Con la colaboración de:

PARCESA

www.fundacionmlc.org

PROYECTO APRENDIENDO A **VIVIR** EXPLICANDO EL MORIR

EXPLÍCAME QUÉ HA PASADO

Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños

FMLC
Fundación Mario Losantos del Campo

¿Cómo podemos hablar de la muerte con nuestros hijos?

Con mucho cariño
Con muchísimo amor
Pasando todo el tiempo del mundo juntos
Hablando con delicadeza
Sin atragantamientos
Sin mentiras
Con respeto a su mundo emocional
Sabiendo esperar
Escuchando mucho
Con mimo
Con caricias
Sin temor
Y **SIEMPRE**
Con disposición a la **VERDAD**

Índice

1. ¿Por qué una guía para adultos? 5

2. Hablar de la muerte es de mal gusto. 9

3. La muerte y los niños: ¡No, gracias! 13

4. ¡Quiero saber! La curiosidad del niño ante la muerte. 19

5. ¿Qué significa morir? Cuatro conceptos clave sobre la muerte. 25

6. Explicar la muerte a cada edad: Lo que los niños alcanzan a comprender en las distintas etapas de su desarrollo. 37
   - . La muerte en la primera infancia: del bebé al niño de dos años. 39
   - . La muerte en el niño de preescolar: de los tres años a los seis. 41
   - . La muerte en los niños escolares: de los seis a los diez años. 44
   - . La muerte en los preadolescentes: de los diez a los trece años. 47
   - . Los adolescentes. 49

7. ¿Cómo comunicar la muerte de un ser querido? Claves para hacerlo. 53

8. Los niños y el duelo. 63
   - . ¿Qué es el duelo? 65
   - . ¿Pueden los niños estar en duelo? 68
   - . Los procesos de duelo en los niños y sus diferencias con los procesos de duelo en los adultos. 72

9. Acompañamiento del niño en duelo: Cómo ayudar a los niños y adolescentes. 79

10. El duelo en las distintas etapas del desarrollo: ¿Cómo podemos actuar? 87
    - . El duelo en la primera infancia: del bebé al niño de dos años. 89
    - . El duelo en los preescolares: de los tres a los seis años. 93
    - . El duelo en los escolares: de los seis a los diez años. 101
    - . El duelo en los preadolescentes: de los diez a los trece años. 106
    - . El duelo en los adolescentes. 111
    - . El niño en duelo en el aula: ¿Cómo ayudarle desde el colegio? 116

11. Bibliografía recomendada para padres, profesores y niños. 127

1. ¿Por qué una guía para adultos?

1. ¿Por qué una guía para adultos?

Esta guía ha sido elaborada con el fin de ofrecer ayuda a todas aquellas personas que están en contacto con niños y adolescentes, y necesiten abordar la muerte de un ser querido.

Ponerle palabras a este suceso no resulta nada fácil y menos aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños. Sin embargo, la muerte es un hecho ineludible de la vida, es decir, todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a ella, por ello es importante poder disponer de recursos que nos ayuden a afrontar esta realidad de la mejor forma posible.

Ocultar, temer, callar o dar respuestas y explicaciones erróneas sobre lo que sucede a nuestro alrededor sólo hará que la experiencia de la muerte, además de resultar sumamente dolorosa, pueda convertirse en algo complicado o patológico.

Los niños y los adolescentes acusan la muerte de sus seres queridos, sienten y se cuestionan muchas cosas. Sus preguntas, sus temores, sus inquietudes y su dolor han de ser escuchados y atendidos. Muchas son las dudas que nos sobrevienen en el momento en que nos planteamos hablar y atender a los niños y adolescentes cuando fallece una persona de su entorno:

« Cómo le explicamos lo que ha sucedido? Puede llegar a entender qué es la muerte? Es mejor contar o no contar? Qué hacer si nos pregunta? Es diferente la vivencia de la muerte si el niño tiene 5 años o si tiene 10? Puede un niño estar en duelo? Cómo le puedo ayudar? Necesita una ayuda especial? Es bueno que nos vea tristes? Tenemos que evitarle lo sucedido? Qué pueden hacer los profesores cuando un niño se encuentra en duelo?»

