entrevistas que se mantienen con los padres, madres o adultos responsables se repasan los aspectos individuales que se consideren oportunos, y si quien ha muerto es uno de los progenitores se incide en lo que muchos autores afirman: los efectos a largo plazo están más relacionados con la situación tras la pérdida que con la pérdida misma. Los besos y los abrazos le ayudarán en ello.



Nola aurre egin heriotza

Àngels Miret Rial.

*Irakaslea eta psikopedagogo. Kataluniako Genera-
litateko Hezkuntza Sailean irakaskuntza-teknikaria.
Irakasleei eta ikastetxeei doluan aholkularitza
eskaintzen die. Gironako Grup Dol Estel izenekoan
boluntarioa. amiret1@xtec.cat*

Eskolak eta institutuak gure gizartean bizitzeko espazio sozialak dira. Nolanahi ere, eraikin txiki edo handi horietan egunean, ikasturtean, urteetan... zehar gauza asko gertatzen dira. Ikaste-, bizikidetasun-, gizarteratze-egoerak, baita une atseginak ere. Batzuk emozioz oroitzen ditugu, beste batzuk, berriz, ahaztea hobe. Dena den, partekatutako urteek eta bizipenek (onek edo hainbesterako izan ez direnek) gure bizirako emozio-arrastoa uzten digute. Halaber, heriotzaren, istripuen, dibortzioen, ikastetxe- nahiz herrialde-aldaketen eta abarren ondorioz norbait galdu ondoren, ikastetxeetan tristura- eta dolu-uneak izaten dira.

Galerak gure biziaren barruan daude eta ikastetxe guztietan dolua pasatzen ari den komunitateko pertsonaren bat dagoela baieztatu dezakegu. Azkeneko urteetan irakasleei biziaren alderdi desberdinen aurrean (hala nola bizikidetasuna, emozioen hezkuntza, sexualitatea, ingurumena, birziklatzea, osasuna, drogak, elikadura...) ikasleak prestatzea eskatzen zaie, baina ez zaie eskatzen, bai pertsonalki, bai taldean heriotzari eta doluari aurre egin diezaieten trebatzea. Arrazoi nagusiari erreparatzen badiogu, gure kulturak gai hori tabu bihurtu duela ohartaraziko gara. Ildo horri eutsiz, urteetan zehar jasotako heziketaren arabera, ezin zitekeen heriotzari buruz hitz egin. Horrez gain, irakasleek beste eragozpen batzuk dituzte: batetik, galerak adin eta kultura desberdinetako ikasleekin landu behar dituzte eta, bestetik, ez dituzte beharrezko tresnak eta, ondorioz, zalantzak sortzen zaizkie, beren sinesmen, emozio-egoera, erlijio, esperientzia, dola pertsonalei... buruzko zalantzak sortzen baitzaizkie.

Pozten naiz argialetxe batzuek gai hau “Baloreetan Hezkuntza” lantzen duten liburuetan sartu dutelako,

baina ohikoa izaten da azaletik lantzea, dolua isiltzea... Hala, gure ikasleak ohitzen doaz “heriotzari buruz ez hitz egitea hobe dela, triste jartzen gaituelako”.

Artikulu hau egiten ari naizen bitartean, oso hurbiletik sentitzen ditudan galeren berriak iritsi zaizkit; batzuk gogorragoak, besteak beste, genero-indarkeriaren bidez izandakoak; beste batzuk, ordea, ustekabeak, hala nola eskola-komunitateko kideen bat-bateko heriotzak edo istripuen ondoriozkoak; gaixotasunarengatik edo adinarengatik esperotakoak ere izan dira, baina guztiak oso samingarriak eta minberak izan dira.



Duela sei ikasturte, zuzendari-lanetan ari nintzen ikastetxean bi ikasle agurtu genituen: lau urteko ikaslea istripu batean hil zen eta 9 urteko ikaslea mitokondrien gaixotasunaren ondorioz. Bost asteko diferentziaz bi doluri aurre egin genion eta ikastetxearen istorioa aldatu zuten. Hainbatetan aipatu dudana bezala, gaiari buruz aholkuak ematen ditudanean, hain hurbil heriotza ikusi duten neska-mutil haiek emozio-hezkuntzan masterra egina zuten, dolua ikasgela eta ikastetxeko espazio guztietan landu baitzen. Hileta-elizkizunetan familiarekin izan ginen eta familia ikastetxean antolatu ziren jardueretan gurekin izan genuen. Biak desberdinak suertatu ziren, Jana eta Pol eta horien heriotzak diferentek izan ziren bezala. Gure bihotzek bultzatuta, ho-

eta doluari ikastetxeetan?

berena eskaini genien eta emozio-loturak sortu ziren. Horiei esker, hezkuntza-komunitate modura eta, noski, pertsonalki hazi ginen.

