



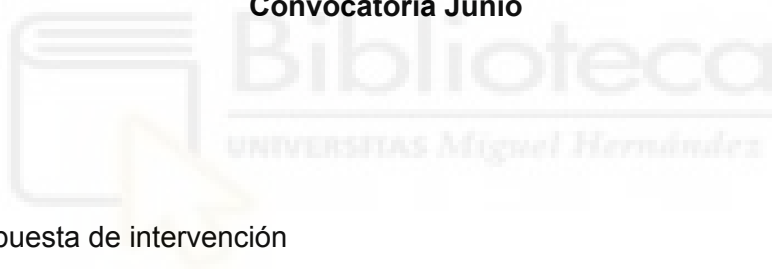
UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo fin de grado

Curso 2025 / 2026

Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Diseño de un cuento y guía psicoeducativa para ayudar a los padres a comunicar una muerte repentina a sus hijos

Autora: Beatriz Morata Gómez

Tutor: Jonatan Molina Torres

COIR: TFG.GPS.JMT.BMG.260223

Elche a 5 de junio de 2026

ÍNDICE

RESUMEN	4
Abstract	5
1. INTRODUCCIÓN	6
1.1 La muerte en la infancia	6
1.2 El duelo infantil	6
1.3 Duelo infantil ante muerte repentina	7
1.4 Programas de intervención	7
1.5 La biblioterapia	9
1.6 Justificación	10
1.7 Objetivos	11
2. MÉTODO	11
2.1 Población destinataria	11
2.2 Evaluación	12
2.3 Procedimiento	13
2.4 Descripción de los capítulos	13
3. DISCUSIÓN	19
4. REFERENCIAS	23
5. ANEXOS	27
Anexo A	27
Cuestionario ad-hoc pre y post evaluación	27
Anexo B	27
Autorregistro	28
Anexo C	29
Cuento “Estrellas que no se apagan”	29
Anexo D	32
Resumen de los contenidos de la guía	32
Anexo E	33
Comprensión de la muerte en niños de 6 a 9 años	33
Anexo F	34
Recomendaciones para comunicar la muerte	34
Anexo G	35
Conceptos relacionados con la muerte en la infancia	35
Anexo H	36
Tarjetas de las emociones	36
Anexo I	37
Técnicas de respiración	37
Anexo J	38
Diario de las emociones	38
Anexo K	39
Estrellas de los recuerdos	39
Anexo L	40
Mi red de apoyo	40
Anexo M	41

Las cosas que me ayudan	41
Anexo N	42
Mis rutinas y actividades	42
Anexo Ñ	44
Señales de alarma durante el duelo infantil	44
Anexo O	45
Autocuidado para los cuidadores durante el proceso de duelo	45



RESUMEN

La muerte repentina de una figura significativa representa una experiencia potencialmente traumática para los niños y niñas ya que puede generar dificultades emocionales y problemas de adaptación. La forma en que las familias comunican la pérdida y acompañan al menor resultan fundamentales para el proceso de duelo. No obstante, siguen siendo escasos los recursos específicamente dirigidos a la comunicación de la muerte repentina en la infancia. Por ello, el presente trabajo propone una guía psicoeducativa dirigida a las familias con niños y niñas de 6 a 9 años que han experimentado recientemente una pérdida inesperada. El objetivo de la intervención es proporcionar recursos prácticos que faciliten la comunicación de la noticia y promuevan un afrontamiento adaptativo del duelo infantil. La propuesta se fundamenta en el Modelo de las Cuatro Tareas del Duelo de Worden y ofrece orientaciones basadas en la evidencia científica, adaptadas al contexto cotidiano del hogar. Como principal aportación, la intervención combina una guía psicoeducativa con un cuento original titulado *Estrellas que no se apagan*, diseñado como herramienta de apoyo para facilitar la comprensión de la pérdida y fortalecer la comunicación familiar. En conjunto, esta propuesta pretende ofrecer a las familias un recurso accesible para acompañar a los menores durante el proceso de duelo tras una muerte repentina.

Palabras clave: duelo infantil, muerte repentina, acompañamiento familiar, guía psicoeducativa, comunicación de la pérdida.



Abstract

Sudden death of a significant figure represents a potentially traumatic experience for children, as it may lead to emotional difficulties and adjustment problems. The way families communicate the loss and support the child plays a crucial role in the grieving process. However, resources specifically designed to address the communication of sudden death in childhood remain limited. Therefore, the present study proposes a psychoeducational guide for families with children aged 6 to 9 years who have recently experienced an unexpected loss. The aim of the intervention is to provide practical resources that facilitate communicating the communication of the death and promote adaptive coping with childhood grief. The proposal is based on Worden's Four Tasks of Grief Model and offers evidence-based guidance adapted to the everyday family context. As its main contribution, the intervention combines a psychoeducational guide with an original story entitled *Stars That Never Fade*, designed as a supportive tool to facilitate children's understanding of the loss and strengthen family communication. Overall, this proposal aims to provide families an accessible resource to support children throughout the grieving process following a sudden death.

Keywords: childhood grief, sudden death, family support, psychoeducational guide, communication of loss.



1. INTRODUCCIÓN

1.1 La muerte en la infancia

En la sociedad actual, la muerte continúa siendo un tema lleno de silencios y eufemismos, especialmente cuando se trata de comunicársela a los niños¹ (Arbizu et al., 2020). Los niños construyen su comprensión de la muerte a partir de la información que reciben de los adultos y de su contexto más cercano, por lo que la falta de explicaciones claras puede generar confusión y aumentar el malestar emocional (Aleem, 2025). Aunque a veces se subestima su capacidad para entender conceptos relacionados, los niños comienzan a formarse una idea inicial de la muerte alrededor de los tres años, adquieren algunos de los conceptos clave hacia los seis y alcanzan una comprensión más completa en torno a los diez (Joy et al., 2024).

Esta comprensión progresiva de la muerte se basa en cuatro conceptos clave. Menendez et al. (2020) y Panagiotaki et al. (2018) identifican la universalidad, la irreversibilidad, la no funcionalidad y la causalidad. La universalidad implica reconocer que todos los seres vivos mueren, la irreversibilidad que la muerte es permanente, la no funcionalidad que todas las funciones corporales cesan con la muerte y la causalidad corresponde a la capacidad para identificar las razones del fallecimiento. Este último componente resulta especialmente complejo en la infancia, sobre todo cuando se trata de muertes externas o inesperadas, ya que los niños presentan una menor capacidad cognitiva para integrar las circunstancias del fallecimiento, lo que puede derivar en la creación de fantasías angustiantes sobre cómo ocurrió (Layne et al., 2018). Estas dificultades les lleva a formular numerosas preguntas y a buscar activamente explicaciones que les permitan integrar estos conceptos, hecho que evidencia su necesidad de información clara y ajustada a su nivel de desarrollo (Joy et al., 2024).

1.2 El duelo infantil

La muerte de un ser querido supone un proceso complejo. Tras una pérdida significativa es habitual experimentar un proceso de duelo, el cual es natural, esperable y en la mayoría de los casos no requiere intervención clínica específica (Girault y Dutemple, 2020). En la infancia este proceso presenta algunas particularidades propias del desarrollo. Los niños tienden a expresar su malestar de forma más conductual que verbal y sus reacciones suelen manifestarse en áreas como el juego, el sueño, la alimentación o el rendimiento académico (Martínez-Caballero et al., 2023a), lo que puede provocar un cambio brusco en sus rutinas y dinámicas familiares. Estas manifestaciones indirectas del malestar

¹ Desde este momento se utiliza el genérico niños o niño para referirse a ambos sexos.

pueden generar confusión en los adultos, quienes en ocasiones interpretan que el niño no está emocionalmente afectado (Schonfeld et al., 2024).

El DSM-5-TR establece que cuando las reacciones del duelo en los niños persisten más allá de los seis meses y generan un deterioro significativo puede hablarse de Trastorno de Duelo Prolongado, una forma desadaptativa de duelo que sí requiere apoyo profesional (American Psychiatric Association, 2023). Este trastorno presenta manifestaciones específicas en la infancia como la añoranza intensa, la preocupación persistente por la persona fallecida o la dificultad para participar en actividades sociales (Alvis et al., 2023).

Identificar la diferencia entre un duelo normal y uno complejo es fundamental, ya que un duelo desadaptativo puede aumentar el riesgo de problemas emocionales futuros, incluyendo sintomatología depresiva y dificultades escolares (Espinosa Dice et al., 2023; Reyes, 2023).

1.3 Duelo infantil ante muerte repentina

Alvis et al. (2023) señalan que el duelo infantil puede variar en función de las circunstancias de la muerte diferenciando entre pérdidas anticipadas y muertes repentinas. Las muertes anticipadas, especialmente cuando existe un deterioro prolongado por una enfermedad, pueden exponer al niño a experiencias altamente estresantes y generar preocupaciones intrusivas que interfieran en el desarrollo de un proceso de duelo adaptativo (Kaplow y Layne, 2014). Por otro lado, la muerte inesperada de una figura de apego supone una ruptura de la principal fuente de seguridad y apoyo emocional del niño y se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión, ansiedad o estrés postraumático (Keyes et al., 2014; Pham et al., 2018). Además del impacto derivado de la propia pérdida, las muertes repentinas suelen implicar cambios bruscos en las dinámicas familiares y rutinas del niño (Alvis et al., 2023).