Esta guía trata de dar respuesta a alguna de estas cuestiones, con el fin de ofrecer recursos y herramientas que nos permitan afrontar la situación con confianza y decisión.

2. Hablar de la muerte es de mal gusto

2. Hablar de la muerte es de mal gusto

Los seres humanos vivimos inscritos en un espacio, un tiempo y una cultura determinados. Todo lo que hacemos, pensamos e incluso sentimos está enmarcado dentro de un tiempo y unas creencias que nos conforman y modulan. Por eso, la manera de vivir la vida y de afrontar la muerte va a estar condicionada por el entorno y el tiempo en el que vivimos.

Es importante detenerse sobre esta idea unos minutos, porque de nada sirve dar herramientas a nuestros hijos y alumnos para que puedan elaborar el duelo por la muerte de un ser querido, si no me pregunto antes cómo me enfrento yo a este hecho y cómo lo hace la cultura de la que provengo.

Hoy en día, en nuestra sociedad occidental, hablar de la muerte es casi "de mal gusto". Evitamos de muchas formas y por todos los medios mirar de frente a este hecho natural de la vida. Se tapa, se oculta y se aleja, como si morir fuera en realidad una equivocación o un error que no tiene por qué pasar o pasarnos (de momento).

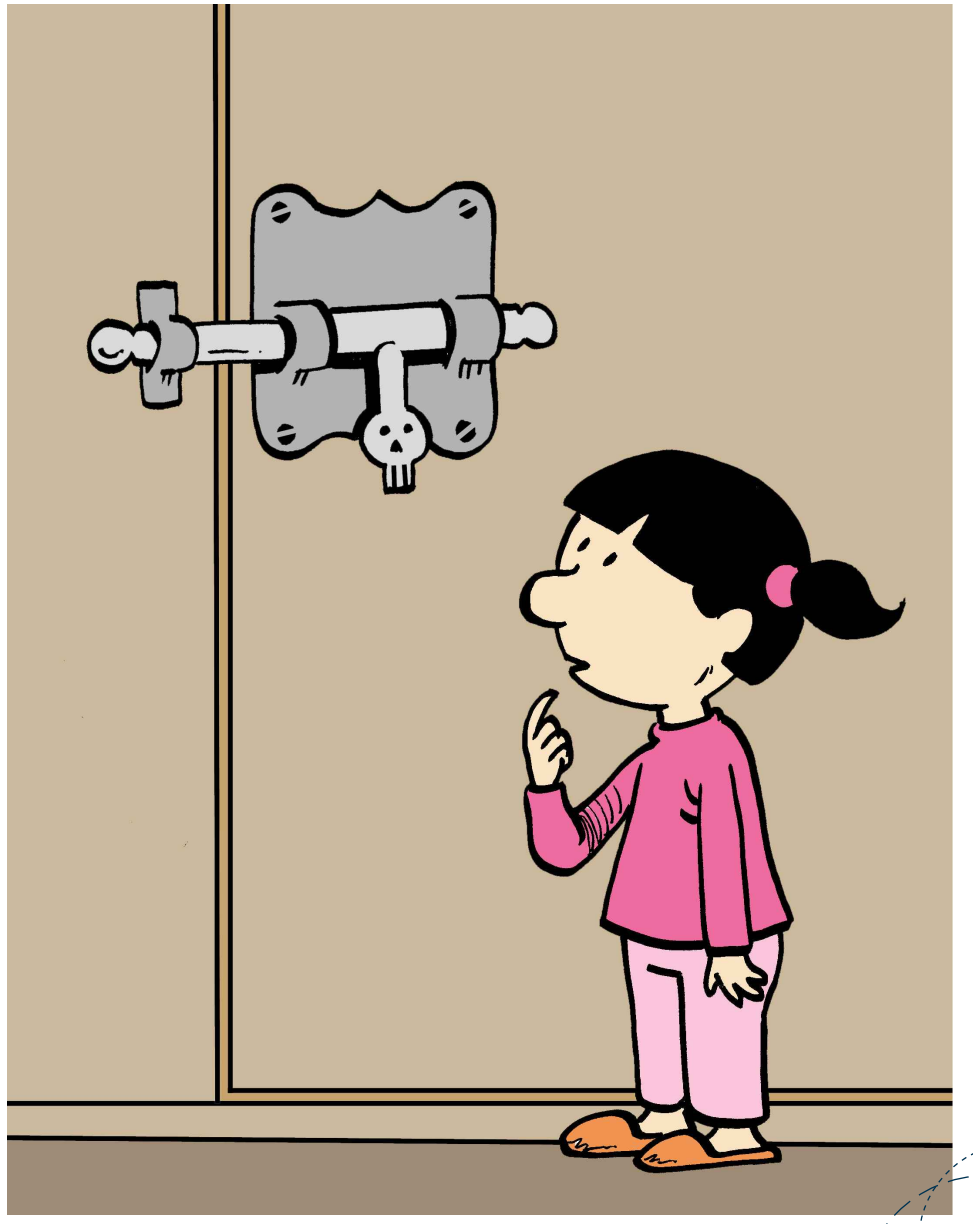
Incluso la palabra "muerte" o "morir" nos incomoda y por eso usamos eufemismos - *"Se ha ido a un largo viaje", "Ahora está en otro lugar", "Descansa en paz"*-, porque hablar así, con franqueza y de forma literal, es poco menos que una obscenidad y "está muy feo".