ZERGATIK HITZ EGIN BEHAR DA HERIOTZARI BURUZ ESKOLAN?

Gure gizarteak heriotzaren gaia tabu bihurtu du eta seguruena dugunarekiko atzera begira bizi da. Norbait galdu eta dolua jasan duten pertsonak jakin badakite zeri buruz ari diren eta beste pertsona batzuei, batez ere, neska-mutilei egoera hori saihesti nahi diete. Ez dugu sufritzea nahi, baina, emozioen ikuspegitik bizimodu osasuntsua izateko, galerak pertsonalki behar bezala landu behar dira.

Lehenengo arrazoia eta garrantzitsuena honakoa da: gure ikasleen prestakuntza integralak ezin ditzakeela heriotza eta dolua bazter eta, beraz, horiei buruz hitz egin behar dela. Batetik, biziaren barruan daudelako eta, bestetik, ikasleek informazioa jasotzeko eskubidea baitute. Horren harira, ez ezagutzeak segurtasunik eza, beldurra eta larritasuna sortzen ditu.

Jada urte asko badira heriotzaren naturaltasunetik baztertu zaiela eta ezin dutela doluaren kanpoko azalpenik ikusi. Hileta-ospakizunak ikastorduetan egiten dira, beraz, ikasle gehienek ez dute inoiz pertsona-multzoa kanposanturantz joaten ikusi edo ez dira senitartekoak ala lagunak agurtzera tanatoriora joan. Hori bai, egunero ikusten dituzte berrietan, filmetan edo haur-programatan heriotza bortitzak.



ZER EGIN DEZAKEGU USTEKABEKO HERIOTZAREN AURREAN?

Hezkuntza-komunitateko pertsona bat hiltzen denean eta berria eman behar dugunean, ikasleen adina eta berria emateko une egokia baloratu behar ditugu. Hala-ber, hildakoaren lotura-maila eta heriotzaren arrazoia (naturala, gaixotasuna, istripua, norberaren burua hiltzea edo hileta) kontuan hartu behar dira.

Lehenengo unean aurre egiteko honako estrategiak erabil daitezke, lagungarriak izan baitaitezke:

- Ikastetxeak lasaitasuna izatea segurtasuna emateko oso garrantzitsua da.
- Larritasuna areagotuko duten zurrumurruek saihesteko, beharrezkotzat jotzen den informazio guztia eskaini behar zaie ikasleei.
- Segurtasuna emateko antolatuko diren ekintzak edota jarduerak azalduko zaizkie.
- Emozio-erreakzio desberdinen normaltasunari buruz informazio asko eskaini behar da.
- Baliteke irakasle guztiak beren taldearekin doluaren zereginari aurre egiteko baldintzetan ez egotea. Halakoetan, ikastetxeko beste irakasle bat arduratu daiteke, taldeak behar duen arreta izateko.
- Heriotzaren arrazoia argi eta erraz azaldu behar da. Ez da esan behar, adibidez, ospitalean zegoelako hil dela, heriotza eta ospitalea erlazioa baitaitezke.
- Heriotza, hiltzea, istripua, minbizia, gaixotasuna... hitzak naturaltasunez, argi eta garbi nahiz beldurrik gabe erabili behar dira.
- Ez da leungarririk, ezta metaforarik ere erabiliko: “bidaia batean joan da”, “orain zeruan dago”, “lo dago”...
- Betiere galderei zintzotasunez eta onesttasunez erantzun zango zaie. Galdera guztietarako ez dugu erantzunik eta ondorengoak esateko ez dugu beldurrik izango: “ez dakit”, “jendeak ... pentsatzen du”, “nire ustez, agian...”
- Pertsona bakoitzak bere dolu-faseak (shock-egoera, ukazioa, tristezia, amorrua, errua, jelsia, larritasuna, beldurra...) izatea errespetatu behar da.
- Adinaren edota hildakoarekiko hurbiltasunaren arabera, ikasleek izan ditzaketan erreakzio desberdinak aurrez ikusi behar dira.