1.4 Programas de intervención

Una de las intervenciones con un elevado apoyo empírico para el duelo infantil es la Terapia Cognitivo-Conductual Centrada en el Trauma, la cual ha sido adaptada y aplicada en Kenia y Tanzania con resultados exitosos (Dorsey et al., 2020). Esta intervención, ajustada culturalmente, se implementó en niños de 7 a 13 años que habían perdido a sus progenitores y presentaban sintomatología de estrés postraumático o duelo prolongado. El tratamiento combinó sesiones grupales con sesiones individuales mostrando reducciones significativas en los síntomas emocionales.

En esta misma línea, la Terapia Cognitivo-Conductual también ha mostrado eficacia en países europeos. En Países Bajos, Spuij et al. (2015) evaluaron la eficacia del programa Grief-Help, una intervención específicamente diseñada para el Trastorno de Duelo

Prolongado en población infantil y adolescente. El tratamiento compuesto por nueve sesiones individuales y cinco sesiones paralelas para padres, mostró mejoras significativas en los síntomas de duelo prolongado y estrés postraumático. Aunque los autores señalan que la eficacia fue menor en casos de pérdidas por suicido, la intervención mostró resultados prometedores para el tratamiento del duelo en menores. Posteriormente, un ensayo clínico aleatorizado confirmó su eficacia y demostró su superioridad frente al asesoramiento de apoyo tradicional (Boelen et al., 2021b).

En Estados Unidos se llevó a cabo un estudio que evaluó la eficacia de la Terapia Multidimensional del Duelo en 65 menores de 6 a 17 años en proceso de duelo tras la pérdida de un ser querido (Hill et al., 2019). El objetivo del estudio fue evaluar si esta terapia reducía reacciones de duelo desadaptativas a través de sesiones organizadas en fases y adaptadas a las necesidades de cada menor. Los resultados preliminares mostraron reducciones significativas en síntomas de duelo, estrés postraumático y depresión.

Otra de las intervenciones a destacar es el Programa de Apoyo al Duelo Familiar (Sandler et al., 2010), el cual se centra en una intervención conjunta con menores y cuidadores. Se trata de un programa preventivo estructurado orientado a abordar y prevenir las dificultades del duelo infantil tras la pérdida de un progenitor. Los resultados obtenidos en estudios longitudinales indican una reducción sostenida del duelo problemático y una mejora en la adaptación emocional de los menores (Sandler et al., 2010).

En España destaca el modelo de intervención IDA (Información, Decisión y Atención), que se presenta como una guía orientada a favorecer una adecuada elaboración del duelo infantil (Cunill et al., 2017). Este modelo enfatiza la importancia de ofrecer información clara y honesta al menor, de forma que se favorezca su participación en el proceso de duelo y se facilite así una adaptación más saludable a la pérdida.

Tabla 1

Programas de intervención en duelo infantil

Intervención	País	Población	Objetivo	Resultados
TF-CBT	Kenia y Tanzania	Niños de 7 a 13 años y cuidadores	Reducir síntomas de trauma y duelo	Eficaz
Grief-Help (TCC)	Países Bajos	Niños y adolescentes de 8 a 18 años	Tratar el duelo prolongado	Eficaz

Terapia Multidimensional del Duelo	Estados Unidos	Niños y adolescentes de 6 a 17 años y padres/cuidadores	Reducir duelo desadaptativo	Resultados prometedores
Programa de Apoyo al Duelo Familiar (FBP)	Estados Unidos	Niños de 8 a 16 años y padres/cuidadores	Mejorar afrontamiento y resiliencia	Eficaz
Modelo IDA	España	Niños y sus familias	Favorecer adaptación al duelo	No hay datos experimentales

1.5 La biblioterapia

La comunicación abierta, honesta y adaptada al nivel evolutivo del menor es fundamental tras el fallecimiento de una figura significativa. En este sentido, el empleo de cuentos infantiles puede ser un recurso muy útil para introducir conceptos relacionados con la muerte en la infancia, así como para ayudar a comprender y expresar emociones (Arruda-Colli et al., 2017; Hidalgo Rodríguez, 2022). El uso terapéutico de cuentos infantiles recibe el nombre de biblioterapia, entendida como una técnica de intervención que utiliza los libros como herramienta para facilitar la comprensión emocional y el afrontamiento de situaciones difíciles (González Rodríguez, 2020).

La combinación de imágenes y texto convierte al cuento en un medio ideal para abordar temas como la muerte en niños de hasta 9 años (Hidalgo Rodríguez, 2022). Además, uno de los principales beneficios de estos cuentos es que los menores pueden identificarse con los personajes y las situaciones representadas en la historia, facilitando el inicio de conversaciones sobre la pérdida y el duelo basada en la honestidad y sinceridad (McGuire et al., 2013). Asimismo, Caicedo Girón et al. (2024) señalan que la narrativa infantil puede favorecer el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia ya que los personajes muestran formas de afrontar situaciones difíciles y adaptarse a los cambios, ofreciendo modelos que los niños pueden observar y copiar durante su proceso de duelo.

Por otro lado, estos libros también resultan útiles para las familias, especialmente en aquellos casos en los que los padres presentan dificultades para abordar este tipo de temas, ya sea porque ellos mismos también están atravesando un proceso de duelo o por el pensamiento erróneo de que el silencio es mejor que comunicar. En estos casos, los cuentos pueden proporcionar un lenguaje adaptado y recursos que faciliten la comunicación

familiar, favoreciendo una mejor comprensión de las emociones y pensamientos del niño (Arruda-Colli et al., 2017).

1.6 Justificación

La comunicación de una muerte a un niño resulta una tarea especialmente compleja para muchas familias. Según Cunill et al. (2017), los padres suelen experimentar dificultades para decidir cuándo, cómo y qué información transmitir a sus hijos, lo que puede favorecer explicaciones ambiguas o el uso de eufemismos que dificulten la comprensión de la pérdida. Esta tarea puede resultar aún más complicada cuando la muerte ocurre de forma repentina, ya que este tipo de pérdidas pueden generar un elevado impacto emocional y hacer más compleja la comprensión y aceptación de lo ocurrido, aumentando el riesgo de desarrollar síntomas depresivos o de estrés postraumático en los niños (Pham et al., 2018).

Pese a la importancia de proporcionar información y orientación adecuadas a las familias, los recursos específicamente dirigidos a la comunicación de la muerte repentina en la infancia siguen siendo limitados. Aunque actualmente existen cuentos infantiles acompañados de materiales dirigidos a los padres, estos no siempre abordan las situaciones de duelo más frecuentes en la infancia. Martínez-Caballero et al. (2023a) muestran que los accidentes, a pesar de ser una de las principales causas de muerte a las que los niños pueden verse expuestos, se encuentran escasamente representados en los cuentos. Asimismo, estos autores destacan que ninguno de los relatos analizados utiliza el término “duelo” ni lo describe como un proceso prolongado en el tiempo.

Ante esta situación, resulta necesario desarrollar recursos que permitan a las familias comunicar la pérdida y ofrecer un apoyo emocional adaptado a las necesidades evolutivas de los menores. Puesto que los cuidadores constituyen la principal fuente de apoyo durante el proceso de duelo infantil, disponer de una guía psicoeducativa puede resultar beneficioso en la adquisición de conocimientos y estrategias que faciliten el acompañamiento del niño tras una muerte repentina. La presente propuesta se fundamenta en el Modelo de las Cuatro Tareas del Duelo de Worden (2022), ya que ofrece un marco ampliamente utilizado que entiende el duelo como un proceso activo y permite estructurar la intervención en torno a tareas concretas.

Asimismo, la intervención se dirige a niños y niñas de 6 a 9 años debido a que durante esta etapa comienzan a comprender diferentes conceptos relacionados con la muerte, aunque con dificultades en la gestión de las emociones asociadas a la pérdida (Joy et al., 2024). En este contexto, los cuentos infantiles constituyen una herramienta especialmente útil para facilitar la transmisión de conceptos complejos y favorecer la expresión emocional a través de la identificación con los personajes (Hidalgo Rodríguez,

2022; McGuire et al., 2013), lo que justifica su incorporación como recurso complementario dentro de la intervención.

1.7 Objetivos

Objetivo general

Facilitar a las familias la comunicación de la pérdida y el acompañamiento emocional de los niños durante el proceso de duelo tras una muerte repentina mediante una guía psicoeducativa acompañada de un cuento como herramienta de apoyo.