La muerte se aleja de la vida y, con ella, también la experiencia del que está en duelo. La persona que fallece ha de hacerlo lejos, sin que se le pueda ver mucho, y quien le llora debe hacerlo rápido, en silencio y por poco tiempo.

Pero esto no siempre ha sido así. En otras culturas y no hace mucho tiempo en la nuestra, la muerte forma y ha formado parte de la vida cotidiana de las personas. Se moría en casa, rodeado de toda la familia, adultos y niños. Todos veían lo que había pasado, todos comprobaban el hecho natural de morir, con dolor, con aflicción, con desconsuelo o con tranquilidad, pero el hecho mismo de morir se hacía presente y el dolor por la muerte era compartido y acogido por todos, adultos y niños.

Es posible que, por esta razón, no fueran necesarias muchas explicaciones: la angustia por qué decir, cómo explicar, qué palabras utilizar, cómo no herirle, cómo no "pasarse", cómo contar, etc., no preocupaba tanto como nos preocupa ahora, porque la experiencia de la muerte era tan cercana y, a la vez, tan natural, que la evidencia hacia gran parte del trabajo que ahora tanto nos preocupa.

3. La muerte y los niños: ¡No, gracias!



3. La muerte y los niños: ¡No, gracias!

Hoy en día al niño se le aleja lo más posible de la presencia real de la muerte. Por un lado, procuramos que "sepa" lo menos posible, así que, si pregunta, es posible que cambiemos de conversación, zanjemos el tema o respondamos con evasivas:

- «Papá, Carlitos me ha dicho que su abuelo ya no le va a ver más porque se ha muerto. El abuelito también se va a morir?»
- «Bueno hijo, el abuelito está bien y te quiere mucho, no pienses en esas cosas»

Asimismo, si en el entorno familiar tiene lugar una muerte, normalmente tratamos de alejarlo de esta experiencia cuanto sea posible: se le aparta, se le lleva a casa de algún amigo o vecino para que esté distraído, se procura no hablar, ni llorar, ni "sentir" delante de él con la firme convicción de que lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es evitarles el dolor y el sufrimiento que la muerte de nuestros seres queridos provoca.

Pero, ¿por qué este empeño en alejar a nuestros hijos, a nuestros alumnos, a los niños, de la realidad de la muerte? Esta pregunta tiene varias respuestas:

. Alejamos la muerte porque a todos los seres humanos nos inquieta y nos angustia enfrentarnos a ella

La muerte es una realidad cuanto menos inquietante, que pasamos toda la vida tratando de mantener a raya. Cuando nos angustia, cuando nos visita, es entonces cuando no nos queda más remedio que sufrir lo "inevitable". Se hace muy difícil poder ayudar a los niños, acompañarles en sus inquietudes, curiosidades y en su dolor (cuando la muerte les toca de cerca) si nosotros mismos como adultos también sufrimos, nos inquietamos y nos angustiamos por ello.