interesgarria

- Sentimenduak azaltzen lagundu behar da; horretarako, entzute eraginkorra, jolasak, marrazkiak, etab. sustatuko dira.
- Barre egin, jolastu eta zoriontsuak izateko eskubidea dutela gogorarazi behar zaie. Doluan egoteagatik ez dute egun asko triste egon behar. Umeak geroz eta txikiagoak izan, errazago pasatzen dira poztasunetik tristeziara.
- Hildakoaren oroimenen bat gordetzea utzi behar da.
- Ahal den neurrian, ohiko bizimoduarekin jarraitu behar da, horrek segurtasuna ematen baitie.
- Gure nahigabea, gure emozioak azaldu behar ditugu. Horri esker, beraiek ere naturaltasun handiagoz azalduko dituzte.
- Ez inprobisatu. Komenigarria da gaia ikasgelatan lantzeko modua irakasleen klaustroan prestatzea.
- Ez iritzirik eman edo interpretaziorik egin.
- Sor daitezkeen sentimenduekiko enpatia azaldu behar da.
- Hitz egin hildakoaz bere izena erabiliz.
- Hainbat ekintzatan parte hartzeko eskubidea errespetatu eta hileta-elizkizunera joaten utzi, kasuak kasu. Ikastorduetan bada, gehienetan gertatzen den bezala, ondorengoak antolatu behar dira: nor geldituko da ikastetxean? Nork lagunduko ditu haurrak? Gainera, familiak onartzea eskatuko da.
- Ikasle jakinengan arreta izan behar da, dolurako denbora asko behar baita eta batzuen azalpenak egun edo aste batzuen buruan azal baitaitezke.
- Talde psikopedagogikoei laguntza edo lankidetzak eskatu.
- Egoerak eskatzen duen malgutasunarekin, ikastetxean ohikoak diren zereginak eta ohiturak jarraitu behar dira.
- Egundak igaro ondoren, gauzatu diren ekintzen eta jardueren sendotasunak eta ahuleziak berraztertu behar dira.

TALDEKO DOLUA

ZER ABANTAILA DU IRAKASLE ETA IKASLEENGAN DOLUARI TALDEAN AURRE EGITEAK?

Dolua barru-barruko prozesu pribatua da, baina taldekoa denean eta parteka daitekeenean, dolu pertsonala egiteko abantailak eskaintzen ditu:

- Taldeko doluan ez da azaldu behar zer gertatzen zaizun.

- Emozioak jendaurrean azaltzearen ondorioz, lagunak, irakasleak, senitartekoak... hobeto ezagutuko dituzu.
- Gure eta gainerakoen sentimendu eta erreakzio ezezagunak azaleratzen dira.
- Gainerakoekiko gure emozioak probatzen dira.
- Doluan gaudenean gertatzen zaigun guztia arrunta dela ulertzeko aukera da, aldi berean erantzun askori erreparatu behar baitiogu: nahigabea, malkoak, hase-reea, aldarte-aldaketak, tristezia, bihozmina...
- Elkartu eta loturak sendotzen ditu.
- Elkarrekiko laguntzak lasaitzen du eta errekerperazioa hobe egiten da.
- Hazkuntza pertsonala areagotzen da, izan ere, bizi guztirako ikasten da.
- Kontzientzia-maila handiagoa da.
- Bustidura kognitiboak, emozionalak eta sentsorialak uzten ditu.
- Dolu-egoeran erlazionatzen eta norberaren emozioak kudeatzen ikasten da.
- Kontaktuari esker, beldurrak eta larritasunak usatzen dira.
- Bizia zentzua ulertzen laguntzen du.
- Komunitate osoak aitortutako dolua, baimendua, da eta jendaurrean adieraz daiteke.
- Agurtzeko ekintzetan eta jardueratan parte hartzeak dolu pertsonalak egiten laguntzen du.
- Bakean, lasaitasunean eta onartuta bizitzen ikasten da.
- Berdinen arteko harremanak dolua hobe egitea sustatzen du.



! Galerari, sufrimenduri eta nahigabeari taldean aurre egiteak galdera asko erantzun eta kezka ugari argitzen ditu.

