

DOLUA ETA GALERA

IRALE R300

EGILEAK:

- ITZIAR AZULA
- MARIJE ARRIZABALAGA

EIBAR 2011-2012

AURKIBIDEA

JUSTIFIKAZIOA.....	3
DOLUA ETA GALERA.....	4
DOLU PROZESUAREN ETAPAK.....	6
DOLUA HAURRAREN BIZITZAN.....	10
HERIOTZA ERE HAURRAREN KEZKA DA.....	10
GAIA SAIHESTEAK EZ DIO LAGUNTZEN.....	13
HITZ EGIN HAURRARI HERIOTZARI BURUZ.....	14
TRISTURA BIDERATZEKO ERAK.....	17
ZER EGIN DEZAKE FAMILIAK LAGUNTZEKO?.....	17
LAGUNGARRI IZAN DAITEZKEEN ZENBAIT JARRAIBIDE.....	17
EKIDIN BEHAR DIREN ESALDIAK.....	19
SINTOMA KEZKAGARRIAK.....	20
ESKOLAREN ESKU-HARTZEA.....	21
NOLAKOA IZAN BEHARKO LUKE ESKU HARTZEAK?.....	21
NOIZ JARRI MARTXAN ESKU HARTZEA?	21
NOIZ ESKU HARTU?.....	22
ZERGATIK ESKATZEN DA?.....	22
HERIOTZAREN ZERGATIA ULERTZEA	23
DOLUAN LAGUNTZEKO JARRAIBIDE OROKORRAK.....	24
DOLUALDIA EGITURATZEKO IRADOKIZUNAK.....	25
IPUIN ZERRENDA.....	31
BIBLIOGRAFIA.....	33

ERANSKINA

NIK BETI MAITEKO ZAITUT
ZURE FALTA SUMATZEN DUT

JUSTIFIKAZIOA

Aurkeztuko dugun proiektuaren gaia **dolua eta galerak** da.

Heriotza gure bizitzaren alderdi bat da, salbuespenik gabe denoi iritsiko zaiguna. Baina asko kostatzen zaigu heriotza onartzea, eta are gehiago hurrekin horri buruz hitz egitea. Hori dela eta, eskoletan gai hori ia ez da lantzen, ezta aipatzen ere.

Gainera, ez da ahaztu behar heriotzak dakarren erabateko galeraz aparte, era askotako galerak daudela; izan ere, gure bizitza galera txiki zein handiz beteta dago.

Horregatik uste dugu komenigarri dela eskoletan gaiaren inguruan informazioa eskuragarri izatea. Hori dela eta, ausartu gara lan hau egiten. Gure helburua protokolo bat egitea da, eta doluari eta galerei buruz hainbat argibide ematea.

Protokoloa esku-hartzeko egitasmoa da, eta horren bidez irakasleei gaiari heltzeko abiapuntu posiblea eman nahi diegu, lagungarri izango zaielakoan. Izan ere, haurrak minaren aurrean hainbat erantzun eta jokabide ditu, eta irakasleak horiei aurre egiten lagundu behar dio. Ezin dugu ahaztu, umeak bere emozioak erregulatzen ikasteko, helduok, alde batetik, umeak dituen sentimenduei izena jarri behar diegula, eta, bestetik, umearen bizipenak normalizatu behar ditugula. Helduok lan hori egiten dugun heinean, ikasiko du umeak emozioak erregulatzen. Horrela, irakaslearen esku-hartzea errealia eta lagungarria izango da. Eta bide batez, eskolak mina adierazteko aukera emango du, eta minaren adierazpena normalizatuko du.

Bukatzeko, protokoloaren inguruan adituek diotenez, eskolaren esku-hartzea lehenengo astean gauzatu beharko litzateke, geroagorako uzteak ez baitu zentzurik. Kontua ez da hilabetez gaiaren inguruan jira eta buelta aritzea, egin behar dena zehatz, era laburrean eta lehenbailehen egitea baizik.

DOLUA ETA GALERA

Dolua galera baten ondorio naturala da; min ematen digutenean negar egitea bezala, nekatuta gaudenean lo egitea bezala, gose garenean jatea bezala edota sudurrean azkura sentitzean doministiku egitea bezala. Erdibitutako bihotz bat osatzeko era naturala da.

Dolua, berez, maite dugun pertsona bat galtzean ematen den prozesu natural eta mingarria da. Dolu-prozesua galera hori onartzeko behar dugun denbora-tartea da. Sor daitekeen egonezina gainditzeko eta oroitzapenak berreskuratzeko behar dugun denbora da; alegia, bizitzarako gogoia berriro piztu artean behar dugun denbora. Dolu-prozesuak hobera egingo du, baldin eta bidean aurrera egiteko gurekin izaten badugu maite ditugun pertsonen ulermena, konpainia, elkartasuna, babesak eta sostengua. Halaber, gizakiak badu berezko gaitasun bat ohiko ez diren egoeretan edota zailak diren aurrera egiteko; berezko indar horri ERRESILIENTZIA deritzaio.

Trauma ondorengo sindromea kontzeptuak dolu-prozesua zertan datzan ulertzen lagunduko digu. Izan ere, antzeko nahasteak dituzte galera bizi izan duten pertsonak eta katastrofe edota istripu larria bizi izan dutenak. Horrela, oroimenera xehetasun gogorrenak behin eta berriro ekartzen dira, nahastea eta ahulezia sentitzen dira, emozioek gainezka egiten dute, amets gaiztoak izaten dira, eta bestelako sintoma fisikoak ugariak dira halakoetan.

Horowitz-ek dio egoera mingarriaren asimilazio neurtua egiten bada, **trauma ondorengo estresak** berez laguntzen duela sendatzen. Egoera horretan dauden pertsonak txandakatu egiten dituzte emozio handiko uneak eta ezer sentitzen ez duten uneak. Hala, uler daiteke burmuinak "pendulu" efektua egiten duela: minaren behar besteko dosia ematen du; ondoren, egoera lasaitzen du, eta gorputza prestatzen du hurrena izango duen ekinaldirako. Ezbeharra min-atsedenaldiekin bizi ahal izateak zauri emozionala ondo ixtea ahalbidetzen du.

Hainbat egoerak sortutako galerak aipa daitezke: dibortzioak, bizitokiz aldatzeak, seme-alabak etxetik joateak, langabeziak, maite dugun pertsona baten gaixotasun sendaezinak, heriotzak... sortutakoak. Guk, batez ere, heriotzak sortutako doluari buruz hitz egingo dugu.

Dolua norbait hilzorian dagoela jakiten dugunean hasiko da, eta hildakoa minik sentitu gabe gogoratzeko gai garenean amaituko da. Honako hauek dute eragina prozesuan: denborak, pertsonaren orekak, testuinguruak, baliabide propioak, adinak, hildako pertsonarekiko lotura afektiboak... Izan ere, dolua mina maitasun bihurtzen duen eraldatze-prozesua da.

DOLU PROZESUAREN ETAPAK

Dolu-prozesuan, galera onartzeko behar dugun denbora tartean, hainbat blokeo egon daiteke. Horietako batzuk hauexek dira: fideltasuna, errudun sentimendua eta trauma ondorengo estresa. Dolu-prozesuetan indarra ez dago logikan, baizik eta afektibitatean, emozioan eta intuizioan. Beraz, blokeoak era askotakoak izaten dira; pertsonaren araberakoak, gainera.