Así pues, procuramos alejar a nuestros hijos, alumnos y niños de la muerte, movidos fundamentalmente por nuestras propias ansiedades. Pensamos que, si les ocultamos su

existencia, podremos ayudarles a que crezcan sin esa inquietud tan molesta. En general, pensamos que es un hecho demasiado traumático para ellos.

▪Todos los adultos sentimos la necesidad imperiosa de proteger a los niños del dolor y del sufrimiento que supone perder a un ser querido

Somos los adultos quienes, no pudiendo soportar el dolor y la pena del niño, tratamos de evitarle por todos los medios la posibilidad de sufrir "en exceso" por la muerte de un ser querido. Es como si, por resultarnos insoportable su dolor, quisiéramos fingir que no ha pasado nada, negamos, alejamos, racionalizamos lo que sucede con el fin de evitar lo que tanto tememos: al niño y su dolor. Así que nos convencemos con argumentos como estos:

"Cuanto menos sepa, menos sufrirá"; "Se le pasará pronto"; "Que no nos vea tristes y así no lo pasará mal"; "Hay que distraerle"; "No le puede afectar tanto, es muy pequeño"; "Si te pregunta, dile que no pasa nada, que todo está bien"; "No le hables de lo que ha pasado, se puede asustar y no queremos que lo pase peor"; "No puede afectarle, todavía no se entera".

▪Enseñamos a vivir a nuestros hijos alejándolos de la muerte

Hoy en día vivimos muy preocupados por que nuestros hijos vivan una vida lo más cómoda y fácil posible, queremos que no sufran, que no lo pasen mal, que las cosas no les cuesten demasiado, que lo tengan todo, que se sientan los mejores, etc. Con estos paradigmas de "una vida sin limitaciones", donde todo es posible y sufrir es evitable, la muerte -la mayor de nuestras limitaciones- no tiene lugar y nos angustia tanto que la alejamos todo lo que podemos.

Algunos pedagogos y filósofos afirman que la enseñanza está derivando hacia lo que ellos llaman "una pedagogía de la infinitud". En los proyectos educativos no se contempla ni el sufrimiento, ni el fracaso, ni la muerte. Los niños no están preparados para todo lo que sea inevitable y doloroso, así que, cuando se encuentran con alguna limitación, su frustración es tan grande y sus recursos son tan escasos que la posibilidad de una elaboración adecuada se hace tremendamente difícil.

Sería muy beneficioso si se incluyera en el proyecto educativo de las escuelas un trabajo preventivo sobre el desarrollo de recursos para cuando aparecen situaciones difíciles o dolorosas, como puede ser la muerte de un ser querido.

Estas son algunas de las motivaciones que nos mueven a mantener la experiencia de la muerte lejos de los niños. Sin embargo es importante que nos hagamos algunas preguntas: ¿De verdad apartando a los niños, intentando que no sepan o no vean, dejan de sufrir? ¿Estamos seguros de que protegemos a nuestros hijos apartándolos de esta realidad? ¿Saben los niños más de lo que nosotros desearíamos?

4. ¡Quiero saber! La curiosidad del niño ante la muerte

4. ¡Quiero saber! La curiosidad del niño ante la muerte

Los adultos nos angustiamos mucho cuando vemos a los niños enfrentarse a la idea de la muerte y tratamos rápidamente de amortiguar sus efectos. Por su parte, los niños, al percibir nuestra angustia, se dan cuenta de que es mejor no preguntar, lo que no significa que su deseo de saber quede calmado, sino todo lo contrario: su inquietud puede aumentar al ver la incomodidad e intranquilidad que sus preguntas generan en el adulto: "Si a mamá no le gusta que le pregunte estas cosas, debe de ser porque es algo horrible, muy feo y debe de estar muy mal hecho".

- *"Mamá, en el colegio nos ha dicho la profesora que la mamá de Carmen está muy malita, ¿se va a morir?".*
- *"Pero, ¿por qué os ha dicho esas cosas? No te preocupes, que ya hablaré yo con tu profesora, vete a jugar".*

El niño entonces se calla y ante su silencio, creemos o necesitamos creer que el asunto ha quedado zanjado. Si el niño no pregunta, es porque verdaderamente "no sabe", "no le inquieta" o no le angustia "todavía" la muerte.