TALDEAN EGINDAKO DOLU KOLEKTIBOARI ESKER

- Arreta eskaini, baliozkotu eta laguntza ematen da. Persona guztiak doluan daude, beraz, zaila da saihestea.
- “Entzute aktiboa” gertatzen da, bai taldean, bai banan-banan.
- Ohiz heriotzetatik eta lurperatzeetatik bazterten diren umeak protagonistak dira.
- Galdera eta zalantza pertsonalak parteka daitezke.
- Harreman fisiko handia dago: besarkadak, laztanak, muxuak, begiradak...
- Hildakoagatik interes publikoa dago eta senitartekoen nahiz laguneren doluan laguntzen du.
- Taldean erlaxazio-abileziak, arnasketa... lan daitezke eta % 100eko arreta eskaintzen da.

KONTUAN HARTU BEHARREKO PREBENTZIO-JARDUERAK:

- Amaikorraren pedagogia eskola-curriculumean, ikastetxeko hezkuntza-proiektuan, ideietan integratzea nor-tasun-ezaugarri edo ikastetxearen sentikortasun-azalpen
- Emozioen heziketa emozio kontziente eta inkontzienteen ikuspegitik, bihotzaren ikuspuntutik lantzea.
- Emozioen adimena lantzea: enpatia eta norberaren nahiz gainerakoen emozioak onartzen ikastea.
- Dolua lantzeko emozioen tresnak eskuratzea.
- Heriotza biziaren zati bezala kontuan hartuta bizirako heztea.
- Heriotzari buruz normaltasunez hitz egitea, galderak egitea, baita ezezagunaren aurrean irekiak uztea ere utziz. Heriotza eskola-bizipenetan integratzea.
- Hurbiltasun fisiko eta emozional gehiena lortzea, giro afektiboa eta konfiantzazkoa sustatuz.
- Ikasleek hitz egin, galde, senti... dezaten espazioak eta denborak erraztea.
- Curriculumaren barruan tutoretzetan, herritarrei buruzko ikasgaietan, etikan... heriotza lantzea edo aukera

sortzen denean, adi egon eta gaiari buruz hitz egiteko prest egotea.

- Edozein heriotza-egoera (senitartekoarena, maskotarena, berri batean, filmean, ipuinean...) aprobetxatzea.
- Familiei baliabideak eskuratzea.

DOLUAREN PROZESUAN LAGUN DEZAKETEN JARDUERA DIDAKTIKOAK

- Hildakoari dagokion doluaren edo oroimenaren txokoa sortzea.
- Norberaren sentimenduei buruz idaztea.
- Emozioak izendatzea, ahoz esatea, marraztea...
- Hildakoei gutunak idaztea.
- Heriotzari buruz hitz egiten duten abestiak edo olerkiak lantzea. Berriak asmatzea.
- Sentimenduak adierazteko txotxongilo edo panpinei hitz eginaraztea.
- Sentimenduak edo oroimenak adieraziz marraztea.
- Mandalak margotzeak hausnarketa eta erlaxazioa errazten ditu.
- Hil den edo ospitaleratua dagoen norbaiten pentsatuz eskuzko konposizioak, lan artistikoak eta pintura egitea.
- Musika entzun, jolastu, kirola egitea...
- Filmak ikusi eta komentatzea.
- Hildakoa gogorarazteko natura bisitatzea.

Web orri interesgarriak

www.duelia.org
La red social de ayuda al duelo y a la enfermedad



www.ipir-duelo.com
Instituto de Psicoterapia Integrativa-Relacional

Sobre duelo infantil y familia

Amagoia Alemán Méndez

INTRODUCCIÓN. ENTENDIENDO AL ADULTO

Vivimos el día a día ajetreados con nuestros trabajos, nuestros compromisos, y con, menos mal, nuestros pequeños momentos de esparcimiento. Nos metemos en la cama evaluando cómo nos ha ido y si hemos llegado a la meta que inevitablemente en un momento de nuestra vida nos hemos puesto y que nos dejará dormir o no tranquilos.

Nuestra mente está siempre pensando en construir, en futuro. Es inherente al ser humano el deseo de evolucionar. Educamos en esa actitud a nuestros hijos, y tratamos de proporcionarles todas las opciones disponibles. Alargamos en lo posible su infancia, queremos que disfruten de ella, que aprendan a apreciar y valorar lo bueno de la vida.

Somos conscientes del ciclo de la vida, que existen nuevos logros, pero que en contraposición, existen pérdidas; que existen nacimientos y que existen muertes. Somos conscientes que aunque intentemos racionalizar, es decir, controlar el miedo a esta realidad a través de dar vueltas y vueltas a ideas más o menos fundadas, la vida es caprichosa, y da y quita a su libre antojo. Nos enfadamos con ella cuando no cumple ese “trato” de respetar las probabilidades, y los padres sobreviven de forma no “natural” a sus hijos; gente enferma de forma crónica vive años y otras personas caen fulminadas aun gozando de gran salud. Incluso nos parece que ha sido injusta por llevarse de nuestro lado personas que por su calidad humana y su lucha ante las circunstancias que les tocó vivir, se merecían mayor recompensa.