Doluaren iraupenak honako fase hauek ditu:

- **Dolu aurreratua:** emozio-shock egoera da. Maite dugun pertsona baten gaixotasun sendaezinaren diagnostikoaren aurrean edota hurbil dagoen heriotzaren aurrean sentitzen dena.

- **Dolu zorrotza:** heriotza unetik azken agurrera arte doan denbora tartea da. "Hondamendi psikologikoa" da fase honen ezaugarria. Galera barneratzeko gure gorputzak duen defentsa modua da. Une horietan sare soziala da gehien laguntzen diguna; eta laguntza hori hiru mailatan eman ahal da:
 - Afektiboki, sentimenduak pil-pilean ditugu.
 - Intelektualki, adimena paralizatuta dugu eta inhibituta gaude.
 - Fisiologikoki, sentsibilitatea lokartuta dago.

- **Dolu goiztiarra:** heriotza unetik hiru hilabetera bitartean irauten du, gutxi gorabehera. Une horietan ukapenari, gorrotoari, oinazeari eta negarrari lekua egiten diogu, hildakoaren objektuek edota harekin bizi izandako egoerek oroitzapen mingarriak gogora ekartzen dizkigute eta.

- **Tarteko dolua:** urtebete edo bi urte inguru irauten du gehienetan. Heriotza seme edo alaba batena bada, urte batzuk ere luza daiteke. Garai horretan sentimendu hauek azaleratzen dira:
 - bizipen kontraesankorrak

- erru-sentimendua
 - norberaren buruari gauzak leporatzea
 - bakardadearen eta isolamenduaren inguruan pentsamendu obsesiboak
- Eguneroko bizitzan bateratsu agertzen dira min handiko uneak eta negarra, batez ere, heriotza hortxe dagoela jabetzen garenean.
- **Doluaren konponketa:** azkenean, eguneroko bizitzarekin lotura berreskuratzen da, eta berriro ere gure burua desio berriak sentitzeko gai da. Desagertu den pertsonari buruzko oroitzapen eta sentimendu samurrak eta amultsuak berreskuratzen ditugu, eta, bide batez, hitz egin dezakegu hari buruz lehen sentitzen genuen mina sentitu gabe.

Dolu-prozesua orekatua ote dagoen ikusteko hiru parametro daude:

- iraupena
- intentsitatea
- denbora

Hiru parametro horiek dolu-prozesua nola doan ikusteko objektibotasuna eskaintzen digute. Pertsona krisian murgilduta dagoenean, sakontasuna, iraupena eta maiztasuna aztertu behar ditugu. Hasieran lehen hiru egunetan, intentsitatea % 100ekoa da, eta pertsona askok min fisikoa ere izaten dute hersturaren eraginez.

Garrantzitsua da jakitea lotura dela galdu duguna eta ez afektuzko harremana sortzeko gaitasuna. Hau da, angustia kanporatzea eta erlazioan eta afektuan konfiantza berriz ere berreskuratzea lotuta daude. Izan ere, ematearen eta jasotzearen arteko orekan dago *bizitzarekin adiskidetze* bidean gakoa.

Bide horretan, zenbait oztopo nagusi aurki ditzakegu eta horiek noizbait patologikoak ere bihur daitezke. Hona hemen oztopo nagusiak: errua, erresumina, idealizazioa, ukapena, biktimismoa, konparazioa, beldurra eragiten duten egoerak, fideltasuna eta beldurra.

- **Errua:** zor-sentimendua berdindu beharra da. Hutsegiteak onartzen eta umiltasunez jokatzeko ahaleginak behar dira.
- **Erresumina:** errua norberarengandik at jartzen denean gertatzen da. Medikuntza taldeak, gidariak, Jaungoikoak... du errua. Denbora aurrera doan arren, gauza berari bueltak eta bueltak emanez zein mendekuan pentsatuz ematen da denbora.
- **Idealizazioa:** beste ezerk ez duela zentzurik, eta hil dena handiena, garrantzitsuena edota ezinbestekoa dela pentsatzea da.
- **Ukapena:** sufrimendua saihesteko eta ekiditeko alferrikako ahalegina da. Batzuetan objektu guztiak gordetzen dira, eta ukitu ere ez dira egiten; beste batzuetan, berriz, sufrimendua arrazionalizatzen da, halako euforia espiritual bat gogora ekarriz.
- **Biktimismoa:** kexurantz eta aienerantz doan mugimendua da. Batzuetan norberaren protagonismoa azaleratzen da, minez dauden beste batzuei enbarazu eginez.
- **Konparazioa:** dolua prozesu pertsonala da. Horregatik, heriotza sentitzeko moduan ez dago konparaziorik egiterik, berdina da noiz gertatzen den edota zeintzuk diren heriotzaren nondik norakoak. Hau da, batzuetan pentsatzen da heriotza mota bat beste bat baino eramangarriagoa dela; suizidioa istripu bat baino dramatikoagoa dela; edota alargun gazte batek sentitzen duen mina ez dela hain sakona. Eta ez du zertan hala izan.
- **Beldurra eragiten duten eszenak:** batzuetan heriotzarekin zerikusia duten nondik norakoak eta izan daitezkeen irudi traumatikoen eragina berriz ere egoki eta poliki eraiki behar dira.

- **Fideltasuna:** norberaren bizitzari uko egitea da, bizitza berreraikitzeari eta ilusioari uko egitea, bizitza berreraikitzea hildakoarekiko maitasunik ezaren seinale delakoan.
- **Beldurra:** amodioaren polaritate gisa ulertu behar da. Horrela, etsipen larritik onarpen lasairantz abiatu beharko genuke, hildakoa esker onez gogoratuz.

DOLUA HAURRAREN BIZITZAN

Sarritan gertatzen zaigu helduoi egoera zailei eta mingarriei aurre egin behar izatea; esate baterako, maite dugun norbaiten dibortzioari, heriotzari... Egoera zail horietatik haurra babestu nahian, erabakitzen dugu, zenbaitetan, gertakizunetik at uztea, hori berarentzat onena dela pentsatuz. Alabaina, haurrak, nahiz eta oso txikia izan, mina sentitzen du, eta helduon beharra du, triste egon eta dagokion dolua aurrera eraman ahal izateko. Dolua bizitzeko aukera duela jakin behar du. Haurrak helduon ispilua, eredia eta babes behar du; era horretara ulertuko baitu berak ere tristura senti dezakeela, laguntza jasotzea ona dela, aurrera egiteko gogoia piztu behar duela, eta min hori gainditu daitekeela.

HERIOTZA ERE HAURRAREN KEZKA DA

Heriotzaren kontzeptua abstraktua eta konplexua da. Heriotza zer den ulertzeko, pentsamenduaren garapen maila bat izan behar da, eta gehienetan, hori ez da sei urte baino lehenago izaten. Hiltzea itzulezina dela, betiko dela, gorputzak funtzionatzeari uzten diola eta unibertsala dela ulertzea esan nahi du.