Objetivos específicos

Dirigidos a los menores:

- Comprender de forma clara y ajustada a su edad qué significa una muerte repentina, reduciendo dudas y confusiones asociadas a la pérdida.
- Identificar, expresar y regular emociones relacionadas con el duelo.
- Facilitar la elaboración simbólica del duelo y el mantenimiento de un vínculo saludable con la persona fallecida.

Dirigidos a las familias:

- Ofrecer pautas para comunicar una muerte repentina.
- Promover un acompañamiento emocional basado en la escucha activa, la validación emocional y la resolución de dudas.
- Favorecer la comprensión y elaboración del duelo mediante recursos narrativos y actividades simbólicas adaptadas a la infancia.
- Proporcionar orientaciones para identificar señales de alarma que puedan indicar dificultades en el proceso de duelo.
- Promover el autocuidado de los cuidadores durante el proceso de duelo infantil.

2. MÉTODO

2.1 Población destinataria

La población destinataria de esta intervención son niños y niñas de 6 a 9 años que han experimentado la muerte repentina de una persona significativa de su entorno cercano (por ejemplo, un progenitor, familiar u otra figura de apego), así como sus familiares o cuidadores principales. Para que los menores puedan beneficiarse de esta intervención, se establecen los siguientes criterios:

- Tener entre 6 y 9 años.
- Haber experimentado recientemente la muerte repentina de una figura significativa.

- Contar con la participación y acompañamiento de, al menos, un familiar o cuidador principal durante el proceso de duelo.

2.2 Evaluación

Dado que la intervención se plantea como una guía psicoeducativa dirigida a familias y no como un tratamiento clínico aplicado por un profesional, la evaluación se orientará a valorar los cambios percibidos por los cuidadores. Para ello, se realizará una evaluación pre, post y de seguimiento a los tres meses a través de los siguientes instrumentos:

- **Cuestionario ad hoc.**

Compuesto por 14 ítems en formato Likert (1 = totalmente en desacuerdo; 5 = totalmente de acuerdo). Se ha elaborado tomando como referencia ítems procedentes de diferentes instrumentos, concretamente la Escala de Comunicación Padres-Adolescente (PACS) en su adaptación al español por Estévez et al. (2005), la Escala de Parentalidad Positiva e2p (Gómez Muzzio y Muñoz Quinteros, 2013) y el Cuestionario de Crianza Parental (PCRI) en su adaptación española por Roa Capilla y Del Barrio (2001). Los ítems seleccionados se adaptaron al contexto del duelo infantil con el objetivo de evaluar la comunicación, el acompañamiento y la expresión emocional tanto del menor como de los cuidadores. Las puntuaciones obtenidas permitirán observar cambios tras la aplicación de la guía.

El cuestionario completo puede consultarse en el Anexo A.

- **Emotion Regulation Checklist (ERC)** en su versión adaptada al español de Lucas-Molina et al. (2022).

Instrumento dirigido a padres que permite evaluar la regulación emocional infantil. El cuestionario está compuesto por 24 ítems agrupados en las subescalas de Regulación Emocional y Labilidad/Negatividad emocional.

Presenta una consistencia interna adecuada con valores entre 0.77 y 0.88 en ambas subescalas.

- **Autorregistro.**

Registro diseñado para recoger información cualitativa sobre las emociones, conversaciones y reacciones del menor relacionadas con la pérdida.

Este autorregistro puede consultarse en el Anexo B.

2.3 Procedimiento

Antes de la utilización de la guía, las familias cumplimentarán el cuestionario ad hoc y la ERC. Posteriormente, dispondrán de la guía psicoeducativa y del cuento *Estrellas que no se apagan*. El cuento completo se incluye en el **Anexo C**.

La guía ha sido diseñada como un recurso flexible que puede utilizarse en función de las necesidades del menor y de la familia sin necesidad de seguir un orden estrictamente secuencial. Su estructura se basa en el Modelo de las Cuatro Tareas del Duelo de Worden (2022), adaptando sus principios al contexto de la muerte repentina y a las características evolutivas de la infancia.

Tras cada capítulo de la guía, las familias completarán un autorregistro que les permitirá recoger observaciones sobre la participación del menor y su propia experiencia durante el desarrollo de las actividades.

Una vez finalizada la guía, se volverán a cumplimentar los instrumentos de evaluación utilizados inicialmente. Finalmente, se realizará una evaluación de seguimiento a los tres meses con el objetivo de valorar el mantenimiento de los posibles cambios observados.

En el **Anexo D** se presenta una tabla resumen con la estructura y los contenidos de la guía.

2.4 Descripción de los capítulos

Capítulo 1: Comunicación y comprensión de la muerte.

Objetivo:

- Proporcionar a los familiares pautas claras para comunicar la muerte al menor de forma clara y ajustada a su nivel evolutivo.
- Facilitar la comprensión inicial de la pérdida, especialmente ante situaciones de muerte inesperada.

¿Cuándo recurrir a este capítulo?:

Este capítulo podría consultarse en los primeros momentos tras la pérdida, cuando la familia necesite apoyo para comunicar la muerte al menor.

Materiales:

- Cuento *Estrellas que no se apagan*.
- Comprensión de la muerte en niños de 6 a 9 años.
- Recomendaciones para comunicar la muerte.

- Conceptos relacionados con la muerte en la infancia.

Técnicas utilizadas:

Se emplearía principalmente la psicoeducación, técnica propia de la Terapia Cognitivo-Conductual y presente en intervenciones eficaces en duelo infantil, como el programa Grief-Help o la Terapia Multidimensional del Duelo. En este caso, la psicoeducación se aplicaría a dos niveles: por un lado se dirigiría a los cuidadores, proporcionando información sobre cómo comunicar la muerte y cómo se comprende a esas edades y por otro lado, también se dirigiría al niño de forma indirecta a través del cuento y de las explicaciones adaptadas que ofrezca el adulto.

Descripción:

En primer lugar, se abordaría cómo los niños de entre 6 y 9 años comprenden la muerte, así como las diferencias en la comprensión según se trate de una muerte natural o repentina. Para ello, se incluiría una tabla con información básica sobre la comprensión de la muerte en esta etapa evolutiva y las características de ambos tipos de pérdidas (**Anexo E**).

A continuación, se presentarían recomendaciones prácticas para comunicar la muerte al menor y acompañarle emocionalmente durante los primeros momentos. Estas orientaciones pueden consultarse en el **Anexo F**.

Posteriormente, se introduciría el cuento *Estrellas que no se apagan* como herramienta de apoyo para facilitar la comprensión de la pérdida y promover conversaciones sobre la muerte y las emociones. En un primer momento, se recomendaría realizar una lectura completa del relato para familiarizarse con la historia y los personajes.

Más tarde, el cuento podría retomarse de forma parcial utilizando escenas concretas para abordar conceptos relacionados con la muerte. Para ello, en el **Anexo G** se presenta una tabla que relaciona escenas concretas del relato con conceptos clave como la irreversibilidad, la universalidad, la no funcionalidad y la causalidad, acompañadas de orientaciones dirigidas a los adultos para facilitar su abordaje con el menor.

Capítulo 2: Identificación y expresión emocional.

Objetivo:

- Facilitar que el niño identifique, exprese y regule sus emociones con el apoyo adulto.

¿Cuándo recurrir a este capítulo?:

Este capítulo podría utilizarse cuando el niño comience a expresar emociones relacionadas con la pérdida, como tristeza, irritabilidad o preguntas sobre la persona fallecida y la familia necesite orientación para acompañarle emocionalmente.

Materiales:

- Cuento *Estrellas que no se apagan*.
- Tarjetas de las emociones.
- Técnicas de respiración.
- Diario de emociones.

Técnicas utilizadas:

Se utilizarían recursos orientados a favorecer el reconocimiento y la expresión de emociones inspirados en intervenciones como la Terapia Multidimensional del Duelo y el modelo IDA. Además, se incluirían técnicas sencillas de regulación emocional basadas en la respiración, utilizadas habitualmente en diferentes intervenciones cognitivo-conductuales y adaptadas a la infancia.

Descripción:

En primer lugar, se introduciría la importancia de hablar sobre las emociones y de normalizar las reacciones emocionales que puedan aparecer tras una pérdida. Para ello, se utilizarían las páginas de la 9 a la 12 del cuento *Estrellas que no se apagan*, donde el protagonista comienza a experimentar emociones intensas y reconoce la tristeza en sus padres. A partir de estas escenas, se propondría a los padres utilizar las **tarjetas de las emociones** (Anexo H) para ayudar al niño a identificar las emociones del protagonista y las suyas propias.

Por otro lado, el capítulo ofrecería **técnicas de respiración** (Anexo I) adaptadas a la infancia que los padres podrían practicar junto al niño en momentos de tristeza, frustración o enfado. Estas estrategias podrían incorporarse de manera preventiva dentro de la rutina diaria o utilizarse cuando el menor experimente una elevada activación emocional. Su práctica conjunta permitiría que los cuidadores se convirtieran en modelos y acompañaran al menor durante situaciones de mayor malestar.