Pensar en acompañar a un niño en el proceso de un duelo nos entristece, por empatía, pero en el fondo nos enfada, porque la vida nos la ha vuelto a jugar. Racionalizamos otra vez, somos así de controladores, pensamos que es una experiencia más que le ayudará y nos ayudará a madurar. De forma natural, tiramos de empatía para reaccionar ante él y ayudarlo. Con empatía me refiero a recoger toda la información posible que nos ayude a poder colocarnos en su lugar.

Sobre esta línea base, nuestra autoestima, nuestra actitud ante la vida, nuestras propias complicaciones y nuestra destreza emocional, nos manejaremos ante la experiencia del duelo, en su versión más amplia, es decir, la nuestra y la compartida con nuestros otros importantes. Y alrededor de la línea base, las circunstancias de la pérdida, porque nunca viene bien, pero a veces viene en el peor momento; la red social y el apoyo que nos puede prestar, nuestra personalidad y cómo estamos de fuertes.

Una pérdida supone un momento de parón para curar una herida. Recorremos el pasado una y otra vez, a veces para revivir la alegría de lo perdido cuando todavía existía, a veces desde el dolor y la tristeza para buscar razones o más bien errores. Aceptar lo ocurrido es el primer paso y el más difícil; de hecho, a veces parece que no lo dimos. Bien parece que está lejos el momento en el que recordaremos a esa persona sin sentir que nos rompemos por dentro. Es el día a día, bueno, el mes a mes, el que nos muestra que el dolor se va mitigando y los momentos de añoranza se transforman en recuerdos.

EL NIÑO Y EL MUNDO EMOCIONAL DEL ADULTO

Cuando en una familia ocurre la muerte de uno de sus miembros, ésta influye en todos ellos. Y no solo a un nivel emocional del significado que tenía esa relación, sino por la función que esa persona desempeñaba. La familia reacciona en un primer momento con medidas circunstanciales para compensar lo que esa persona ya no está para hacer. Es solo a lo largo del tiempo cuando en realidad se crearán los nuevos roles para suplir la necesidad que cubría y los miembros se puedan centrar en la parte emocional de la pérdida.

Son los padres quienes tienen la función de guía y cuidado de sus hijos. Son quienes de forma natural ayudarán a éstos a pasar por el proceso.

Por eso, es primordial centrarse en ayudarles a ellos, porque estando bien, serán competentes en su función. Hay que enseñarles a cuidarse, porque cuidándose a ellos mismos, están cuidando de sus hijos. Ellos son la figura de apego, tienen que estar fuertes para poder ser accesibles y responder a las demandas del niño.

El proceso se convierte en una verdadera experiencia familiar, en la que los adultos se adaptan a la edad de sus hijos: son modelo de expresión emocional, escuchan su manera de preguntar y hablar de sus dudas y sus hipótesis. Adaptados a su manera de comunicarse, bien sea a través del juego, dibujos, fotos, bien a través de la palabra y el contacto físico. Y a la vez, se trata de una relación de aporte recíproco; los adultos somos emocionalmente complejos, y ellos básicamente simples e inocentes, y aportan la sencillez que a nosotros nos falta.

Como en otras etapas del ciclo vital familiar, nuestros hijos nos hacen enfrentarnos con aquello que tratamos de evadirnos. La relación con ellos nos recuerda una y otra vez, la que tuvimos nosotros con nuestros propios padres. Y cuando se trata de enfrentarnos a la muerte de un ser querido, cuando un bebé llora porque le falta su padre o su madre y no podemos explicarle que ya no va a estar, nos hace enfrentarnos a nosotros mismos con esa realidad. Cuando un niño de preescolar repite una y otra vez que lo entiende, pero acto seguido pregunta si le va a volver a ver, revuelve esa esperanza en el adulto. Cuando un niño de escolar teme que te mueras tú, es imposible no temer a la soledad y a perder a alguien más. Cuando un preadolescente busca un significado a la experiencia, mueve inevitablemente la coherencia y congruencia de las creencias familiares. Y la dificultad adolescente para aceptar de buen grado algo impuesto y su necesidad de comprobación hasta el límite, provoca más de una simpatía peligrosa en sus padres.