2-5 urte bitartea

Heriotzaz oso goiz ohartzen da haurra. Bi urtetik bost urte bitartera, haurrak heriotza aldi baterako egoera gisa ikusten du:

- Loarekin pareka dezake.
- Hil den pertsonak jaten, arnasa hartzen eta existitzen jarraituko du, eta egunen batean bueltatuko da.
- Emozio anbibalenteak ditu.
- Amarekiko atxikimendu handia du.
- Ez du betiko galeratzat hartzen.
- Bost urte izan arte, banaketa bat da berarentzat.

Bi urtetik aurrera pentsamendu sinbolikoa hasten da garatzen. Pentsaera subjektiboa, egozentrikoa eta magikoa da garai horretan haurrak duena (pentsatze hutsak pentsatu duena gertatuko dela sentiarazten dio).

Haurrarentzat hilda egotea bizitzen jarraitzea da, itzulgarria baita heriotza. Jolas sinbolikoa erabiltzen hasten da, eta horren bitartez heriotza hobeto ulertzen du. Haurrarentzat jolas bat gehiago baino ez da; izan ere, oraindik ez baitu itzulezintasunaren kontzientziarik garatu. Beste modu batera esanda, bere *ahalguztidun* sentimenduaren bitartez hildakoak piztu ditzake behin eta berriz. Umearen pentsaera magikoaren ondorioz, fantasia eta errealtatea nahasten ditu. Magia erabiltzen du, eta, horrela, bitarteko berriak sortzen ditu galeraren ideia aurre egiteko.

Ezin ditzake denbora luzean sentimendu mingarriak onartu, eta horregatik, bere samina trinkoa eta motza da, eta errepikakorra. Umearen beldur handiena abandonatua izatea da. Heriotza banaketa bat da berarentzat. Gurasoen erreakzioak eragin handia izango du berarengan, batez ere, triste eta berarengandik urrun ikusteak. Heldua denean izango dituen aldentzeak onartzeko, atxikimendu ziur bateko oinarriak finkatzen ari da modu aberatsean. Hori guztia, ordea, beste modu batera adierazten du haurrak; hots, bere komunikazio-kodea ez da helduona bezalakoa, adin horretan ez baitu abstrakziorako gaitasunik.

5-9 urte bitartea

Sozializazio adina da. Umea taldekideen balio eta arauak bereganatzen joaten da, eta horrekin batera bere giza taldearen kultura edo erlijio agerpenak. Ohiturak ere hor sartuko lirateke, eta horien artean, hildako pertsonari egiten zaion agur errituala.

Bost eta bederatzi urte bitarteko haurrek heriotzaren inguruan jakin nahi handia azaltzen dute (nahiz eta hildakoa bizilaguna den agure bat izan), eta heriotzaren ondoren zer dagoen jakin nahi izaten dute.

Epe motzean haurra mutur batetik bestera ibil daiteke eta bipolaritatea azalduz emozio adierazpenetan. Heriotza eskeletoekin, mamuekin... lotzen hasten da. Konturatzen da heriotza amari, aitari... gerta dakioken zerbait dela, eta betiko dela ohartzen da. Heriotza amaiera bezala ulertzen hasten da.

Lehen Hezkuntzaren hasiera heriotzari aurre egiteko une txarra da, aurre egiteko abilezia egokirik ez duelako aurkitzen; heriotzaren ondorioez konturatzen da, eta betiko galera bat dela ikusten du, baina egin duen gauza okerren baten ondorio gisa eta zigor gisa ikusten du.

9-12 urte bitartea

Bere sentimenduak adieraztea kostatu egiten zaio, eta beste emozio batzuen azpian mozorrotuko ditu, batez ere, bere taldekideen aurrean. Badaki zer gustatzen zaion eta zer ez zaion gustatzen, eta besteekiko uste osoa eta mesfidantza azal dezake une berean. Bederatzi urtetik hamaika urte bitartean konturatuko da heriotza berari ere helduko zaion zerbait dela. Familian heriotza bat gertatuz gero, helduak emandako azalpenak onartzea kostatu dakioko, eta esaten zaiona egiaztatu nahiko du eta bere kideekin konpartitu. Benetako adibideetan oinarritutako informazio zehatza nahi izaten du. Hobe da heriotzaren edo gaixotasunaren zergatiak azpimarratzea emozioz betetako azalpen bat egitea baino. Galeraren betikotasuna ulertzeko gaitasuna du. Badaki hildakoak ez direla itzultzen. Gertaturikoari buruz mila galdera egin ditzake, gaiari buruz hitz egin nahi duelako. Heriotzak lotsa, beldurra, errudun-sentimenduak eta kezka-sentimenduak sor ditzake.

Heriotzaren ideia progresiboa bada ere, haurrak ideia hori bere barnean sentitzen du. Haurrak heriotzaren inguruan txikitatik du izugarriko kezka, eta bere garapenean eginkizun nagusia desagerpenaren beldur ikaragarri horri aurre egitea da. Adin horretako haurra jakinguraz beterik dago. Esango diogun edozein gauza oso era errealean biziko du. Haurrarekin hitz egin behar da, denbora eskaini eta

ulertuko dituen hitzak erabili; horrela egiten ez bada, haurraren estuasuna eta beldurrak areagotuko ditugu.

Beraz, hezkuntzaren gai interesgarrietako bat hauxe da: adin txikikoek heriotzaren inguruan duten kezken aurrean, zer erantzun ematen dugu helduok? Nola laguntzen diegu gai horri buruz arrazoitzen? Nola laguntzen diegu beren familiako norbait gal dezaketela edota beraiek hil daitezkeela konturatzen direnean sortzen zaien estuasunean? Inola ere ez galderak saihestuz. Haurrak txikitatik daki amaren sabelean bederatzi hilabete eman zituela, baina maiz gertukoek heriotzaren berri ez du jakiten: bidaian joan direla, etxez aldatu direla edota izar bihurtu direla esaten zaio. Heriotza ezkututzen txiki-txikitatik hasten gara. Bost urteko haur bat bere genitalak esploratzen hasten denean, orduan konturatzen gara helduok eduki dezakeen desio sexuala garatu gabe daukala. Eta zergatik, ordea, hainbeste zailtasun heriotzaren ideia iker dezan? Esploratzen ez badu, nola helduko da eta nola sortuko ditu aurrera egiteko baliabideak? Gure beldurrak harengan proiektatzen baldin baditugu, beren bitarteko propioak sortzeko aukera kentzen diegu.

GAIA SAIHESTEAK EZ DIE LAGUNTZEN

Babesteko intentzior haurra dolu-egoeratik at uzten dugunean, ez diogu aukerarik ematen minaren aurrean helduok ditugun ereduak jasotzeko, ezta bere laguntza eta babesa emanaz, baliagarri sentitzeko ere. Baina larriena da haurrari ez diogula baimenik ematen zailtasunen aurrean arrakastatsu ateratzea posible dela jakiteko, ezta ezbeharrek sortutako elkartasunak bihozberagoak egiten gaituela esperimentatzeko ere.