Finalmente, se incluiría un **Diario de Emociones** (Anexo J) con el objetivo de proporcionar al menor un espacio seguro donde pudiera expresar aquello que siente a lo largo de una semana. Se recomendaría que las familias revisaran conjuntamente su contenido para favorecer el diálogo sobre las emociones experimentadas, las situaciones que las provocaron y cómo las afrontó. Esta actividad permitiría reforzar la comunicación

emocional dentro del entorno del menor y detectar posibles necesidades de apoyo adicionales.

Capítulo 3: Recordar y mantener el vínculo.

Objetivos:

- Favorecer que el menor pueda mantener un vínculo emocional saludable con la persona fallecida.
- Facilitar la expresión de recuerdos y emociones asociadas a la pérdida.
- Promover conversaciones familiares sobre la persona fallecida desde un entorno seguro.

¿Cuándo recurrir a este capítulo?:

Este capítulo se utilizaría una vez el menor ha comenzado a comprender la pérdida y empiece a expresar recuerdos, preguntas o sentimientos de añoranza hacia la persona fallecida. También podría resultar útil en fechas significativas como cumpleaños o celebraciones.

Materiales:

- Cuento *Estrellas que no se apagan*.
- Una caja que se pueda decorar y personalizar.
- Estrellas de los recuerdos.

Técnicas utilizadas:

Se emplearían estrategias centradas en la reminiscencia positiva inspiradas en la Terapia Multidimensional del Duelo, con el objetivo de promover recuerdos positivos y significativos de la persona fallecida. Asimismo, se incorporarían recursos relacionados con el mantenimiento de vínculos simbólicos y el uso de objetos significativos basados en el modelo IDA. Finalmente, también se fomentaría la comunicación abierta y la validación emocional, estrategias presentes tanto en el modelo IDA como en intervenciones cognitivo-conductuales y el programa Grief-Help.

Descripción:

En primer lugar, se trabajaría el recuerdo de la persona fallecida y el mantenimiento del vínculo emocional de una forma adaptativa y segura para el menor. Para ello, se utilizarían las páginas 13 y 14 del cuento *Estrellas que no se apagan* en la que el protagonista crea una caja de recuerdos con objetos importantes relacionados con su tío. A

partir de esta escena se propondría al niño y a su familia crear y personalizar una caja de recuerdos.

En ella se podría guardar fotografías, dibujos, cartas u objetos relacionados con la persona fallecida. Además, el menor podría decorarla a su gusto para que la actividad resultara más personal y significativa. Durante el proceso de creación de la caja se fomentaría que la familia compartiera historias y anécdotas positivas favoreciendo conversaciones abiertas y validando emociones como la tristeza o la añoranza. El menor podrá decidir qué elementos incorporar a la caja y cuándo hacerlo, respetando en todo momento su ritmo y disposición para hablar sobre la persona fallecida. Los cuidadores también podrían participar compartiendo sus propios recuerdos u objetos.

Seguidamente, se realizaría la actividad **“Estrellas de los Recuerdos”** (Anexo K), inspirada en el simbolismo de las estrellas presente en el cuento. En esta actividad el niño podrá escribir o dibujar en diferentes estrellas recuerdos felices, momentos compartidos o cualquier aspecto relacionado con la persona fallecida. Después, estas estrellas podrían guardarse en la caja de recuerdos o colocarse en algún lugar significativo.

La caja de los recuerdos podría retomarse a lo largo del proceso de duelo permitiendo incorporar nuevos objetos o generar nuevas conversaciones. De esta forma, el niño tendría a su disposición un lugar donde acudir cuando quisiera recordar momentos significativos compartidos con la persona fallecida..

Capítulo 4: Afrontar el día a día tras la pérdida.

Objetivos:

- Aumentar la sensación de seguridad, estabilidad y control en el día a día.
- Favorecer estrategias de afrontamiento emocional.
- Promover un entorno familiar basado en la comunicación, el afecto y las rutinas.

¿Cuándo recurrir a este capítulo?:

Este capítulo podría utilizarse cuando el menor comienza a retomar progresivamente sus actividades y rutinas diarias y apareciesen dificultades relacionadas con el proceso de adaptación. Podría resultar especialmente útil cuando el niño presente inseguridades, miedos a nuevas pérdidas o emociones intensas que interfieran en su día a día, reacciones frecuentes tras una muerte repentina.

Materiales:

- Mi red de apoyo.
- Las cosas que me ayudan.

- Mis rutinas y actividades.

Técnicas utilizadas:

Se emplearían estrategias para trabajar el mantenimiento de rutinas, normas y espacios de seguridad emocional inspiradas en el modelo IDA y en el Programa de Apoyo al Duelo Familiar. Además, se incorporarían recursos centrados en el fortalecimiento del vínculo cuidador-hijo y la identificación de personas de apoyo. Finalmente, se propondrían estrategias de afrontamiento y regulación emocional basadas en modelos como la Terapia Multidimensional del Duelo y la Terapia Cognitivo-Conductual Centrada en el Trauma.

Descripción:

En primer lugar, se realizaría la actividad **“Mi red de apoyo”** (Anexo L) donde el niño podrá identificar y dibujar aquellas personas que le ayudan, acompañan o le hacen sentir seguro. Durante la actividad, se fomentaría que la familia converse sobre las personas y espacios a los que el menor puede acudir cuando lo necesite.

Posteriormente, se propondría rellenar **“Las cosas que me ayudan”** (Anexo M). Esta actividad estaría orientada a identificar estrategias de afrontamiento y regulación emocional útiles para el menor en momentos de tristeza, miedo o enfado. El niño podrá dibujar o escribir aquellas personas o actividades que le ayudan a sentirse mejor facilitando que pueda recurrir a ellos cuando experimente malestar emocional. Asimismo, los cuidadores podrán utilizar la información plasmada para promover la realización de aquellas actividades que el niño haya indicado.

Finalmente, se realizaría la actividad **“Mis rutinas y actividades”** (Anexo N) donde el menor junto a sus padres podrá escoger sus rutinas y actividades cotidianas con el objetivo de recuperar la percepción de control, estabilidad y seguridad que suele verse afectada tras una pérdida repentina. Se fomentaría el mantenimiento de aquellas rutinas que se tenían antes de la pérdida para contribuir a la recuperación de la sensación de normalidad y previsibilidad en el día a día. Esta ficha se podría colocar en un sitio visible de la casa para facilitar su consulta y utilización en el día a día.

Capítulo 5: Señales de alarma y autocuidado.

Objetivo:

- Ayudar a las familias a reconocer señales de alarma en el proceso de duelo infantil.
- Promover el autocuidado de los cuidadores durante el duelo.

¿Cuándo recurrir a este capítulo?:

Este capítulo podría consultarse en cualquier momento del proceso de duelo. Su contenido estaría orientado tanto a la identificación de posibles señales de alarma como al cuidado del bienestar emocional de los propios cuidadores.

Materiales:

- Señales de alarma durante el duelo infantil.
- Autocuidado para los cuidadores durante el proceso de duelo.

Técnicas utilizadas:

Se emplearía principalmente la psicoeducación, una estrategia orientada a proporcionar información clara y basada en la evidencia sobre el proceso de duelo y sus posibles dificultades.

Descripción:

En primer lugar, se proporcionarían orientaciones generales para ayudar a las familias a identificar reacciones habituales durante el proceso de duelo infantil y posibles señales de alarma que pudieran requerir apoyo profesional. Para ello, en el **Anexo Ñ** se incluye una tabla comparativa que permitiría diferenciar entre respuestas esperables dentro del proceso y manifestaciones que podrían indicar la necesidad de una valoración profesional especializada debido a su intensidad, duración o repercusión en la vida cotidiana del menor.

Finalmente, se incluirían unas pautas dirigidas a los cuidadores sobre el autocuidado durante el proceso de duelo (**Anexo O**). Este recurso tendría como finalidad recordar la importancia de atender las propias necesidades emocionales y promover hábitos de cuidado personal durante el proceso de adaptación a la pérdida.

3. DISCUSIÓN

La muerte repentina de una figura significativa supone un impacto emocional tan elevado que puede llegar a convertirse en una experiencia desadaptativa y perjudicial para la persona, sobre todo durante la infancia (Pham et al., 2018). Esta etapa evolutiva se considera especialmente vulnerable debido a que los niños se encuentran en pleno desarrollo de estrategias de regulación emocional y habilidades de afrontamiento, lo que aumenta las dificultades asociadas a este tipo de situaciones (Alvis et al., 2023). Además del impacto derivado de la propia pérdida, una muerte repentina suele implicar cambios en

las dinámicas familiares, en las rutinas habituales y en la percepción de seguridad del menor (Hill et al., 2019; Cunill et al., 2017).