PARENTALIZACIÓN

Cuando las familias eran numerosas, con 5 o hasta 9 hijos, no hace mucho tiempo en realidad, y con un tipo de educación tradicional, era impensable que la madre se hiciese cargo de forma constante y equitativa de todos ellos. Dentro del grupo de los hermanos existía un reparto de funciones de cuidado, muchas veces los mayores cuidaban de los pequeños, otras, le caía el rol a uno de ellos. Existían familias en las que uno de sus hijos se haría cargo del negocio familiar, a otro le podía caer el que iba a cura, y a otro, el cuidar de sus padres cuando fuesen mayores, que podía ir seguido de la soltería, por si acaso.

Son roles que fueron aceptados a veces desde la imposición, otras desde una costumbre. Los hijos son especialmente sensibles a lo que la familia puede necesitar un momento, sobre todo a corta edad, y su lealtad les lleva a cumplir sin cuestionamientos. Más si quien necesita de su ayuda es uno de sus progenitores.

Que un hijo se preocupe por sus padres cuando la familia está atravesando un proceso de duelo, es lo normal, igual que el adulto de él. Ambos tantean la necesidad de ayuda, incluso el menor puede tener la sensación de que tiene el poder de ayudar de sus padres. Pero esto pronto se desmorona, porque el día a día frustra su fantasía de omnipotencia y le demuestra que es dependiente y que el adulto es quien en realidad tiene ese poder de protección, o la pareja, o incluso otro familiar adulto. Y respira hondo, por el peso que se ha quitado de encima.

Pero puede ocurrir que los padres no estén fuertes y ante el ofrecimiento del niño, cedan por su propia necesidad de ser cuidados, más bien de manera inconsciente que consciente. Creen que es el propio niño el que necesita de su compañía, que también está siendo duro para él. Que no duerme bien y que por eso necesita dormir en la cama de los padres. Los límites individuales entre hijo y padre se difuminan así, y entran en una relación simbiótica como la de un bebé con su madre, y en la que lo que siente el adulto se confunde con lo que siente el niño.

El menor entra en una relación incongruente sobre su función dentro de la familia, es decir, de lo que se espera de él. Por un lado cuida de su progenitor, siendo su compañía, pero también su confesor, en una relación que le coloca jerárquicamente por encima del adulto, pero sin la madurez suficiente. A la vez que por otro lado, tiene que cumplir con unas normas de convivencia familiar impuestas por su supuesto guía, en las que jerárquicamente está por debajo de su padre. Pierde la orientación natural de los hijos a la autonomización y pierde, en general, su inocencia. A este salto generacional, en el que un hijo cumple funciones de pareja de un padre, o toma decisiones sobre el futuro familiar o incluso sobre el cuidado de sus hermanos, se le llama parentalización, y en un grado extremo constituye un verdadero abuso del menor.

LA EXPERIENCIA FAMILIAR DEL DUELO. LOS RITUALES

Una muerte produce al principio una etapa de confusión en la que los miembros de la familia se pueden sentir desorientados sobre qué hacer. Los rituales existentes en la sociedad pueden dar ese marco de referencia que la familia necesita. Además, provee a ésta de una red social de apoyo necesaria hasta que consiga organizarse. Facilita la expresión emocional de los primeros momentos tanto de la familia como de amistades y conocidos, y como no, la aceptación de lo ocurrido.

Así mismo, servirá a los menores, siempre y cuando adaptemos esos rituales a su momento evolutivo y a su lenguaje. Dará un marco a sus padres de comunicación con ellos sin tener que forzarlo y una guía sobre qué explicar y qué no, conforme ellos vayan preguntando. Las principales pautas son las de explicar al niño primero lo que va a ocurrir, no dejarle solo, y si se trata de un adolescente, dejar la puerta abierta a que decida él en qué quiere participar.

Una vez avanzado el proceso, cuando la familia se ha estabilizado y la red social no está tan presente, entran en juego los rituales más propios de la propia familia para apoyarse mutuamente y adaptarse a la nueva situación sin esa persona perdida. Los niños necesitan saber que no se ha olvidado a la persona fallecida, pero a la vez, retomar su estructura diaria, entendida como rutina. Aniversarios, objetos, recuerdos en general tienen que alternarse con retomar poco a poco la normalidad y la estabilidad. Y en esta adaptación, los niños nos sacan ventaja, son más rápidos que nosotros los adultos.