Bestalde, helduen babesik gabe heriotzaz jabetzeak haurra fantasia beldurgarriak sortzera eraman dezake. Egoera horrek haurra defentsa mekanismo bat eraikitzen eramaten du, eta ondorioz, ukapenean aurki dezake babesa. Ukapenari esker, antsietatea inkontzientean ezkututzen da, haurrak ez ditu bere kezkak

esperimentatzen eta sentitzen; eta bizitzari aurre egiteko, beste era errealago edo bene-benetako batzuk aurkitzen saiatuko da, bere estuasunei aurre egiteko.

HITZ EGIN HAURRARI HERIOTZARI BURUZ

Familiako kide bat hiltzen denean, haurrari lehenbailehen heriotzaren berri ematea komeni da. Berarekin lotura afektiboa duen norbaitek esatea da egokiena. Gelako lagun batek, irakasle batek edota ezezagun batek albistea ematea ez da ona umearentzat.

Oso argi utzi behar diogu heriotza zer den: gorputza guztiz gelditzen dela, ez dela lo egotea bezala, gorputza ez dela berriz esnatuko, hildakoak ez duela sufritzen... Haurraren dolu-prozesuan ispilua ama edo aita izaten da. Haurrak inguruko helduen dolu-erantzunak kopiatzen ditu. Bai ulermena mugatua duelako, bai bere barrena askatzeko edo adierazteko zailtasunak dituelako. Zenbat eta txikiagoa izan, orduan eta ohikoagoak dira edozein txikikeriaren aurrean jarrera hauek: haserrea, hiperaktibitatea, atsekabea, negarra... Batzuetan haurrak erregresioak, hau da, atzera pausoak izaten ditu eta umetako jarreretara itzultzen da: pixa soinean egiten du, behatza zupatzen du, heriotzarekin zerikusia duten jolasak asmatzen ditu edota heriotza inoiz gertatu ez balitz bezala aritzen da jolasean. Helduoi dagokigu seinale horiei adi egotea, eta besarkada bero eta luze baten bitartez haurrari laguntzea.

Negar egiten duen edo lurra ostikoz jotzen duen haurrari irmoki eta maitekiro eutsiko diogu, besarkada bero eta luze baten bitartez eta ahots goxoz lasaitzen saiatzen garen bitartean. Haurra helduaren besarkadan bilduta, nahastuta sentitzen den bitartean, hainbat etapa biziko ditu: atsekabez beteriko negarretik hasi, eta pixkanaka-pixkanaka lasaitasuna sentituz, barealdira iritsi arte. Handiagoa den haurrak dolu-prozesua hobeto egingo du, mina adieraztea eta helduon laguntza eskatzea ondo dagoela jakinda. Oso garrantzitsua da haurrak jakitea helduak, triste egon arren, gai direla bera zaintzeko eta babesteko.

Oso lagungarria izango da haur batentzat bere gurasoengan jarrera hauek ikustea: gaiari buruz hitz egitea, sentitzen duten pena adieraztea, lotsarik gabe negar egitea eta laguntzarik ez baztertzea. Era horretara, haurrari barruan duena askatzeko aukera emango zaio, bestela ez.

Gerta daiteke seme-alabak aita edo amaren zaindari bilakatzea; haurrek umezurtz geratzeko beldurra dute, eta haien dolu-prozesua itotzen dute bizirik dagoen gurasoa zaintzeko. Haur batek bere gurasoak triste daudenean lur jota ikusten baditu, haiek babesten eta haiei laguntzen saiatuko da, eta bere babes eta laguntza beharra alde batera utziko ditu. Jokaera horrek haurra behar baino lehenago haztera eramango du. Denboran lehenago hazte hori, bestalde, haurraren garapenean oztopo bihur daiteke.

Haurrari sentitzen duena adierazteko konfiantza ematen badiogu, gurekiko konfiantza izango du. Haurra gaiari buruz hitz egiten hasten bada, helduak (irakasleak...) seguritatea eskaini behar dio, interesa erakutsiz, begietara begiratu eta galderak eginez. Baina haurrak galdetzen duenean, guk erantzunak ukatzen baditugu, lotura moztu egingo da. Garrantzitsua da, beraz, gauzak izan diren moduan azaltzea, errealismoz, babes afektiboa eskainiz eta itxaropentsu. Bestela, traizio txiki bat egingo genioke, haurrak eskubide osoa baitu zer gertatu den jakiteko, nahiz eta oso mingarria izan. Haurrari guztiaz hitz egin behar zaio, eta heriotzaren gaia ez zaio inola ere ezkutatu behar. Ezkutatzea helduak haurra babesteko egiten duen defentsa-mekanismoa besterik ez da. Heldua, ordea, ez da konturatzen horrela haurrari eragozten diola ezinbestekoak diren zailtasunetan arrakasta izatea.

Beharrezkoa izango da, beraz, haurrak jakitea eta sentitzea maite duen eta ondoan duen heldu horrek onartuko eta ulertuko duela minaren aurrean izango duen edozein adierazpen.

Haurrak heriotzari buruz ikasteko aukera izan behar du, bere egunerokotasunean ematen diren gertaerak eta behaketak aprobetxatuz. Beraz, oso egokia izango da naturak eskaintzen dizkigun aukerez baliatzea (landareak, animaliak...) haurrei heriotzaren gaia aurkezteko eta haien galderei erantzuteko. Azaldu behar zaio arraintxoa jaio dela, elikatuz eta arnasa hartuz bizi dela, eta azkenean hil egin dela. "Betiko" bizitzeari utzi diola azaldu behar zaio, ez dela bueltatuko, eta ulertzen duela bera horregatik triste sentitzea; sentimendu hori naturala dela, eta lasai egoteko; denborak aurrera egin ahala, tristura desagertuz joango dela, eta arraintxoa tristatu gabe gogoratzeko gai izango dela. Azpimarratu behar da hobe dela triste egon eta sentimendu hori konpartitzea, inorekin partekatu gabe barruan gordetzea baino eta sentimendu hori bizi ez dugun itxurak egitea baino. Alegia, tristurak zauria konpontzen laguntzen digu. Baina tristura guretzat bakarrik gordetzen badugu, zauria ez da osatuko, edo askoz gehiago kostako da osatzea.

Haurrari zerbait esaten zaionean, esandakoa hitzez hitz hartzen du. Horregatik, heriotza bere bizitzara berehala helduko den beldurra uxatzeko asmoz, gomendagarria da haurrari heriotzaren zergatiak azaltzea. Horrela, arraintxoa oso-oso-zaharra zelako, edo oso-oso-oso gaixo zegoelako, edo istripu ikaragarri handi bat izan zuelako hil zela argitu behar zaio. "Oso" graduatzaileak aukeratu dugun hitza (zaharra, gaixo...) nabarmentzen du, eta horrela, haurrei ulertaraziko diegu heriotza ez dela etorriko apur bat hazteagatik edo gaixorik egoteagatik, baizik eta heriotza oso gaixorik egonez gero edo istripu oso handia gertatuz gero datorrela.

Dolua ezin daiteke gutxietsi. Izan ere, galera baten ondorio natural bat da, eta eguneroko ekintzetan eragin handia du. Eskoletan, txikitatik hasi beharko litzateke heriotzaren pedagogia lantzen, adin bakoitzari dagokion ulermen ahalmena errespetatuz. Heriotzaren pedagogiaren xedea ez da haurra heriotzatik babestea, baizik eta txikitatik egiazko izaeraz ohartzen laguntzea. Dolua mina maitasun bihurtzen duen eraldatze-prozesua da.