La implicación de los padres en el desarrollo y evolución del duelo infantil ha demostrado ser uno de los factores más relevantes en el proceso. Un acompañamiento temprano y continuado permite transformar las inseguridades del menor en una base de seguridad emocional sólida facilitando que pueda expresar y compartir sus sentimientos (Cunill et al., 2017). Además, este apoyo estable reduce la probabilidad de que la pérdida derive en dificultades emocionales mayores o problemas de salud mental en etapas posteriores (Sandler et al., 2010). A pesar de la evidencia existente, las dificultades en la comunicación sobre la muerte y la evitación emocional por parte de los adultos siguen estando muy presentes (Cunill et al., 2017).

Aunque existen programas e intervenciones que abordan los síntomas del duelo infantil, todavía son limitados los recursos específicos dirigidos a familiares para acompañar a los niños tras una muerte repentina desde una perspectiva psicoeducativa y accesible. Gran parte de las intervenciones disponibles se desarrollan en contextos clínicos concretos y requieren la participación directa de profesionales especializados. De esta necesidad surge el presente trabajo, orientado a ofrecer recursos accesibles, estructurados y adaptados que permitan a las familias realizar un acompañamiento emocional adecuado a lo largo del proceso de duelo.

El objetivo principal de esta propuesta ha sido diseñar una guía psicoeducativa acompañada de un cuento infantil orientada a facilitar la comunicación y el acompañamiento emocional de niños y niñas de entre 6 y 9 años tras una muerte repentina. Para ello, se ha elaborado una propuesta estructurada en diferentes capítulos inspirados en el Modelo de las Cuatro Tareas del Duelo de Worden (2022) que incorpora elementos y técnicas cognitivo-conductuales como la psicoeducación, la validación y regulación emocional y el mantenimiento de rutinas. De este modo, la guía pretende dar respuesta a los objetivos específicos planteados abordando aspectos como la comunicación y comprensión de la muerte, la identificación y expresión emocional, el mantenimiento de un vínculo con la persona fallecida, la adaptación a la nueva realidad y el apoyo a las familias durante el proceso de acompañamiento.

Uno de los puntos fuertes de la intervención es su carácter accesible y flexible. Mientras que otras intervenciones están diseñadas para aplicarse en contextos clínicos específicos, esta propuesta pretende ofrecer herramientas sencillas y adaptadas que puedan ser utilizadas directamente por las familias en el hogar. Esto puede favorecer un acompañamiento más temprano, cercano e individualizado, especialmente durante los primeros momentos tras la pérdida. Otra de sus fortalezas es la utilización de actividades y materiales visuales adaptados al desarrollo evolutivo del menor, entre los que destaca el

uso de un cuento infantil. La biblioterapia es una técnica ampliamente utilizada para facilitar la comprensión emocional y la normalización de las reacciones, utilizando personajes que permiten a los niños identificarse y sentirse reflejados (González Rodríguez, 2020; McGuire et al., 2013). Asimismo, este tipo de recursos también resultan útiles para las familias, ya que los libros pueden proporcionar el lenguaje y las herramientas necesarias para mantener conversaciones sobre un tema con una elevada carga emocional (Arruda-Colli et al., 2017).

Además, la propuesta presenta un enfoque centrado no solo en la reducción del malestar emocional, sino también en la promoción de factores protectores relacionados con la adaptación al duelo. Entre ellos destacan la creación de espacios seguros de comunicación, el desarrollo de habilidades de expresión y validación emocional, el aprendizaje de estrategias de afrontamiento adaptativo y el fortalecimiento del vínculo familiar. La participación activa de las familias resulta especialmente relevante, ya que el apoyo parental ayuda al niño a realizar un duelo adaptativo y a prevenir reacciones desadaptativas (Hill et al., 2019).

No obstante, el presente trabajo también presenta diversas limitaciones. La más evidente es que la propuesta no ha sido aplicada ni evaluada empíricamente en población real, por lo que no se dispone de datos sobre su eficacia o utilidad clínica. Aunque la propuesta se fundamenta en intervenciones y modelos con apoyo empírico, será necesario realizar estudios futuros que valoren sus resultados en contextos reales. Además, el trabajo se centra principalmente en situaciones de muerte repentina sin llegar a profundizar en otras circunstancias de pérdida que pueden presentar características e intervenciones específicas, como el suicidio, las enfermedades prolongadas o la muerte por terrorismo u homicidio.

Por otro lado cabe recalcar que, aunque la guía pretende crear un recurso de apoyo útil para las familias, no sustituye la intervención psicológica especializada en aquellos casos donde aparezcan indicadores de duelo complicado. En este sentido, la propuesta debe entenderse como una herramienta complementaria de apoyo y prevención y no como un tratamiento clínico individualizado.

Como orientaciones futuras, sería destacable desarrollar estudios piloto que permitan evaluar la utilidad, comprensión y aplicabilidad de la guía. Asimismo, podría resultar de interés adaptar los materiales a otras franjas de edad o desarrollar formatos digitales e interactivos que faciliten el acceso a los contenidos.

En definitiva, esta propuesta pretende ofrecer un recurso práctico y accesible para acompañar a niños y niñas que afrontan una pérdida repentina durante la infancia. A partir de estrategias basadas en la evidencia y adaptadas al nivel evolutivo del menor, la guía busca proporcionar a las familias herramientas para comunicar la muerte, acompañar emocionalmente y favorecer una adaptación progresiva y saludable al proceso de duelo.

Aunque será necesario evaluar su eficacia en futuros estudios, se espera que este tipo de recursos contribuya a promover un afrontamiento más adaptativo, reducir el malestar asociado al duelo y fortalecer la sensación de seguridad y apoyo familiar durante el proceso.



4. REFERENCIAS

- Arbizu, J., Kantt, M., y Cepeda, C. (2020). Los niños y niñas frente a la muerte y el duelo. *Anuario De Investigaciones De La Facultad De Psicología*, 5(7), 148-158. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/31686>
- American Psychiatric Association. (2023). *DSM-5-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado* (5.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Aleem, S. (2025). How a Child Understands Death: Attachment Theory Perspective. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 47(6), 599-604. <https://doi.org/10.1177/02537176241257657>
- Alvis, L., Zhang, N., Sandler, I. N., y Kaplow, J. B. (2023). Developmental Manifestations of Grief in Children and Adolescents: Caregivers as Key Grief Facilitators. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(2), 447-457. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00435-0>
- Arruda-Colli, M. N. F., Weaver, M. S., y Wiener, L. (2017). Communication About Dying, Death, and Bereavement: A Systematic Review of Children's Literature. *Journal of Palliative Medicine*, 20(5), 548-559. <https://doi.org/10.1089/jpm.2016.0494>
- Boelen, P. A., Lenferink, L. I. M., y Spuij, M. (2021b). CBT for Prolonged Grief in Children and Adolescents: A Randomized Clinical Trial. *American Journal of Psychiatry*, 178(4), 294-304. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20050548>
- Caicedo Girón, J., Salgado, C. H., Ortega Castillo, J. P., Hernández Triana, A., Camacho Gutiérrez, S. J., y Socha Niño, A. (2024). Bibliotherapy as an adjuvant tool in the treatment of emotional challenges in early schoolchildren. *Región Científica*, 2024221. <https://doi.org/10.58763/rc2024221>
- Cunill, M., Carles, B., Royo, J., y Aymerich, M. (2017). Modelo IDA para la intervención en el duelo infantil. *Psicosomática y Psiquiatría*, 1, 6–14.
- Dorsey, S., Lucid, L., Martin, P., King, K. M., O'Donnell, K., Murray, L. K., Wasonga, A. I., Itemba, D. K., Cohen, J. A., Manongi, R., y Whetten, K. (2020). Effectiveness of Task-Shifted Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children Who Experienced Parental Death and Posttraumatic Stress in Kenya and Tanzania: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 77(5), 464. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.4475>

- Espinosa Dice, A. L., Ye, X., Kim, S. G., McLaughlin, K. A., Amstadter, A. B., Tiemeier, H., y Denckla, C. A. (2023). Resilient phenotypes among bereaved youth: A comparison of trajectory, relative, and cross-domain approaches. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00568-0>
- Estévez, E., Musitu, G., y Herrero, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud mental*, 28, 81-89.
- Girault, N., y Dutemple, M. (2020). Duelo normal y patológico. *EMC - Tratado de Medicina*, 24(2), 1-9. [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(20\)43789-4](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(20)43789-4)
- Gómez Muzzio, E., y Muñoz Quinteros, M. (2013). *Escala de Parentalidad Positiva e2p*. Fundación Ideas para la Infancia.
- González Rodríguez, P. (2020). La técnica de la biblioterapia. *Ciencia, Cultura y Sociedad*, 5(2), 56-69. <https://doi.org/10.5377/ccs.v5i2.10214>
- Hidalgo Rodríguez, M. C. (2022). Narrativas multimodales sobre la muerte en el álbum ilustrado infantil: Tipologías y recursos más frecuentes. *VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review / Revista Internacional de Cultura Visual*, 11(2), 1-11. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3653>
- Hill, R. M., Oosterhoff, B., Layne, C. M., Rooney, E., Yudovich, S., Pynoos, R. S., y Kaplow, J. B. (2019). Multidimensional Grief Therapy: Pilot Open Trial of a Novel Intervention for Bereaved Children and Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3062-3074. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01481-x>
- Joy, C., Staniland, L., Mazzucchelli, T. G., Skinner, S., Cuddeford, L., y Breen, L. J. (2024). What Bereaved Children Want to Know About Death and Grief. *Journal of Child and Family Studies*, 33(1), 327-337. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02694-x>
- Kaplow, J. B., y Layne, C. M. (2014). Sudden Loss and Psychiatric Disorders Across the Life Course: Toward a Developmental Lifespan Theory of Bereavement-Related Risk and Resilience. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 807-810. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14050676>
- Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., y Shear, M. K. (2014). The Burden of Loss: Unexpected Death of a Loved One and Psychiatric Disorders Across the Life Course in a National Study. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 864-871. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13081132>

