



GESTIÓN EMOCIONAL Y DUELO EN NAVIDAD



MATERIAL PARA FAMILIAS Y PROFESORADO



La navidad suele ser un momento en el que se experimentan diferentes emociones. La mayoría son agradables e intensas como la **alegría, ilusión, sorpresa, entusiasmo, amor, cariño...** pero otras pueden ser desagradables o dolorosas como la **tristeza, desilusión, frustración, nostalgia...**

Los niños/as y adolescentes también experimentan estas emociones y lo hacen de manera más intensa. Además, hay una ruptura de la rutina habitual que tienen en su día a día y deben **afrontar cambios**.

El estado emocional que manifestemos en esta época, depende del **ambiente** en el que nos encontramos pero, también de nuestra **situación actual** y de **los eventos críticos** que hayan ocurrido en fechas cercanas.

NAVIDAD

MOMENTO EN EL QUE EXPERIMENTAMOS
MUCHAS EMOCIONES DE FORMA INTENSA

NIÑOS Y ADOLESCENTES

TAMBIÉN EXPERIMENTAN ESTAS
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.
ADEMÁS, SU RUTINA SE ALTERA Y
DEBEN AFRONTAR CAMBIOS

ESTADO EMOCIONAL

DEBEMOS PRESTAR ATENCIÓN A
NUESTRA SITUACIÓN PERSONAL Y
AL CONTEXTO EN EL QUE VIVIMOS

ÍNDICE

01

RECOMENDACIONES PARA LA
GESTIÓN EMOCIONAL

02

RECOMENDACIONES PARA EL
DUELO INFANTOJUVENIL EN
NAVIDAD.

03

PROPUESTAS Y DINÁMICAS
PARA EL DUELO EN NAVIDAD.

1. GESTIÓN EMOCIONAL

1

Identificación emocional.

Nombrar y describir cómo nos sentimos es el primer paso para fomentar nuestro bienestar emocional y poder reflexionar sobre por qué nos sentimos así. Cuando “estás bien”, ¿qué sientes?, ¿es ilusión, satisfacción, felicidad...?; y cuando “estás mal” ¿sientes enfado, melancolía, tristeza...?; ¿Dónde lo sientes?; ¿ha habido algo que lo desencadene?.

2

Autocuidado

Además de regalar y dedicar tiempo a los demás, hazlo contigo. No descuides tus hobbies e intereses, ni tu bienestar físico/mental. (Pasear, naturaleza, música, higiene del sueño, alimentación, ejercicio físico, meditación...).

3

No a las obligaciones y autoimposiciones

Cuidado con los “debería” generan estrés y ansiedad. no olvides tus prioridades y respetar tus emociones. establece límites y rechaza con asertividad aquello que no te apetezca o interese. “debería ir a la cena..., debería comprar..., debería regalar..., debería estar contenta..., debería esforzarme...,debería sentirme..”

4

Vive el momento presente

La vida nos trae momentos agradables y otros más difíciles. acepta tus emociones y situación actual sin vivir en el pasado o anticipando el futuro.

5

No te pongas expectativas

No idealices como debería vivirse la navidad. las celebraciones cambian de unos años a otros. cada persona y familia las celebra de manera personal en función del momento vital que esté pasando.

6

Respetar las emociones y sentimientos de cada persona

Son individuales y muchas veces, circunstanciales. Hay que permitirse sentir tristeza, melancolía, nostalgia... igual que alegría, ilusión... todas las emociones nos enseñan.

7

No emitir juicios

Tenemos derecho a vivir nuestras emociones y situaciones de acuerdo a nuestros valores, situación vital y creencias.

2. DUELO DURANTE LA NAVIDAD

Es normal que podamos observar **cambios en la conducta** de niños/as y adolescentes a medida que se aproximan estas fechas.

Puede que se muestren **tristes, sin ilusión** por las navidades a pesar de que anteriormente era un momento de grandes expectativas y alegría.

En otros casos, observaremos niños/as con necesidad de realizar continuas **comprobaciones** por motivo de su **inseguridad y miedo** a cambios.

También es posible que encontremos **conductas negacionistas** para acudir a algún lugar o reunirse con otras personas o familiares, o llevar a cabo alguna actividad.

En el extremo contrario, podemos observar una **efusividad o alegría excesiva** como forma de evitar el sufrimiento de los otros seres queridos.

