



COLEGIO SAN LEONARDO MURIALDO, LA REINA

"Con Amor eterno te he amado por eso te atraje hacia mí" (Confianza)

APRENDIENDO DE LAS EMOCIONES



ACOMPañANDO EL DUELO

Informativo para niños/as, jóvenes, adolescentes y
padres

Hola, querida comunidad del Colegio San Leonardo Murialdo! 🌸

Mi nombre es Yahel Laibe Molina, psicóloga educacional de nuestro colegio, y hoy quiero compartir con ustedes un tema profundo y muy humano: **el duelo**, y cómo podemos acompañar a quienes lo viven desde el corazón, la fe y el amor, con especial énfasis en los distintos momentos de la vida: **la infancia, la adolescencia y la adultez**.

🌱 El Duelo: Un Camino de Amor y Esperanza

Perder a un ser querido es una experiencia que remueve profundamente nuestro ser. Como comunidad educativa, creemos en la vida eterna y en la esperanza, pero también sabemos que el dolor es real, válido y necesita ser acompañado.

A continuación, les comparto algunas orientaciones para comprender el duelo desde distintas etapas de la vida, detectar señales de alerta y saber cómo acompañar con amor y sabiduría.

👦 Duelo en los niños y niñas: “¿Dónde está mi abuelita?”

Los niños, dependiendo de su edad, pueden no comprender la muerte como algo definitivo. Es común que pregunten una y otra vez o que expresen su pena a través del juego, los dibujos o cambios en su conducta.

💬 Señales frecuentes:

- Regresiones (chuparse el dedo, mojar la cama).
- Cambios en el sueño o apetito.
- Irritabilidad o tristeza.
- Juego simbólico relacionado con la pérdida.



🔴 ¡Atención! Señales de duelo complicado:

- Silencio prolongado sobre el tema, como si “nunca hubiera pasado”.
- Ansiedad extrema o temor a perder a otros seres queridos constantemente.
- Conductas de autoagresión o aislamiento.

💡 ¿Cómo apoyar?

- Habla con claridad, sin eufemismos (“se fue de viaje” puede generar confusión).
- Acompáñalo/a con presencia amorosa, escucha y contención.
- Permítele expresar su dolor a su manera.
- Introduce desde la fe la noción de la vida eterna, como una semilla de esperanza.
-

👤 Duelo en adolescentes: “Nadie me entiende”

El adolescente ya comprende el concepto de muerte, pero su mundo emocional está en plena transformación. Puede sentir el duelo con intensidad y expresarlo de formas diversas.

💬 Señales frecuentes:

- Cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Rebeldía o cuestionamiento existencial.
- Necesidad de aislarse o, por el contrario, de hablar mucho del tema.
- Culpa o enojo hacia Dios o hacia los demás.

🔴 ¡Atención! Señales de duelo patológico:

- Consumo de sustancias.
- Desmotivación extrema o descuido personal.
- Ideas de muerte o autolesiones.
- Aislamiento total de la familia y amigos.



💡 ¿Cómo apoyar?

- Respetar su proceso, sin minimizar su dolor (“ya se te pasará”).
- Ofrecerle espacios seguros para conversar, incluso si al principio se resiste.
- Invitarlo a canalizar su pena en formas creativas (arte, deporte, oración).
- Recordarle que Dios está con él, incluso en medio de la duda o la rabia.

👤 Duelo en los adultos/padres: “Tengo que ser fuerte para los demás”

Como adultos, a veces sentimos que no podemos mostrar nuestro dolor por “no preocupar” a los hijos o por cumplir con responsabilidades. Pero también necesitamos espacios para llorar, orar y sanar.

💬 Señales frecuentes:

- Tristeza profunda o nostalgia constante.
- Cansancio emocional.
- Necesidad de mantener rutinas para “sobrevivir el día”.

🛑 ¡Atención! Cuando consultar a un especialista:

- El dolor no disminuye con el tiempo, y se vuelve incapacitante.
- Apatía total por lo que antes era significativo.
- Problemas severos de sueño o alimentación.
- Sentimientos persistentes de culpa o pensamientos de muerte.

💡 ¿Cómo apoyarse y apoyar?

- No tengas miedo de pedir ayuda. Dios también actúa a través de otros.
- Permítete sentir, llorar y hablar del ser querido perdido.
- Busca espacios de oración comunitaria o retiros espirituales.
- Acompaña a tus hijos compartiendo tus sentimientos de forma sincera y cercana.

¿Cuándo consultar a un especialista?

Es recomendable buscar ayuda profesional cuando el duelo:

- Se extiende más allá de los 6-12 meses sin mejoras.
- Interfiere con las actividades diarias (trabajo, estudios, relaciones).
- Aparece con síntomas de depresión, ansiedad severa, o pensamientos autodestructivos.

Acompañar con fe y amor

Recordemos que no estamos solos. Dios nos acompaña en cada lágrima, en cada oración, y en cada gesto de amor que damos y recibimos. Como comunidad del Colegio San Leonardo Murialdo, sigamos cultivando la empatía, la escucha activa y el acompañamiento mutuo.

Si necesitas apoyo, no dudes en acercarte a psicología o ha algún integrante de la comunidad educativa. Estaremos aquí para ti .

Con cariño,

Yahel Laibe Molina

Psicóloga Educacional

Colegio San Leonardo Murialdo