- Layne, C. M., Kaplow, J. B., Oosterhoff, B., Hill, R. M., y S. Pynoos, R. (2018). The Interplay between Posttraumatic Stress and Grief Reactions in Traumatically Bereaved Adolescents: When Trauma, Bereavement, and Adolescence Converge. *Adolescent Psychiatry*, 7(4), 266-285. <https://doi.org/10.2174/2210676608666180306162544>
- Lucas-Molina, B., Giménez-Dasí, M., Quintanilla, L., Gorriz-Plumed, A. B., Giménez-García, C., y Sarmiento-Henrique, R. (2022). Spanish validation of the Emotion Regulation Checklist (ERC) in preschool and elementary children: Relationship with emotion knowledge. *Social Development*, 31(3), 513-529. <https://doi.org/10.1111/sode.12585>
- Martínez-Caballero, M., Melero, Á., Silió-García, T., Aparicio-Sanz, M., y Ortego-Maté, C. (2023a). Grief in children's story books. A systematic integrative review. *Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families*, 69, e88-e96. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.12.012>
- McGuire, S. L., McCarthy, L. S., y Modrcin, M. A. (2013). An ongoing concern: Helping children comprehend death. *Open Journal of Nursing*, 03(03), 307-313. <https://doi.org/10.4236/ojn.2013.33042>
- Menendez, D., Hernandez, I. G., y Rosengren, K. S. (2020). Children's Emerging Understanding of Death. *Child Development Perspectives*, 14(1), 55-60. <https://doi.org/10.1111/cdep.12357>
- Panagiotaki, G., Hopkins, M., Nobes, G., Ward, E., y Griffiths, D. (2018). Children's and adults' understanding of death: Cognitive, parental, and experiential influences. *Journal of Experimental Child Psychology*, 166, 96-115. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.07.014>
- Pham, S., Porta, G., Biernesser, C., Walker Payne, M., Iyengar, S., Melhem, N., y Brent, D. A. (2018). The Burden of Bereavement: Early-Onset Depression and Impairment in Youths Bereaved by Sudden Parental Death in a 7-Year Prospective Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(9), 887-896. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17070792>
- Reyes, L. L. S. (2023). Implicaciones emocionales del duelo infantil sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 10(2), 24-43.

- Roa Capilla, L., y Del Barrio, V. (2001). Adaptación del Cuestionario de Crianza Parental (PCRI-M) a población española. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(3), 329–341.
- Sandler, I. N., Ma, Y., Tein, J.-Y., Ayers, T. S., Wolchik, S., Kennedy, C., y Millsap, R. (2010). Long-term effects of the family bereavement program on multiple indicators of grief in parentally bereaved children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 131-143. <https://doi.org/10.1037/a0018393>
- Schonfeld, D. J., Demaria, T., Nasir, A., Kumar, S., COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH, Nasir, A., Berger-Jenkins, E., Johnson, T., Dworkin, P., Davis, B. E., Sriraman, N., Schlesinger, A., Stancin, T., Fraser, H., Davis, K. H., DeBattista, A., Warczak, Z., Wheatley, R. R., COUNCIL ON CHILDREN AND DISASTERS, ... Glasstetter, E. (2024). Supporting the Grieving Child and Family: Clinical Report. *Pediatrics*, 154(1), e2024067212. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-067212>
- Spuij, M., Dekovic, M., y Boelen, P. A. (2015). An Open Trial of 'Grief-Help': A Cognitive–Behavioural Treatment for Prolonged Grief in Children and Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(2), 185-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.1877>
- Worden, J. W. (2022). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia* (G. Sánchez Barberán, Trad.; 5ª edición revisada y ampliada). Paidós.

5. ANEXOS

Anexo A

Cuestionario ad-hoc pre y post evaluación

Indique su grado de acuerdo con cada afirmación utilizando la escala propuesta.

<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>
1	2	3	4	5

Nº	Item	1	2	3	4	5
1	Intento regular mis propias emociones antes de acompañar emocionalmente a mi hijo/a	1	2	3	4	5
2	Dedico tiempo a pensar cómo apoyar emocionalmente a mi hijo/a tras la pérdida.	1	2	3	4	5
3	Logro ponerme en el lugar de mi hijo/a para entender sus emociones	1	2	3	4	5
4	Ayudo a mi hijo/a a reconocer sus emociones y ponerles nombre	1	2	3	4	5
5	Cuando mi hijo/a se siente triste o alterado, busca apoyo en mí.	1	2	3	4	5
6	Mi hijo/a puede acudir a mí cuando se siente triste o preocupado	1	2	3	4	5
7	Hablo con mi hijo/a sobre las emociones y temas relacionados con la pérdida.	1	2	3	4	5
8	Puedo hablar con mi hijo/a sobre la persona fallecida.	1	2	3	4	5
9	Me resulta fácil hablar con mi hijo/a sobre la pérdida.	1	2	3	4	5
10	Creo que puedo hablar con mi hijo/a sobre la pérdida de forma adecuada a su edad.	1	2	3	4	5
11	Me siento capaz de hablar con mi hijo/a sobre la muerte o la pérdida.	1	2	3	4	5
12	Puedo expresar emociones relacionadas con la pérdida delante de mi hijo/a.	1	2	3	4	5
13	Cuando mi hijo/a se siente triste o preocupado con la pérdida suele expresármelo.	1	2	3	4	5
14	Mi hijo/a siente que puede hablar conmigo sobre la pérdida y ser escuchado/a y apoyado/a.	1	2	3	4	5

Anexo B
Autorregistro

Autorregistro

Capítulo trabajado: _____

Fecha: _____

Durante este capítulo mi hijo/a...

	Sí	A veces	No
Expresó emociones relacionadas con la pérdida	☐	☐	☐
Habló sobre la persona fallecida	☐	☐	☐
Hizo preguntas sobre la muerte o la pérdida	☐	☐	☐
Compartió recuerdos o pensamientos	☐	☐	☐
Buscó apoyo o consuelo	☐	☐	☐
Mostró comodidad al hablar del tema	☐	☐	☐

Como madre/padre/cuidador durante este capítulo...

	Sí	A veces	No
Me sentí capaz de acompañar emocionalmente a mi hijo/a	☐	☐	☐
Pude hablar sobre la pérdida con naturalidad	☐	☐	☐
Me resultó fácil gestionar algunas emociones	☐	☐	☐
Las actividades facilitaron la comunicación con mi hijo/a	☐	☐	☐

Observaciones o momentos significativos:

Anexo C

Cuento "Estrellas que no se apagan"