En estas fechas el recuerdo de las Navidades anteriores junto al ser querido es algo muy frecuente.

Repasemos a continuación, algunas ideas que nos pueden resultar útiles.

COMUNICACIÓN CLARA

- Hablar abiertamente sobre lo sucedido y sobre lo que va a ocurrir estos días. Se tiende a evitar a los/as menores para protegerles, pero apartándoles no pueden compartir con vosotros/as su experiencia ni podéis atender sus necesidades emocionales.
- No hay que engañar a los niños/as o adolescentes, sino adaptar la información a la edad, a su forma de entender el mundo y a sus creencias.

FACILITA LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

Facilitar la asertividad y expresión de emociones y respetar las de los demás en su etapa de duelo.

1. Pon voz a los pensamientos que pueden tener: "vamos a echar de menos a la abuela, es la primera nochebuena que no va a estar" "¿te acuerdas como le gustaba a la abuela esta noche?".
2. No utilices frases que invaliden e inhiban sus emociones: "cambia esa cara", "sonrie un poco".
3. Normaliza hablar de la persona que ha fallecido, puede ayudar a elaborar la pérdida y genera consuelo.
4. Son importantes las demostraciones de cariño y la dedicación de tiempo. Mantente cerca, con una actitud empática y de respeto hacia su forma de expresar su dolor.
5. Entiende sus emociones: Sus enfados y tristeza, y sus ganas e ilusión al poco tiempo. Los/as más pequeños/as no mantienen sus emociones durante mucho tiempo, y tenemos que dejar que experimenten emociones positivas sin sentirse culpables por ello. Transmíteles que estar felices por las situaciones buenas que nos ocurran no significa que estemos olvidando a este ser querido que falleció.

IMPLICALES A LA HORA DE TOMAR DECISIONES

Podéis hablar de manera previa, de manera que se les hagais **partícipes de las decisiones** respecto a la Navidad para que sientan que su opinión en estas fechas también importa.

Anticípales qué cambios va a haber.

TRADICIONES NAVIDEÑAS

- No es necesario vivir esta Navidad como las anteriores: puede cambiar la decoración, no haber tantas reuniones, etc.
- Mantén alguna tradición y rutina que hagáis todos los años. Esto les aportará una mayor sensación de seguridad y estabilidad. por ejemplo montar el árbol juntos, hacer galletas, etc.
- Trata de evitar aquellos detalles que representen que la persona fallecida continúa ahí. Por ejemplo, en el momento de la comida, no mantengáis su sitio vacío, una foto, un plato de más, o un lugar para sus regalos.
- No tengas una actitud negativa pública hacia la Navidad. Escuchar comentarios así hace que los niños se sientan culpables por querer celebrarlas.

RITUALES PARA RECORDAR AL SER QUERIDO

Los rituales de Navidad relacionados con el duelo tendrán el objetivo de simbolizar y recordar a la persona fallecida, y facilitan compartir los sentimientos de tristeza y nostalgia en la familia.

3. PROPUESTAS Y DINÁMICAS

CAJA DE RECUERDOS

Se pueden guardar fotos o notas con buenos recuerdos vividos con la persona fallecida. Lo puede hacer él/ella con sus recuerdos, y si os apetece también podéis introducir los vuestros. Durante las Navidades podéis compartir esta caja con los regalos inolvidables que os ha dejado vuestro ser querido.

CHRISTMAS NAVIDEÑO PARA LA PERSONA FALLECIDA

¿Qué dibujo le gustaría hacer? ¿Qué palabras le gustaría decirle al familiar fallecido? ¿Algo por lo que esté agradecido, algún momento para recordar?

Cuando se termine, se puede colocar la tarjeta navideña en un lugar significativo.

ADORNO NAVIDEÑO

Crear un adorno navideño para el árbol que representen al ser querido: un ángel de origami, una estrella con goma eva, un retrato con su foto, una bola de navidad...

UN GLOBO AL CIELO

Quizás no hemos podido despedirnos de nuestros seres queridos y esta es una manera de hacerlo; consiste en escribir un pequeño mensaje en un papel y atarlo en un globo. Salimos juntos al aire libre, en un entorno especial e íntimo para la familia y la persona querida. Cuando estemos preparados, hacemos volar el globo: es un mensaje para el cielo.



Bienestar Emocional
ETPOEP Jaén