TRISTURA BIDERATZEKO ERAK

- Negar egitea.
- Nahigabeak kontsolamendua dakarrela eta berriz barre egingo dugula jakitea.
- Tristura errepresentazioaren bidez adieraztea (margotu, olerkiak idatzi, josi, ilunabarrak ikusi...).
- Gure ondoan "terapiarik" egin gabe egon daitezkeen pertsonen laguntza onartzea.
- Paseatzea.
- Aisia betetzeko ekintzak egitea.
- Kirola egitea, nahiz eta gogorik ez izan.
- Gure sinesmenetan babestea, horrek lasaitasuna ekartzen digu eta.
- Egun hobeak edo txarragoak ditugula onartzea.
- Egun onenetan barrea onartzea.

ZER EGIN DEZAKE FAMILIAK LAGUNTZEKO?

- Umeari sentipenak adierazten utzi, marrazki, jolas edo hitzen bidez.
- Errutinei eutsi eta bere eguneroko zereginak ez baztertu denbora luzean.
- Haurrari bere min adierazpenak azaltzen utzi.
- Gertutasuna eskaini, kontaktu fisikoa baimenduz, laztanduz...
- Ez jokatu ezer gertatuko ez balitz bezala.
- Bere galderak argitu eta galderaren erantzuna ez dakigunean gure ezjakintasuna onartu ("ez dakit" esateak garrantzia du).

LAGUNGARRI IZAN DAITEZKEEN ZENBAIT JARRAIBIDE

- Heldua ez da aurreratu behar, haurraren galderari soilik erantzun behar die.
- Haurraren galderak erantzun beti. Ez moztu, gure beldurrek eraginda.

- Heriotzaren aurrean, utzi doluaren erritoetan parte hartzen, betiere berak nahi duenean eta bere erara: marrazki bat eginez, lore batekin...
- Ez sufritzeko intentziorik esaten dizkiogun gezurrak eta itxaropen faltsuak ekidin.
- Emozioen adierazpena bultzatu ipuinen, marrazkien eta musikaren bidez.
- Berak errurik ez duela adierazi, nahiz eta hildakoarekin haserretuta egon.
- Hildakoak agurtu eskutitz, marrazki eta grabazioen bidez.
- Galeraren errealitatea barneratzen duten eta komunikatzea ahalbidetzen duten metaforak erabili: ilargia, zuhaitzak, hostoak, itsasoko olatuak... naturako elementuak.
- Heriotza bizitzaren zati banaezina dela erakusten duten esperientziak erabili. Aitona, animalia bat, ezagun bat... hiltzen den unea aukera ona izan liteke bizitzaren eta heriotzaren zikloaz hitz egiteko.
- Komunikabideetatik edo adin txikikoentzat egokiak ez diren filmetatik heriotzari buruz jasotzen den gehiegizko informazioa ekidin. Gure txikiak ezin barnera dezaketen neurrigabeko informazioaren aurrean jartzen ditugu, eta horrek ezinegona eta beldurra sortzen die.
- Porrotaren ikaskuntza bultzatu, gure heldutasun- eta autonomia-prozesua ekidin gabe. Hezitzaile guztiek dakite hori, eta heriotzaren kasuan ere beste kasuetan bezalaxe gertatzen da. Agian, heriotza da frustrazioen adierazgarri handiena, eta lagungarri izan liteke curriculumetako erreferentzia pedagogiko-filosofiko modura.
- Irakasle taldeari laguntza eskatu, kaos edo krisi egoeran bakartuta gelditu gabe.

EKIDIN BEHAR DIREN ESALDIAK

Ekidin behar diren esaldiak	Zergatia
"Zure aita edo ama urrutira joan da, eta ez da denbora luzean etorriko".	Zigor bat bezala ulertuko du, eta errudun sentituko da.
"Erietxera joan eta hil egin zen".	Erietxeetan jendea hiltzen dutela pentsatuko du. Ez du inongo klinikara joan nahi izango.
"Gaixotu zelako hil zen".	Beste azalpenik ematen ez bazaio, gaixotzen den guztia hilko dela pentsatuko du.
"Jaungoikoak eraman du asko maite zuelako".	Jaungoikoa gorrotatuko du.
"Zerura igo da".	Lainoetan ikustea esperoko du, eta zerura joan nahi izatea adieraz dezake. Gainera, kanposantuan lurperatuta dagoela badaki, zeruaren kontzeptua leku ez fisiko bezala ulertzea zaila egingo zaio. Hobe da bizitzarik gabeko gorputzari buruz hitz egitea.
"Bidaiatzera joan da".	Hildakoarekin haserretuko da ez itzultzeagatik. Noizbait etortzea esperoko du.
"Lotan dago".	Lo egiteko beldurra izango du. Ohera joateak beldurtu egingo du. Lo egotea arriskutsu egingo zaio.

KEZKATZEKO SINTOMATOLOGIA:

Heriotza gertatu denetik denbora luzea igarota ere, negar asko egiten du.
2-3 hilabete iragan ondoren, ez da hobekuntzarik izan.
Umore aldaketa handiak.
Agresibitate eta kasketaldi neurrigabeak. Askotan haserretzen da, eta luzaz.
Bakarrik egon nahi du, eta lagunen edo familiaren laguntza ekiditen du. Bere baitan murgildurik egoten da denbora luzez.
Loaren aldaketa handiak (amets gaiztoak, loezina) eta elikadura gorabeherak (pisua galtzea, aldaketak jateko ohituretan).
Ekintzen errepikapen etengabea.
Arreta falta eguneroko ekintzetan.
Jarrera aldaketa handiak.
Aldaketa errendimenduan eta emaitzetan.
Lagunekin eta lehen gustukoak zituen ekintzetan ibiltzeko interes eza.
Gogo eza, sentiberatasun eza edo bizitzeko gogo eza.
Etorkizunean modu ezkorrean pentsatzea denbora luzean.

ESKOLAREN ESKU HARTZEA

Eskoletan txikitatik hasi beharko litzateke heriotzaren pedagogia lantzen, adin bakoitzari dagokion ulermen-ahalmena errespetatuz. Astero lantzeko gaia ez da, baina ezin dezakegu ezkutatu.

Heriotzaren pedagogiaren xedea ez da haurra heriotzatik babestea, baizik eta, txikitatik egiazko izaeraz ohartzen laguntzea.

Ikastetxeetan normalean heriotza gertatu denean sortzen da irakasleen artean gela barruan zerbait egiteko beharra. Horrelako kasuak gertatzen direnean, irakasleen inpotentzia areagotu egiten da, eta pixkanaka konturatzen dira, agian, protokoloren bat izan beharko litzatekeela, kasuren bat gertatuz gero, nola jokatu behar den jakiteko.

Garrantzitsua da irakasleak bere lekuan egoten jakitea, familia da ardatza, irakasleak familiak erabakitzen duena errespetatu behar du, eta hori abiapuntu hartuta, aurrera jarraitu behar du.