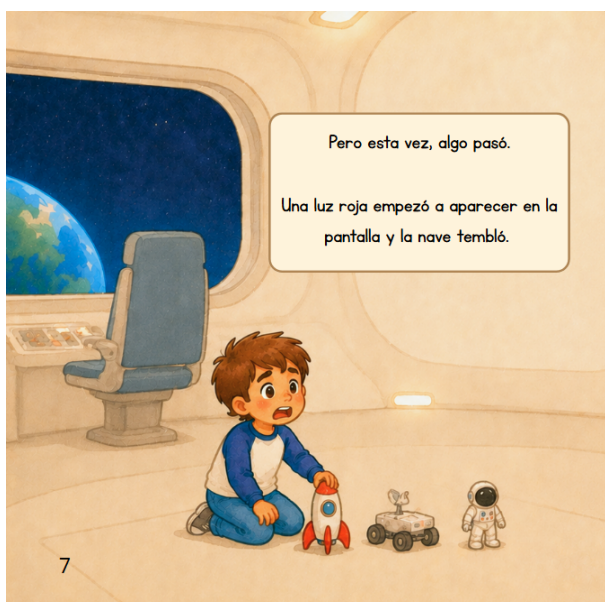
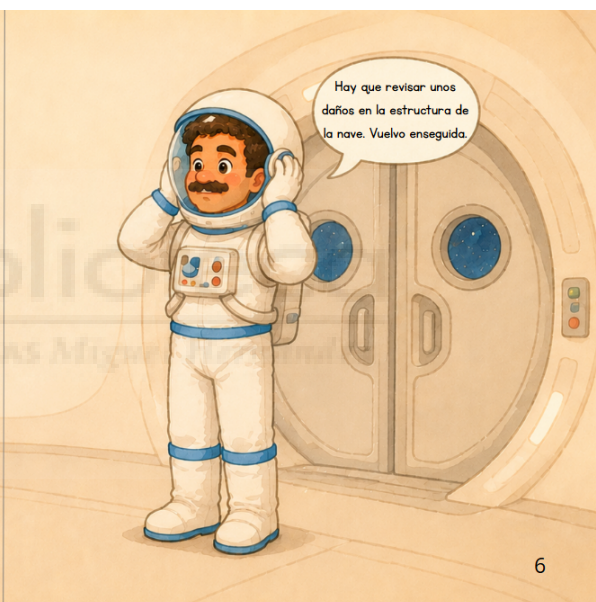
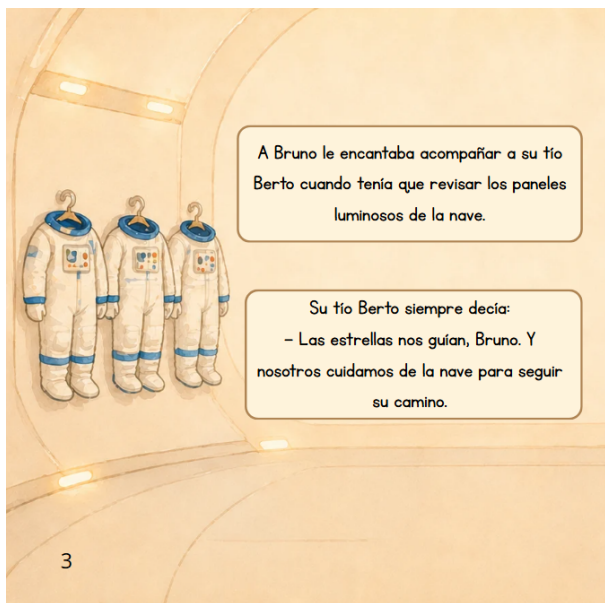


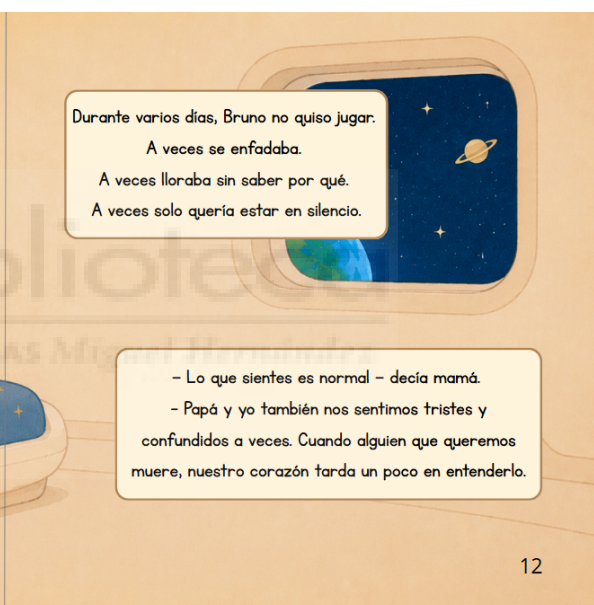
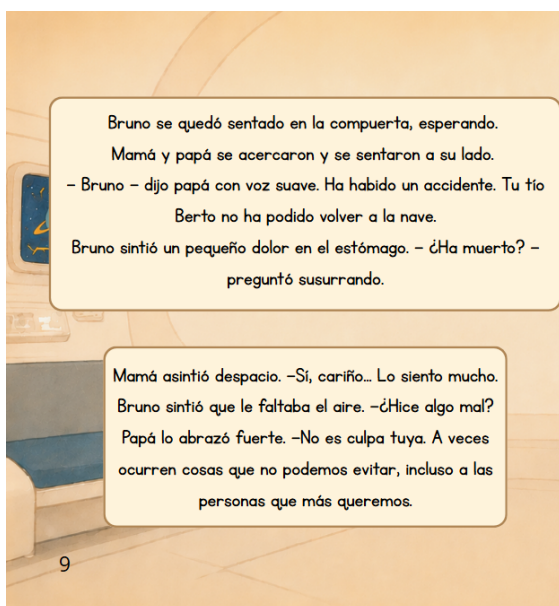
Estrellas que no se apagan



Beatriz Marata Gómez
Ilustraciones creadas con IA







Anexo D

Resumen de los contenidos de la guía

Capítulo	Objetivo principal	Materiales
Comunicación y comprensión de la muerte	Comprensión de la pérdida	Cuento y tablas de recomendaciones
Identificación y expresión emocional	Expresión y regulación emocional	Tarjetas emocionales, técnicas de respiración y diario emocional
Recordar y mantener el vínculo	Elaboración simbólica y vínculo continuo	Caja de recuerdos y estrellas de los recuerdos
Afrontar el día a día	Adaptación a la nueva realidad	Red de apoyo, estrategias de afrontamiento y rutinas
Señales de alarma y autocuidado	Detección de señales de alarma y autocuidado de los cuidadores	Tabla comparativa de señales de alarma y guía de autocuidado



¿CÓMO COMPRENDEN LA MUERTE LOS NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS?

A partir de los 6 años, los niños comienzan a desarrollar una **comprensión más realista** de la muerte.

En esta etapa empiezan a entender que la muerte es **irreversible**, es decir, que la persona fallecida no volverá.

Comprenden que cuando una persona muere, su cuerpo **deja de funcionar** y que la persona ya no puede respirar, sentir, hablar o moverse.

Reconocen que la muerte forma parte del **ciclo vital** y que todos los seres vivos mueren.

Suelen mostrar una gran **curiosidad** por la muerte y realizar numerosas preguntas relacionadas con las causas del fallecimiento, el cuerpo, los rituales funerarios o lo que ocurre después de morir.

MUERTE NATURAL O ESPERADA

- Permite una mayor **preparación** previa.
- Permite realizar preguntas **progresivamente**.
- Facilita una adaptación más **gradual**.

MUERTE REPENTINA

- Genera mayor **confusión** e impacto emocional en el menor.
- Aumenta las **dudas** sobre las causas de la muerte.
- Puede provocar más **inseguridad** y **miedo** a nuevas pérdidas.

..... Cada niño es único. Escucharle, responder a sus preguntas y acompañarle con cariño le ayudará a comprender y sentirse más seguro.

RECOMENDACIONES PARA COMUNICAR LA MUERTE A UN MENOR

- Comunicar la noticia lo **antes posible** y por una persona cercana al menor.
- Utilizar palabras **claras y reales** como “morir” o “muerte”.
- **Evitar eufemismos** como “se ha ido”, “está dormido” o “nos dejó”.
- **Adaptar las explicaciones** a la edad y nivel de comprensión del niño/a.
- Comunicar la noticia en un **lugar tranquilo, seguro y sin prisas**.
- Explicarle en qué consisten los **rituales funerarios**.
- **Validar emociones** como la tristeza, el miedo o el enfado.
- **Transmitir seguridad** y explicar al menor quién cuidará de él.
- **Mostrar disponibilidad** para hablar, escuchar o acompañar emocionalmente.
- Responder a las preguntas con **honestidad y sencillez**.

“

¿Si el tío Berto ha muerto tú también te puedes morir?

El tío Berto ha tenido un accidente y no hemos podido hacer nada para salvarle, pero es muy difícil que eso vuelva a pasar. No te preocupes Bruno, mamá y yo vamos a estar contigo durante mucho tiempo.

¿Pero yo también me puedo morir?

Todos podemos morir Bruno, hasta las plantas y los animales. Pero eso pasa cuando cuando las personas están muy malitas y no hay medicinas o cuando somos muy muy mayores y tú eres pequeño y estás muy sano.

”

Anexo G

Conceptos relacionados con la muerte en la infancia

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA MUERTE

En la **página 9** del cuento, los padres de Bruno le comunican la muerte del tío Berto y responden a algunas de sus primeras dudas. A través de esta escena pueden trabajarse distintos conceptos relacionados con la comprensión de la muerte.

IRREVERSIBILIDAD

- El adulto puede explicar de forma clara que cuando alguien muere no puede volver, evitando eufemismos como “se ha ido” o “está dormido”.
- Los niños tienden a pensar que lo que ha pasado es temporal, por lo que reconducir esa idea es fundamental para ayudarle a asumir lo ocurrido.

UNIVERSALIDAD

- El adulto puede ampliar esta idea explicando que la muerte forma parte de la vida y que ocurre a todos los seres vivos.
- Es habitual que el niño muestre preocupación y realice preguntas. En estos casos, es importante adaptar la respuesta evitando tanto afirmaciones absolutas como negaciones.

NO FUNCIONALIDAD

- El adulto puede explicar que, cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar. Es importante explicar este concepto de forma clara y sencilla, evitando expresiones ambiguas o metáforas que puedan generar confusión en el menor.