CUANDO EL PROCESO DEL DUELO SE COMPLICA. EL APOYO PROFESIONAL

Un duelo complicado hace referencia distintas variables. Las circunstancias de la pérdida de un ser querido pueden ser especialmente traumáticas, como un suicidio. La relación del niños con esa persona puede dificultar la despedida, no solo por la fuerza del vínculo, sino también si era seguro o no, o si la relación en el momento de la pérdida era conflictiva o quedaron asuntos pendientes. El momento evolutivo del niño también lo puede dificultar, si en ese momento estaba en un cambio de etapa y adquisición de habilidades y todavía no se habían instaurado. La función que la persona desempeñaba para con el niño puede complicarlo, si es una figura de identificación, refiriéndome a un modelo, alguien idealizado o un compañero de clase con el que había un alto grado de intimidad.

Un duelo enquistado o también llamado congelado, es aquél que en el momento en el que el proceso se inició, hubo alguna circunstancia que no permitió su correcto desarrollo, y se quedó sin acabar de aceptar o la familia no se adaptó y mantuvo de alguna manera la presencia del fallecido en el tiempo. Familias que han perdido a uno de los hijos pequeños por una cáncer, que tras años mantienen su habitación intacta, por ejemplo. Son reavivados por pérdidas posteriores, cuya intensidad emocional no corresponde a lo perdido, como un animal doméstico, por ejemplo. Además, el niño que lo vivió, ya adulto, experimenta el duelo congelado con la intensidad del niño que fue entonces.

En estas circunstancias, las del duelo complicado o la de duelos interrumpidos, el apoyo profesional estaría recomendado. También en situaciones en las que los adultos responsables de los menores no tengan red social o se noten faltos de fuerzas para enfrentarse solos al proceso.

Para cada caso existe un tipo de terapia más adecuado, o puede que varios tipos de intervenciones sean adecuados indistintamente. Pero en general, si ambos padres están centrados, la terapia familiar es la que más indicada, puesto que ayuda a los padres a cumplir su función de guía con respecto a los hijos, y por otro lado, ayuda a la pareja en su función de apoyo y cuidado mutuo.

El profesional actúa de puente entre el lenguaje adulto de los padres y el del niño. A veces se promueven juegos, otras veces tareas y rituales, pero siempre bajo el lenguaje metafórico y simbólico que el niño entiende mejor, como por ejemplo jugar a ser un valiente cazador de monstruos, si lo que le pasa es que tiene miedos nocturnos. Se utilizan más el cuerpo que la palabra, aun con niños mayores o adolescentes, y los objetos transaccionales, aquellos en los que se puede poner los propios miedos fuera y contenerlos. Se les dice a estos objetos lo que se le quiere decir al niño y viceversa, y el niño habla de sí mismo al hacerlo de él. Se promueven las relaciones y vinculaciones seguras, donde los niños pueden dejarse cuidar.

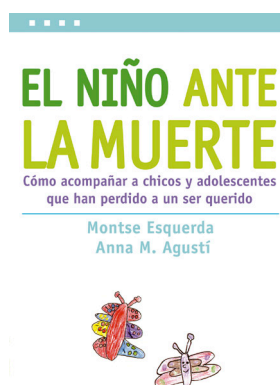
Especial es la utilización de un animal doméstico para ese objetivo. Khaleesi es la sucesora de Nikita, ambas hembras boxer con las que conectar con los niños y su mundo interno se hace más fácil, y a la vez, hacer conectar a éste con sus padres. El vínculo que se construye con el perro es el de la incondicionalidad del querer, la confianza, el cuidado; la comunicación es analógica, es decir, desde la acción y los gestos, la mirada, y se utiliza la relación primaria del contacto piel con piel. Se establecen unas reglas sencillas de interacción, en las que si cuidas y respetas al animal, él cuidará de ti.

QUÉ LEER

El niño ante la muerte

Autor: Anna M. Agustí / Montse Esquerda
 Editorial: MILENIO

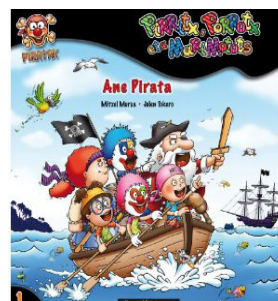
El niño o el joven que ha sido educado sin tener en cuenta la muerte, cuando le llega la pérdida, se encuentra como un náufrago en medio del dolor y de la incertidumbre. Nuestra sociedad vive de espaldas a la muerte, la niega y la esconde, especialmente a los niños y adolescentes. Ellos, en cambio, sienten una gran curiosidad.