NOLAKOA IZAN BEHARKO LUKE ESKU HARTZEAK?

Aurreneko esku-hartze didaktikoa: prebentzioa.

Eskola giroan eman daitekeen edozein dolu-prozesutan, eskolaz kanpoko adituen esku-hartzearen beharrik ez izateko, prebentzio-plana nahitaezkoa dugu. Zertarako? Irakasle, ikasle edo ikaslearen familiako norbait hilez gero, egoera horri behar bezala aurre egiteko eta gaiari buruzko ezagutza eta baliabideak lortzeko.

NOIZ JARRI MARTXAN ESKU HARTZEA?

- Doluan dagoen ikaslearen familiako norbaitek eskatzen duenean.
- Hezkuntza-taldeko norbaitek eskatzen duenean.
- Ikastetxeko aholkulariak eskatzen duenean.

NOIZ ESKU HARTU?

- Ikasle bat hiltzen denean.
- Ikaslearen gertuko norbait hiltzen denean.
- Ikastetxeko irakasleren bat hiltzen denean.
- Ikasle edo bere familiako gertuko norbaitek (aita, ama, anaia-arrebak...) gaixotasun larri bat duenean.

ZERGATIK ESKATZEN DA?

- Gelan jarrera desegokiak azaltzen direlako.
- Haurra oso urduri edo oso triste dagoelako.
- Eskolako lan-errendimendu jaitsi delako edo arreta jaitsi duelako.
- Errudun-sentimendua piztu zaiolako.
- Bere lagunekin eta irakasleekin dituen harremanak aldatu egin direlako.

Bizitza normalera bueltatzeko gaitasuna duenean, eta etorkizunerako planak egiten hasten denean, amaituko da esku-hartzea. Normalizazio horrek ez du esan nahi ikasleak gertatutakoa minez gogoratuko ez duenik, ezta galdutakoa faltan emango ez duenik ere.

Kasu batzuetan aholkulariak kanpoko adituaren behaketa edo esku-hartzea aholkatu beharko du.

Nola lagun diezaioke irakasle batek doluan dagoen ikasle bati?

- . Doluaren prozesua ezagutuz.
- . Dolua ondo ez bideratu izanaren ondorioak antzemanaz.

HERIOTZAREN ZERGATIA ULERTZEA

Adina	Heriotzaren ulermen graduak	Tristuraren agerpena
2 urte arte	Heriotzaren ulermenik ez dago	Egonezina, haserrea, lo etena, argaltzea.
	Amarengandik banatzeak erabateko aldaketa dakar.	
2-5 urte bitartean	Heriotza eta loa antzekoak dira.	Hildakoak bizidunekin konparatzen ditu, eta horrelako galderak egin ditzake: Nola jaten dute?
	Hildakoek beste era batean bizitzen jarraitzen dute.	
	Heriotza ez da bukaera, denbora-tarte bat du.	Arazoak elikaduran, loan eta pixaren kontrolean. Abandonatua izatearen beldurra. Kasketaldiak.
	Heriotza <i>itzulgarria</i> da	Pentsamendu magikoa
6-9 urte bitartean	Heriotza eskeletoan, mamuan... pertsonifikatua.	Heriotzari buruzko jakin-nahia, galdera zehatzak, eskolari fobia.
	Heriotza bukaera da, eta beldurra ematen du. Heriotza ez da unibertsala, besteei gertatzen zaie, baina ez niri.	Jarrera bortitzak, hipokondria, abandonu sentsazioa.
9 urtetik gora	Jende guztia noizbait hiltzen da.	Emozio-aldaketa egoerak. Erru-, amorru- eta lotsa-sentimenduak. Larritasuna heriotzan pentsatzean. Umore-aldaketak.
	Heriotza bukaera da.	
	Ni ere hilko naiz.	Baztertua izatearen beldurra.
		Elikadura-arazoak, loezina, jarrera oldarkorra. Erru-sentsazioa bizirik irauteagatik. Erregresioak, ekintzarako gogo-gabezia.

DOLUAN LAGUNTZEKO JARRAIBIDE OROKORRAK

- Elkarrizketa lasaia garrantzitsua da (20 minutu nahikoa da).
- Helburua laguntzea da, ez osatzea. Abiapuntua mina kentzea bada, gaizki biziko dugu esku-hartze hori.
- Barruko mina saihesteko gure inguruan babes-oskola eraikitzen badugu, lagundu ahal izateko gaitasuna galduko dugu. Emoziotik esku hartuz gero, ostera, irabazten aterako gara. Izan ere, laguntzeak konpromisoa eta maitasuna adierazten du, eta gogobetetzea eta bizipoza ematen du.
- Batzuetan uste dugu hitz egokiak aurkitzeko gai ez garela. Horrek zerikusi handia du ondorengo baieztapenarekin: zerbait esan behar dut, eta zerbait horrek balio behar du. Baina batez ere balio duena bertakotasuna da eta benetan laguntzen duena entzutea da (hori guztia ikasleak hitz egin nahi badu, isiltasunean ere lagundu daitezke eta).
- Helduen egitekoa da pertsona horrek dituen sentimenduak onartzea eta larritzen duen guztia hustu ahal izateko entzutea, inolako esku-hartzerik gabe. Aholkuak sobera daude; garrantzitsua da lasaitasunez, luze eta zabal hitz egiteko giroa sortzea; horrela mina, beldurra, amorrua, urduritasuna eta ezinegona adieraz daitezke.
- Irakasleak ez du miraririk egiten eta ez dauzka galdera guztien erantzunak. Horregatik, familiari dagozkion kontuetan, erlijioari dagozkion kontuetan... irakasleak ez dauka sartu beharrik. Dagokion pertsonaren zein erakundearen eskuetan utzi behar dira gai horiek.

DOLUALDIA EGITURATZEKO IRADOKIZUNAK.

BERRIAREN AURREAN	
<p>Nolako izango da familiari eskolak emango dion erantzuna? Bisitak, loreak, eskutitza, e.a. (egoera larria).</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Familiarekin<ul style="list-style-type: none">➤ Doluminak eman: bisita eginez, eskutitza idatziz, telefonoz deituz...➤ Hiletara edota agur ekitaldira joan ikastetxearen izenean.<ul style="list-style-type: none">➤ Familiak agurtzeko antolatuko dituen zeremonietan ikastetxeko ordezkariak (zuzendaritza-taldea, tutorea...) parte hartzea garrantzitsua da.➤ Familia eta eskolaren arteko harremanetarako bitartekaria nor izango den zehaztu.
<p>Nola gauzatuko da inplikatuaren arteko informazioaren hartu-eman?</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Irakasleekin eta ikastetxeko beste langileekin<ul style="list-style-type: none">➤ Harrera egin, minaren adierazpena erraztu, eta ikastetxe moduan lagundu lehenengo urratsak ematen. Giro aproposa sortu laguntza emateko.<ul style="list-style-type: none">➤ Gertaerari buruz taldean hausnartu.➤ Ikastetxe moduan joko argitu: nolako erritualak jangelan, pasilloan, mahaian... zehaztu

Nola eskuratzen da gertatutakoaren informazioa eta nola zabaltzen zaie familiei, irakasleei eta ikasleei?

➤ Ikasleekin.

