

Abordar el duelo: Consejos para maestros

- **Sea comprensivo y directo.**

Sea comprensivo con las reacciones de duelo comunes, que incluyen: disminución del apetito, dificultad para dormir, disminución en la concentración, aumento de la tristeza y retraimiento social. Habla de la muerte en términos apropiados para el desarrollo de los estudiantes. Use palabras como "muerte" o "morir" y evite eufemismos como "ellos se fueron."

- **Escuche y sea paciente.**

Recuerde que es posible que tendrá que responder a la misma pregunta varias veces y repetir la información clave para garantizar la comprensión. Está bien no tener todas las respuestas. Escuche, reconozca los sentimientos y no juzgue.

- **No obligue a los estudiantes a compartir sus sentimientos con los demás.**

Bríndeles oportunidades para compartir sus sentimientos en privado. Los estudiantes a menudo buscan apoyo a través de las redes sociales. Esté al tanto de lo que se publica y comparte. Anime a los estudiantes a buscar apoyo para un amigo en necesidad. Los estudiantes a la mitad o el final de su adolescencia tienden a sentirse más cómodos expresando sus sentimientos y penas de manera similar a los adultos.

- **Mantenga una rutina normal en su salón de clases**

Involucrar a los estudiantes en actividades que antes disfrutaban. Proporcione la oportunidad de hablar y hacer preguntas y utilice estas preguntas para guiar la discusión adicional. Anime a los estudiantes a compartir sus sentimientos, pero de manera que no interrumpa la clase ni lastime a otros estudiantes.

- **Ayuda a los estudiantes afligidos a encontrar apoyo**

Hable con los compañeros de clase de los estudiantes en duelo sobre el dolor y enfatice la importancia de ser comprensivo y sensible. Ayude a los estudiantes necesitados a encontrar apoyo. Es probable que haya otros que también hayan experimentado la muerte de un ser querido.

Posibles reacciones a tener en cuenta:

- bajo rendimiento escolar
- Ansiedad
- Depresión
- Comportamientos de alto riesgo como el consumo de sustancias.
- Entumecimiento emocional

Para obtener más información y recursos, haga doble clic en la cinta de arriba.