Pirritx eta Porrotx: Ane Pirata

Autor: Mitxel Murua / Julen Tokero
 Editorial: ELKAR

Si has sufrido abusos, es posible que no tengas interés en revivirlo y leer estas líneas. Prefieres creer que no te ha afectado. Si no has sufrido abusos, puedes pensar que nada tiene que ver contigo. Pero, cada cuatro mujeres y uno de cada cinco hombres han sufrido abusos sexuales en la infancia...¿A cuántas personas conoces?



Construyendo puentes

Autor: José Luis Gonzalo Marrodán
 Editorial: Descleé de Brouwer

La caja de arena se encuentra entre las herramientas terapéuticas más útiles para el trabajo con niños y adultos. Permite trabajar cuando resulta difícil la verbalización de los contenidos psíquicos; y esto es especialmente importante cuando el paciente tiene dificultades para ponerlos en palabras, como ocurre habitualmente con la infancia.



QUÉ VER

UP

AÑO
 2009

DURACIÓN
 96 min.

PAÍS
 EEUU

PRODUCCIÓN
 Pixar



Carl Fredricksen es un hombre de 78 años de edad. De niño, conoció a Ellie, que siempre quiso explorar las montañas, pero falleció. Cuando amenazan con trasladar a Carl a un asilo de ancianos, éste decide cumplir su promesa. Con lo que no contaba era con llevar a un chico de 9 años junto al que correrá emocionantes aventuras.

EL ÚLTIMO VIAJE

AÑO
 2008

DURACIÓN
 60 min.

PAÍS
 España

PRODUCCIÓN
 Documentos TV



La cultura occidental, caracterizada por el hombre que todo lo puede, choca contra una barrera infranqueable, la muerte. Nadie nos enseña a gestionar el duelo. 'El último viaje' proyecta luz sobre aquello, que tradicionalmente ha sido oscuro y sombrío.

CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES

1. La mejor manera de ayudar a tu hijo/a, es ayudándote a ti mismo/a.
2. Evita sobrecargarte.
3. Date permiso.
4. Acepta la ayuda cuando te la ofrezcan.
5. Pide lo que necesitas.
6. No te aisles.
7. Intenta mantener una rutina.
8. Cuida tu alimentación y descanso.
9. Eres importante, también para tus hijos/as.

Izaskun Andonegi, fundadora de BIDEGIN
info@bideginduelo.org



Gipuzkoako Foru Aldundia
Gizarte Politikako Departamentua
Departamento de Política Social



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



AVAIM
Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada
Tritu Txarrak Jasoako Haurren Laguntzarako Euskal Elkarria



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

FONDO FORMACION
euskadi

Deseo inscribirme como socio/a / Bazkide izan nahi dut

NOMBRE/IZENA:
DIRECCIÓN/HELBIDEA:
TELEFONO/TELEFONOA:

APELLIDOS/ABIZENAK:
C.P./P.K.:
PROVINCIA/HERRIALDEA:

D.N.I./N.A.N.:
LOCALIDAD/HIRIA:
EMAIL:

- Cuota individual / Kuota individuala: 40 Euro
- Cuota Institucional / Kuota instituzionala: 145 Euro
- Domiciliación Bancaria / Banku Helbidea (Rellenar impreso adjunto / Ondoko inprimakia bete ezazu)
- Ingreso en KUTXA-n eskudirutako sarrera Kontuaren Zbk. Cuenta Nº: 20955143 25 1062340921

FIRMA/ SINADURA:

DOMICILIACIÓN BANCARIA / BANKU HELBIDEA:

Distinguidos/as señores/as,

Les agradeceremos que abonen anualmente la cantidad, que una vez al año, les presentará A.V.A.I.M.

Jaun agurgarriak,

A.V.A.I.M Elkarteak, urtean behin soilik, aurkestuko dizuen diru kopurua, urtero ordain dezazuen eskertuko dizuegu.

FECHA/DATA

APELLIDOS/ABIZENAK

NOMBRE/IZENA

BANCO/BANKUA

OFICINA Nº/ BULEGO ZBK.

NºCUENTA LIBRETA / KONTU-LIBRETA ZENBAKIA

AVAIM Paseo Zarategi, 100 Edificio Txara 1 - 20015 DONOSTIA