➤ Gelakoei harrera egin. Irakasleari eta ikasleari minaren adierazpena adierazi, eta ondoren, barneratze-prozesuak erraztu (jarduera horri bizipenaren adierazpen-jarduera deritzo). Bai taldeak, bai ikastetxeak jarduera eten egin behar du, eta falta den pertsonaren dolua bizi. Horrek egoeraren aurrean sentimenduak hitzez adieraztea dakar (tristura, txundidura, txikikeria...). Hori adierazteko honakoa egin daiteke:

➤ Talde txikian zein talde handian elkartu, eta toki bat eta denbora bat eman, sentimenduak hitzez adieraz ditzaten. Irakasleak honako galdera sorta erabil dezake egoera dinamizatzeko: Nola ezagutu duzue gertaera? Zer mugitu zaizue zuen barruan? Zer gustatuko litzaizueke konpartitzea? Esate baterako, esango zenioke zerbait eta ezin izan diozu esan? Lehenengo kontaktu horren ideia sentimenduen adierazpenari bide ematea da; gehienetan honako hauek ematen baitira: ukapena, amorrua, tristura eta ezintasuna. Ohikoa da horiek lehenengo minutuetan ematea.

➤ Ume txikiekin hitz egin edo ipuina kontatu ondoren, marrazki bat egin daiteke, lurrean etzan eta musika entzun, edota plastilina edo buztina erabil daitezke.

➤ Familiekin:

➤ Familiak aholkatu behar dira heriotza bizitzan integratzearen inguruan, gertaera natural baten *maitasunezko begirada* gisa. Gertaera hori seme-alabentzako hazte-esperientzia bat balitz bezala ulertu behar da.

“Motxila ibiltaria” martxan jarri. Familiari bertan dauden ipuinak eta liburuak irakurtzeko aukera eman.

<p>Nola egokituko da gelako programazioa eta metodologia?</p> <p>Nola planifikatuko da haurraren edota nerabearen integrazioa? Lehenik, harrera egingo da. Bigarrenik, proposamenak egingo dira dolua errazteko, eta azkenik, behaketa eta ebaluazioa egingo dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Programazioa alde batera utziko da. Komenigarria da gertaeraren inguruan sor daitekeen informazio eskaerari erantzutea, emozioak eta pentsamenduak kanporatzea e.a. Gertatutakoa gertatuta, taldeari malgutasunez eutsiko zaio. ➤ Tutoreak lidergoa hartuko du, eta taldea gidatu eta hari eutsiko dio (integrazio eta adiskidetasun jardueren bidez). <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ikasleek musika lasaia entzuten duten bitartean, "mandala" batzuk margo daitezke. Musika klasikoa zein modernoa erabiliz, hausnarketari leku bat ematen zaio. Saio horren iraupena 90 minutukoa izan daiteke. ➤ Egun batetik bestera ez dira kendu behar falta denaren mahaia eta gauzak. Denboraldi batez nahi izanez gero, haren tokian kandela batzuk piztu daitezke (lehenengo saioetan), loreak jarri, marrazkiren bat egin, geroago argazki bat horman jarri. ➤ Jarduera indibidualen ordez, jarduera kooperatiboak sustatu behar dira. Izan ere, horrek irakasleen arteko laguntasuna sendotzen du eta "berotasuna" ekartzen du.
--	--

ESKOLAREN ERRITUALA

Agur esateko ekintza kolektiboak egin daitezke eta egin behar dira, batez ere, gelakoak. Horiek egitea komenigarria izaten da.

- Adibide gisa, dagoen tokian dagoela, eskutitz bat idatzi taldearentzat izan zuen garrantzia adierazteko... Eskutitz hori denen aurrean irakur daiteke, ondoren, gurasoei emateko, edota erretzeko, itsasora botatzeko, lurperatzeko... izango da.
- Koaderno bat jarri edozein lagunek edota nahi dutenek nahi dutena idatz dezaten, edota nahi dutena jar dezaten (argazkiak, oroigarriak, marrazkiak...).
- Abestiak abestu, poesia ozen irakurri. Talde bakoitzak eskaintza bat egin eta abesti bat abes dezake ekintza publiko batean.
- Horman falta denaren argazkia jarri.
- Eskolako horman graffitiren bat egin daiteke (paperean) eta horman jarri.
- **Kontuz landareekin, zuhaitzekin edota bizidunekin.** Zimelduko balira edota hilko balira, kaltegarria litzateke. Zuhaitz bat landatuz gero, hobe litzateke leku sinboliko batean izatea, eskolatik at. Ekintza bera da balio duena.

Herriko bertsolariekin edota dantzariekin konta daiteke ekintzan parte hartzeko.

ONDORRENGO HILABETEAK

Nola egokituko da gelako programazioa eta metodologia?

Nola planifikatuko da haurren edota nerabearen integrazioa? Lehenik, harrera egingo da. Bigarrenik, proposamenak egingo dira dolua errazteko, eta azkenik, behaketa eta ebaluazioa egingo dira.

Haurra edota nerabearen normalizazioa aurrera eramateko irizpideak (maitasunezko begirada eta behaketa).

Eskola-familiaren arteko jarraipena nola egin zehaztu

Kanpoko aholkularitza kontuan izan.

Ondorengo hilabeteak.

- Gelako programazioa eta metodologia egokitu. Jarduera indibidualen ordeztu, jarduera kooperatiboak sustatu behar dira. Izan ere, horrek irakasleen arteko lagun egitea sendotzen du, eta "berotasuna" ekartzen du.
- Ikasleak zaindu eta babestu anai-arrebak, lagun minak, memento horretan hurbil egon zirenak...
- Bideratu prestatuta dagoen pertsona batengana beharrik balego: irakasle batengana zein orientatzailearengana; pediatrarengana zein buruko gaixotasunen zerbitzura; dolua patologikoa izanez gero, kanpoko laguntza espezializatura.
- Familiari seme/alaba "itzuli" eta hildako ikaslea "askatu". Hori guztia ofizialki familiarekin geratuta eta harenak izandako gauzak emanda lor dezakegu. Halaber, haren omenez ikasleek egindako ekoizpenak eramanda.

ITXIERA

Bai ikasturte bukaerako jaialdian, halakorik balego, bai ikastaroa bukatzen denean, haren omenezko ekitaldiren bat egin nahi izanez gero, lagunei minutu batzuk eskaini.

Sormenak eta minak bat egiten duten agurra litzateke egokiena (ERRESILIENTZIA).