Sin embargo, la realidad de las investigaciones muestra que los niños sí tienen curiosidad por la muerte. De la misma forma que se preguntan "¿De dónde venimos?" (curiosidad sexual infantil) también se preguntan "¿A dónde vamos?". Pero, aunque la pregunta es clara, la respuesta nos suscita tanta angustia y tantos interrogantes, que la postergamos todo lo que podemos: "En realidad este niño no sabe lo que dice". Estos son algunos de los interrogantes que el menor se plantea:

- *" ¿Qué edad tiene la gente cuando se muere?".*
- *"¿Tú no te vas a morir, verdad mamá?".*
- *"Yo voy a vivir hasta que tenga mil años".*
- *"El pajarito no se mueve porque está muerto, ¿verdad?".*

- "Mi muñeca estaba malita, se murió, pero luego ya se puso buena".
- "Mi perro está en el cielo con mis abuelitos. Yo cuando sea muy mayor voy a ir al cielo a verles".
- "Ahora tú te mueres y yo te curo".
- "Sólo se mueren las personas muy mayores, ¿verdad?".
- "El pajarito ya no se mueve, se ha muerto".
- "Yo no me voy a morir, ¿no?".
- "Cuándo tú te mueras, ¿puedo ir contigo?".
- "Papá, ¿tú te vas a ir al cielo?".
- "El abuelo está muy malito, ¿se va a morir?".
- "Esta planta se ha muerto, mira, ya no tiene flores".

Los niños se hacen infinidad de preguntas sobre la muerte sin necesidad de haber vivido un duelo o el dolor por la muerte de un familiar. Esto explica que, si se preguntan por ella, es porque SABEN de alguna manera que algo nos sucede. De qué forma y de qué modo es algo que irán aclarando a medida que vayan creciendo, pero lo que sí se evidencia es que los niños intuyen, observan y ven perfectamente los cambios que experimentan las plantas, los animales y las personas (ahora están/ahora no están, el pajarito no se mueve, la hormiga no camina, etc.) y preguntarse el porqué de estos cambios y por qué las cosas mueren y desaparecen no responde más que a su deseo de "aclarar" y "confirmar" lo que ya desde muy pequeños intuyen.

La muerte forma parte de nosotros desde el mismo momento en que nacemos y, de alguna manera, nuestro cuerpo lo "sabe". Desde el comienzo de la vida buscamos la supervivencia a través del uso de mecanismos que nos ayuden a buscar la protección en otros y a evitar peligros. El llanto, la capacidad de succión, el temor a los extraños, los miedos arcaicos, etc., son armas al servicio de la vida.

Los niños "saben" más de lo que "nos gustaría", si observamos sus juegos podemos ver también cómo la muerte también forma parte de su universo inconsciente:

- "Todos los indios se habían muerto, porque los vaqueros les mataron".
- "… Y llegó una ola gigante y todos se murieron porque no sabían nadar".

- "¿Vale que tú te morías y entonces yo era el rey?".
- "Me hacía el muerto, así, sin moverme, ni respirar y cuando te acercabas te daba un susto que te mataba".

Los niños preguntan, juegan, dibujan y elaboran teorías sobre las cosas que ven, intuyen y desean saber. De la misma forma que un niño construye su propia teoría acerca del nacimiento y de dónde vienen los niños ("Porque mamá comió mucho", "Porque papá le dio un beso", etc.) y observamos cómo ellos ya "saben" algo del tema (aunque sea erróneo) sin haberles dicho nada concreto, lo mismo hacen sobre la muerte y el más allá.

A pesar de ello, no queremos ver esas intuiciones o "saberes" que el niño tiene sobre la muerte. Pero, si nos ponemos en disposición de escuchar con atención, sin necesidad de apaciguar rápidamente la angustia que nos despierta esta idea, veremos con asombro cómo los niños también construyen sus propias teorías sobre el final de la vida.