CAUSALIDAD

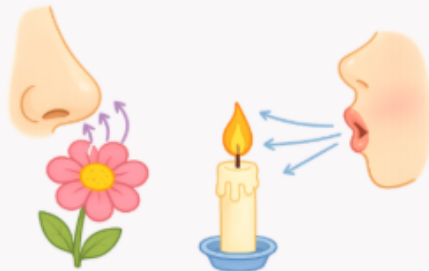
- El adulto puede ofrecer una explicación sencilla y real sobre la causa de la muerte, evitando detalles innecesarios y reduciendo posibles sentimientos de culpa.
- El niño necesita entender que existe una causa física detrás de la muerte, de lo contrario, si no recibe una explicación o no logra comprenderla, construirá su propia idea guiado por el pensamiento mágico, lo que puede generarle más angustia.

Anexo H
Tarjetas de las emociones



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

“HUELO LA FLOR Y SOPLO LA VELA”



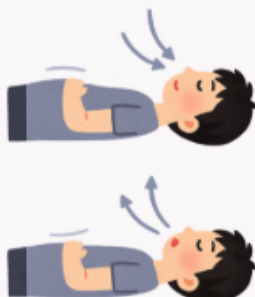
Imagina que tienes una flor en una mano y una vela en la otra.
Huele la flor despacito por la nariz...
y sopla la vela lentamente por la boca.

TÉCNICA DE LA ESTRELLA

- Recorre la estrella con tu dedo.
- Cuando subes, tomas aire.
 - Cuando bajas, lo sueltas despacio.



RESPIRACIÓN DEL GLOBO



- Pon las manos en tu barriga.
Imagina que tienes un globo dentro.
- Cuando coges aire, el globo se hace grande.
 - Cuando lo sueltas, el globo se desinfla despacito.

Anexo J

Diario de las emociones



MI DIARIO DE EMOCIONES

	Alegre	Triste	Pensativo	Molesto	Aburrido	Asustado	Cansado	Enfadado
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

Esta semana ...

Lo que más me gustó:

Algo que me puso triste:

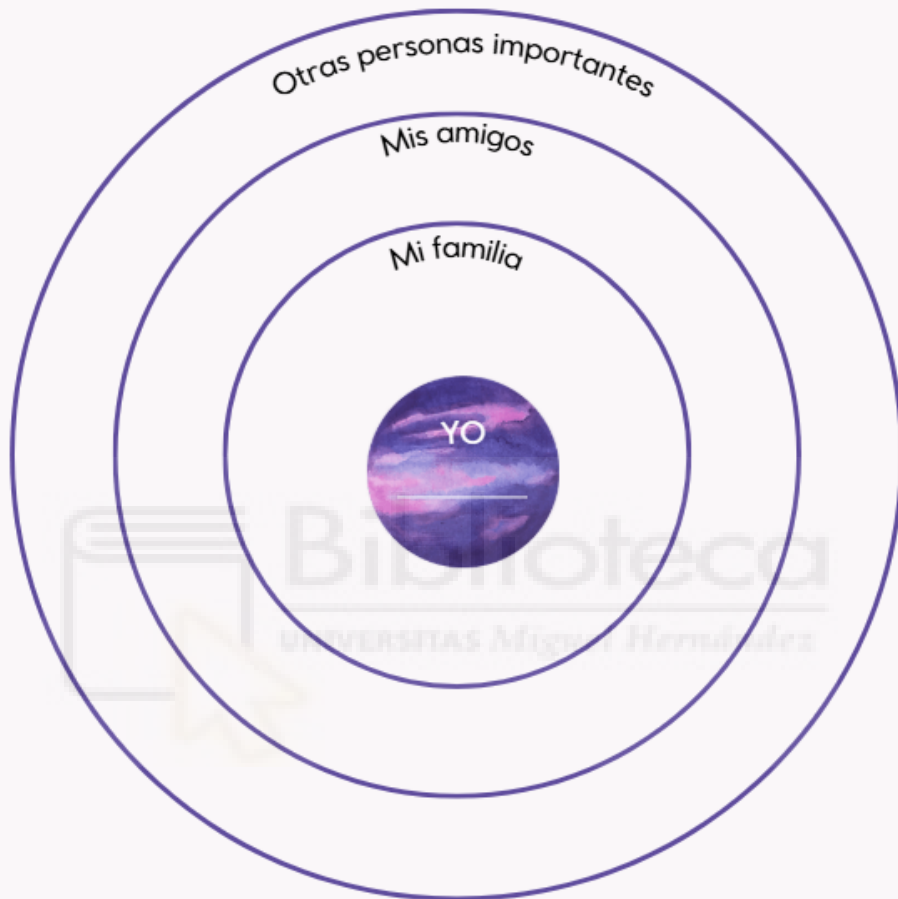
Algo que me ayudó:

ESTRELLAS DE LOS RECUERDOS



Anexo L
Mi red de apoyo

★ MI RED DE APOYO ★



**Cuando estoy triste o preocupado/a
puedo hablar con...**

Cuando necesito ayuda puedo...

- ★ hablar con alguien de mi red
- ★ pedir un abrazo
- ★ escribir lo que siento
- ★ respirar despacio
- ★ otro: _____

Anexo M

Las cosas que me ayudan

★ LAS COSAS QUE ME AYUDAN ★

Cuando estoy triste, asustado/a o enfadado/, hay cosas y personas que nos ayudan a sentirnos mejor.

Dibújalas o escríbelas aquí.

PERSONAS QUE ME AYUDAN

¿Qué personas están para mí y me hacen sentir mejor?

- _____
- _____
- _____
- _____



COSAS QUE ME HACEN SENTIR MEJOR



¿Qué puedo hacer cuando estoy triste o preocupado/a?

Anexo N

Mis rutinas y actividades

MIS RUTINAS Y ACTIVIDADES

Recorta las tarjetas y colocálas en los espacios que quieras para crear tus rutinas y actividades semanales.

POR LA MAÑANA



--	--	--	--	--

POR LA NOCHE



--	--	--	--	--

MIS ACTIVIDADES DE LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	SÁBADO	DOMINGO		

LISTADO DE ACTIVIDADES



Anexo Ñ

Señales de alarma durante el duelo infantil

SEÑALES DE ALARMA DURANTE EL DUELO INFANTIL

Sentir tristeza, miedo, enfado o hacer muchas preguntas puede formar parte de una reacción normal tras la pérdida de una persona importante. Sin embargo, algunas señales pueden indicar la necesidad de **buscar apoyo profesional**.

REACCIONES HABITUALES	SEÑALES DE ALARMA
• Hacer preguntas sobre la muerte	• Negarse de forma persistente a hablar de la pérdida
• Momentos de tristeza o enfado	• Tristeza intensa mantenida durante mucho tiempo
• Necesidad de hablar de la persona fallecida	• Aislamiento o pérdida de interés por jugar
• Cambios emocionales puntuales	• Miedos intensos ante nuevas pérdidas
• Buscar más cercanía de los adultos	• Problemas frecuentes de sueño o alimentación
• Querer participar en rituales o recuerdos	• Sentimientos intensos de culpa
• Alternar tristeza y juego	• Regresiones persistentes (enuresis, rabietas, etc.)

Si estas señales interfieren de forma importante en la vida diaria del menor o se mantienen en el tiempo, puede ser recomendable **solicitar ayuda profesional especializada**.

Anexo O

Autocuidado para los cuidadores durante el proceso de duelo

AUTOCUIDADO PARA LOS CUIDADORES DURANTE EL PROCESO DE DUELO

Acompañar a un niño tras una pérdida repentina puede resultar emocionalmente exigente. **Cuidarte a ti también** es importante para poder acompañarle de la mejor manera posible.

..... RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

1. PERMÍTETE SENTIR

La tristeza, el enfado, la culpa o la preocupación son reacciones habituales tras una pérdida.

No es necesario ocultar todas las emociones ni mantener una actitud de fortaleza constante.

2. BUSCA APOYO

Comparte tus preocupaciones con familiares, amistades o personas de confianza.

Pedir ayuda es una forma de cuidado personal, no un signo de debilidad.

3. MANTÉN HÁBITOS

Intenta respetar los horarios de sueño, alimentación y descanso.

Mantén, en la medida de lo posible, algunas rutinas cotidianas.

4. RESERVA TU TIEMPO

Dedica tiempo a actividades que te resulten agradables o reconfortantes.

No es necesario que sean actividades complejas, pequeños momentos también pueden ayudar.

5. REDUCE LA AUTOEXIGENCIA

No es necesario tener todas las respuestas ni hacerlo todo perfectamente.

Reconoce tus límites y date permiso para descansar.

6. CADA PERSONA TIENE SU RITMO

No te compares con otras personas. Tu proceso es único y necesita su tiempo.

Sé paciente y compasivo contigo mismo/a.

RECUERDA

Cuidarte no significa dejar de cuidar al niño/a. Atender tus propias emociones puede ayudarte a afrontar la pérdida de una manera más saludable y a estar disponible para él/ella.