IPUIN ZERRENDA

Hona hemen heriotzaren inguruan aurkitu ditugun ipuinak:

- . DURANT, Alan: *Betiko*, Ttartalo, Donostia, 2005.
- . AÑORGA, Pello: *Adio,adio*, Elkar, Donostia, 2003.
- . AÑORGA, Pello: *Zaintzo*, Erein, Donostia, 2009.
- . RAMON, Eliza: *Ez da erraza*, Katagorri, kalandraka editora, 2003.
- . MISSCHAERT, Inge: *Baltaxar, inoizko astorik bakartiena*, Ttartalo, Donostia 2010.
- . KAZABON, Antton: *Ametsak lo!*, Gero-Mensajero, 2008.
- . KAZABON, Antton: *Elurrezko pilotak*, Aizkorri, 2006.
- . LANDA, Mariasun: *Amona, zure Iholdi*, Erein, Donostia, 2000.
- . MEABE, Miren Agur: *Mila magnolia lore*, Gero-Mensajero, 2010.
- . LOBEL, Arnold: *Osaba Elefante*, Pamiela, 2011.
- . VERREPT, Paul: *Te echo de menos*, juventud, Barcelona, 2001.
- . GLIORI, Debi: *Siempre te querré*, Timun mas, London, 1999.
- . WILHELM, Hans: *Yo siempre te querré*, Juventud, Barcelona, 1985.
- . LEGENDRE, Françoise; FORTIER, Natali: *Gajos de naranja*, Tandem edicions, Valencia, 2005.
- . SCHSSOW, Meter: *¿Cómo es posible?*, Loguez, Santa Marta de Tormes, 2006.
- . BRAMI, Elisabeth: *Como todo lo que nace*, kókinos, Madrid, 2000.
- . COLE, Babette: *Estirar la pata o cómo envejecemos*, Destino, Barcelona, 1996.
- . CHRISTIAN, Voltz: *La caricia de la mariposa*, kalandraka, 2008.
- . PAOLA, Tomie de: *Abuela de arriba*, abuela de abajo, SM, 1994.
- . PAOLA, Tomie de: *Un pasito...y otro pasito*, Ekaré, Caracas, 1986.
- . BEUSCHER, Armin: *Más allá del gran río*, Juventud, Barcelona.
- . GIBERT, Bruno: *Paraiso*, los cuatro azules, Madrid, 2009.
- . BAUER, Jutta: *El ángel del abuelo*, Lóguez, Salamanca, 2006.
- . SHRIVER, Maria: *Mamá, ¿Qué es el cielo?*, Salamandra, 2000.
- . HOLDEN DWIGT, L: *El mejor truco del abuelo*, Fondo de Cultura Económica, 1993.
- . ERLBRUCH, Wolf: *El pato y la muerte*, Barbara Fiore editora, Arcos de la Frontera, 2007.

- . KEIZABURO, Tejima: *El cielo del cisne*, Juventud, Barcelona, 1983.
- . BERCA, G; CANDO, Jane: *Todo problema tiene solución*, Rei, Girona, 2002.
- . BREE, E: *También puedes morirte en primavera*, Columna-la Galera, Barcelona, 1993.
- . BAWIN, Marie Aline; HELLINGS, Colette: *El abuelo de Tom ha muerto*, Combel, Barcelona, 2000.
- . CELA, Jaume: *El doble secreto de la abuela*, Empuréis, Barcelona, 1991.
- . CORTINA, Mar: *¿Dónde está el abuelo?*, Tandem, Valencia, 2001.
- . GRAY, Negel; CABBAN, Vanesa: *El abuelo del osito*, Timun Mas, Barcelona, 1999.
- . EDUARD, Jose; VILLAMUZA, Noemí: *Julia tiene una estrella*, Cruilla, Barcelona, 2001.
- . LARREULA, Enric: *Alba*, La Galera, Barcelona, 1998.
- . LEMIEUX, Michéle: *Noche de tormenta*, Lóguez, Salamanca, 2000.
- . MARTÍNEZ, Maria; VENDRELL, Carme: *Yo las quería*, Destino, Barcelona, 1984.
- . ONYEFULU, Ifeoma: *D de despedida*, Intempón Oxfam, Barcelona, 2001.
- . CALLEJA, S: *Si te mueres, ya verás dónde vas*, Editorial Luis Vives, Zaragoza, 1994.
- . GARRIDO, Carlos: *Te lo contaré en un viaje*, Editorial Crítica, Barcelona, 1996.
- . SAIGYO: *Espejo de la luna*, Miraguano Ediciones, Madrid, 1989.
- . TUIAVII: *Los papalagi (Los hombres blancos)*, Editorial Integral, Barcelona, 1991.
- . CAPDEVILA, M: *El entierro de la abuela*, La Galera, Barcelona, 1987.
- . KORDON, K: *Hermanos como amigos*, Anaya, Madrid, 1992.
- . URIBE, L: *La señorita Amelia*, Destino, Barcelona, 1983.
- . VARLEY, S: *Gracias Tejón*, Altea, Madrid, 1985.

BIBLIOGRAFIA

FEIJOO, Pilar; MAIZ, Enrique: *Cómo ayudar a los niños y niñas a afrontar las pérdidas*. Sorkari. 2008.

YOFFE, Laura: *El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales*. Psicodebate 3. Psicología, Cultura y Sociedad.

DE LA HERRÁN, Agustín; CORTINA, Mar: *Fundamentos para una Pedagogía de la Muerte*. Revista Iberoamericana de Educación. (ISSN:1681-5653)

CANIÑA, Kepa: *Afrontamiento del duelo en la familia*.

Duelos por las pérdidas: *Hacer los nuestros para ayudar a nuestros hijos a hacer los suyos*. Sorkari 2006-2007

Cómo manejar el duelo de los niños.

GARCÍA, Gemma: *Comprender el duelo*.

IZAGIRRE, Patxi; PLAXATS, M. Antonia. Topaketak: *Heriotza heziketan*. Hik hasi. 60. alea.

FEIJOO, Pilar: *Muerte y educación*. Sorkari.

ITURBE, Arantxa: *Dolua en Pedagogia Ikastetxean Martxan Jartzeko Aholkuak*.

BARRETO, Pilar: *Intervención psicológica en el sufrimiento al final de la vida y en la elaboración del duelo*. En Portada.

Heriotza heziketan 12. monografikoa Hik hasi.

PARDO, Ana Belén; FEIJOO, Pilar: *La escuela y el duelo*.

GOMÉZ, Ana: *¿Cómo entienden los niños-as la muerte? ¿Cómo se les puede acompañar?*

GOMÉZ, Ana: *Estructurar el periodo de duelo / sugerencias*.

CAMIÑA, Kepa: *Afrontamiento del duelo en la familia*.

IZAGIRRE, Patxi: *Hurrei heriotzaren aurrean minaren adierazpena normalizatzen erakutsi behar diegu*.

IZAGIRRE, Patxi: *Heriotza eta ikastetxearen eraikita dagoen protokoloa*.

IZAGIRRE, Patxi: *La esperanza de seguir viviendo*.

FEIJOO, Pilar; PARDO, Ana Belén: *La escuela: una amiga en el duelo*. Revista Aula de Innovación Educativa 122.

FEIJOO, Pilar; PARDO, Ana Belén: *Muerte y educación*. Tarbiya.

La muerte y el duelo. Cuadernos de Pedagogía 388.

Escuelas que alivian el dolor. Cuadernos de Pedagogía 318.

CARMIÑA, Kepa: *Conversar acerca de la Muerte con niños y adolescentes*. Sorkari 2008.

FEIJOO, Pilar: *Conversar acerca de la muerte con niños y adolescentes*. Sokari.

BUJAN, Andoni: *Protocolo de actuación escolar ante situaciones de duelo*. Curso de duelo y pérdida. 2010-1011.

EGILEAK: Itziar Azula, Marije Arrizabalaga.