Erróneamente, pensamos que lo mejor es que de momento no sepan nada porque creemos que, si no saben, no existirá para ellos. Pero, en realidad, no es esto lo que sucede: **cuando los niños no saben, pero intuyen y desean saber, lo que hacen es inventar sus propias teorías.** Así que, ante su curiosidad, el niño inventa, porque lo que vive con mayor angustia es que sus intuiciones queden sin explicación.

El problema es que sus teorías suelen estar condicionadas por la edad, la limitación de su desarrollo cognitivo, su grado de madurez emocional, su capacidad o no de conceptualizar, sus experiencias vitales o lo que otros iguales les hayan contado, todo lo cual hace que sus explicaciones estén teñidas de los miedos, las defensas y lo que sean capaces de digerir a nivel emocional en cada edad.

Por esta razón, las explicaciones que ellos construyen suelen ser limitadas y, en la mayoría de los casos, provocan más angustia y confusión que la propia realidad, ya que la fantasía de los niños es mucho más terrorífica de lo que nos imaginamos:

- "El abuelito no se ha llevado su abrigo, seguro que ahora que está muerto tendrá mucho frío".

- "Yo sé que mi mamá se ha ido al cielo, pero, ¿por qué no viene a buscarme al colegio si ella sabe dónde está?".

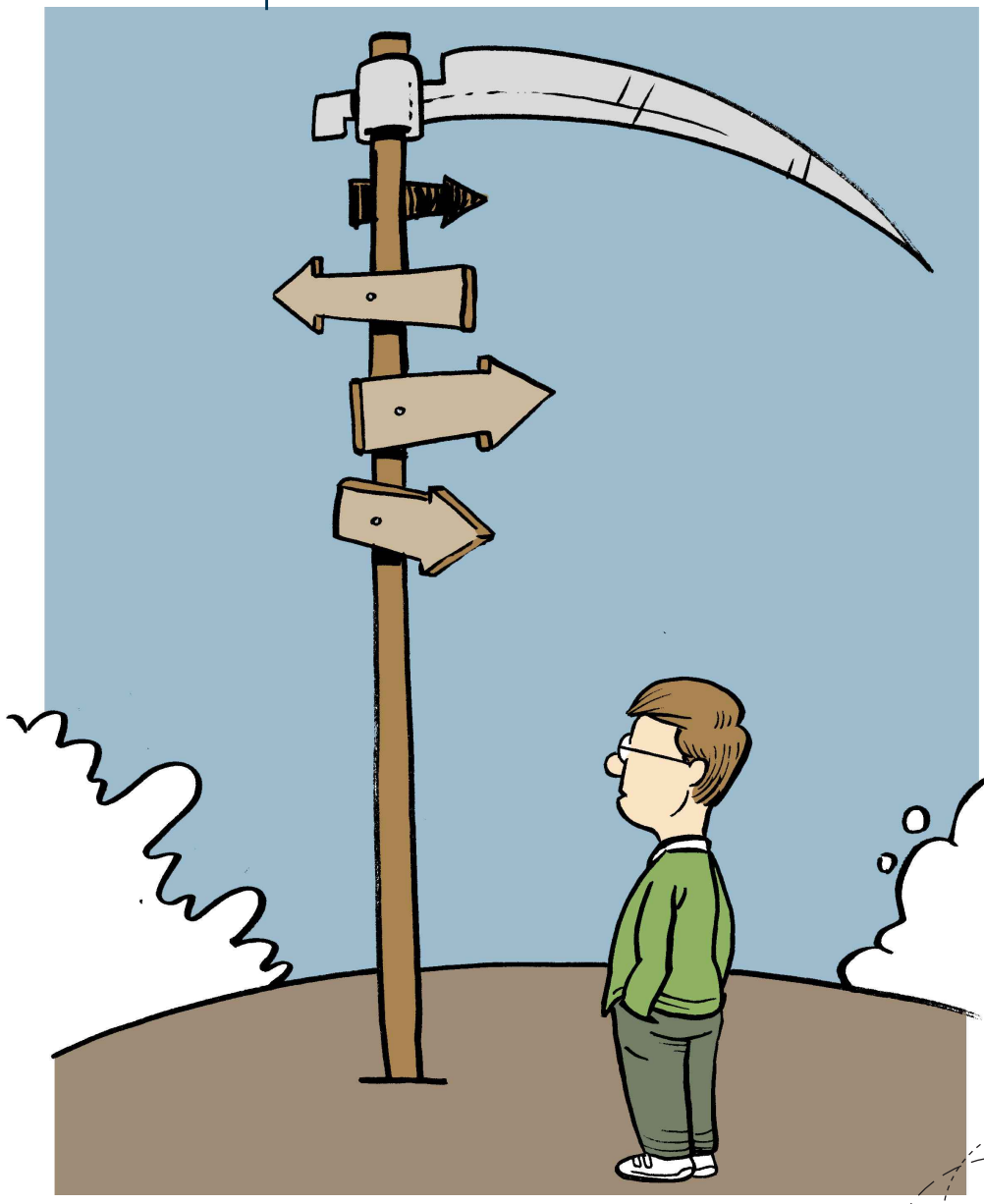
- "A lo mejor papá se ha muerto porque yo me enfadé mucho, y le dije que ya no iba a jugar nunca más con él".

- "La persona que se ha muerto está dormida en la tierra y ya no puede salir de allí aunque quiera, porque está muy oscuro y no ve la salida".

LOS NIÑOS Y LA MUERTE

- Los niños se preguntan, intuyen y conocen de alguna forma la existencia de la muerte. Si no obtienen respuestas o éstas son confusas, elaborarán sus propias teorías acerca de lo que significa morir.
- Estas teorías son siempre limitadas y están marcadas por su pensamiento egocéntrico, fantástico y por su saber emocional, lo que sin duda hará aumentar su angustia y su malestar.
- No debemos dejar al niño "a solas" con su mundo de fantasía. Cuando nos pregunta es porque necesita aclarar lo que él mismo construye. Es importante fijarse en qué pregunta y responder de acuerdo a su edad, pero siempre ser sinceros sobre sus dudas. Esto le calmará y le servirá para confiar en nosotros.
- Es de vital importancia saber cómo va adquiriendo el niño el concepto de "muerte" y de "estar muerto" a lo largo de su desarrollo evolutivo. Es importante saber qué entiende, qué se pregunta y con qué fantasea a cada edad, para poder ayudarle a que se aproxime a esta realidad de una manera veraz y menos angustiosa.
- Estar en duelo es doloroso, pero más doloroso y angustioso es estar en duelo y dejar que tus fantasías te aterroricen.
- Los niños necesitan nuestra ayuda y nuestro acompañamiento, porque su concepto de muerte está en construcción, así como su propia elaboración del duelo.

5. ¿Qué significa morir? Cuatro conceptos clave sobre la muerte



5. ¿Qué significa morir? Cuatro conceptos clave sobre la muerte

Todos los niños y adolescentes deben comprender cuatro conceptos clave sobre la muerte, para poder construir un significado de lo que ésta representa y poder afrontar su dolor y elaborar lo sucedido (el duelo) de la forma menos confusa posible.

Los adolescentes y adultos ya tienen una construcción completa de lo que significa la muerte, lo que no altera el hecho de que, cuando la pérdida es cercana, asumir y aceptar lo que ya sabemos sea un proceso tremendamente costoso.

A los niños pequeños (más o menos hasta los 8 ó 9 años) les puede resultar aún más duro el proceso de asimilación y asunción de la pérdida porque, al no entender por completo lo que la muerte significa, sus temores, sus fantasías y su propio mundo emocional campan a sus anchas, angustiando al niño y pudiendo complicar su proceso de duelo, si no hay un adulto que le ayude y le clarifique.

Aunque ahora hagamos un recorrido sobre lo que el niño puede conocer y comprender sobre la muerte en cada etapa evolutiva, es importante que no nos guiemos únicamente por la edad del niño para dar la explicación que consideremos. Lo fundamental es preguntarles, que ellos expliquen, que cuenten lo que piensan y entienden de la muerte, para que así nosotros podamos saber lo que aún necesitan aprender y asimilar a nivel emocional.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que entender lo que significa la muerte no sólo es una cuestión racional, sino que la emoción también tiene un importante papel. Nosotros podemos explicar a los niños lo que la muerte significa con toda su veracidad y, aun así, ellos pueden seguir aferrados a sus teorías o construcciones fantaseadas.

Comprender la muerte requiere de un proceso largo y emocional, porque saber no es lo mismo que asimilar lo que se sabe. Por ello, es normal que durante un tiempo sus fantasías sobre la muerte y la realidad coexistan simultáneamente. Incluso nosotros, como adultos,

podemos seguir aferrados a nuestras propias creencias emocionales al tiempo que sabemos toda la verdad. Para poder entender por completo lo que significa la muerte, todos los niños deben conocer y entender algunas premisas básicas que conforman este concepto.

1. La muerte es universal: todos los seres vivos mueren

Así de rotunda es la muerte y así hay que saberlo. Sin embargo, no es difícil descubrir cómo, a pesar de que nosotros –adultos- sepamos este hecho a nivel cognitivo, a nivel emocional nos descubramos "cruzando los dedos" como quien se cuenta una mentira y sintamos, dejando a un lado la razón, que la muerte en realidad puede ser selectiva:

"Yo siempre estaré con las personas que quiero", "Las desgracias y la muerte le suceden a los demás, a mí no va a pasarme, o me ocurrirá en un futuro muy lejano", etc.

De esta forma y, a causa de nuestras propias defensas emocionales, responder a las preguntas que se hacen los niños sobre si la muerte es para todos o sólo para algunos, puede resultarnos complicado:

- *"Papá, ¿y los animales también mueren?"*
- *"Sí hijo, los animales también se mueren. Todas las cosas que están vivas algún día se mueren".*
- *"¿Y tú también? Yo no quiero que te mueras, ¿tú no, verdad? Y yo que soy pequeñito, tampoco".*

El niño pregunta motivado por su curiosidad y una cierta sensación de angustia sobre la universalidad de la muerte: "¿Todos quiere decir TODOS de verdad, incluso mis papás, incluso yo mismo?".

Responder a cuestiones como éstas nos coloca a los adultos en una situación sumamente comprometedora. En una sola pregunta se pone de pronto en juego todo un sinfín de sentimientos que van desde la angustia del niño y su necesidad de negar lo que "intuye", hasta nuestras propias ansiedades y defensas sobre la propia muerte y la posibilidad de ver angustiados a nuestros hijos.

Nadie quiere ser el "culpable" de dar este tipo de noticias, así que, aunque nos hayamos instruido y queramos ser honestos para no "confundir" al niño, la angustia nos acorrala tanto que, a veces, nos vemos teniendo que dar marcha atrás en nuestro empeño por decir la verdad y tratando de usar argumentos en los que nosotros también necesitamos creer:

- *"Bueno, hijo, no te preocupes que eso no va a ocurrir".*
- *"Ahora no pienses en eso, todavía eres muy pequeño y yo, muy joven".*

¿Qué debemos decirles a nuestros hijos si incluso a nosotros mismos nos cuesta y nos angustia asumir este hecho?

La respuesta a esta pregunta se basa principalmente en el hecho de que nuestros hijos y alumnos deben conocer la verdad, pero que ésta puede decirse de forma GRADUAL Y SEGÚN LO QUE EL NIÑO PUEDA O NO ASIMILAR EN EL MOMENTO EVOLUTIVO EN EL QUE SE ENCUENTRE.

Lo que sí es importante dejar claro es que jamás debemos decir algo que sea falso, porque negar no es más que alejar a los niños de su capacidad para desarrollar recursos y avanzar en su crecimiento. Así pues, si el niño pregunta "si su mamá se va a morir", será igual de dañino contestar un sí o un no rotundo:

- Responder que "su mamá jamás se morirá" es alimentar **una negación** que en un inicio parece consolar al niño (y a nosotros mismos) pero que, en realidad, **es insostenible**. Los niños intuyen que lo que les decimos no es del todo verdad, notan nuestra angustia, nuestro miedo y lo que suelen hacer es buscar otras fuentes de información donde poder refutar nuestra respuesta, porque ésta no les convence. El problema es que las informaciones que adquieran pueden ser todavía menos fiables o incluso más terroríficas, como las que elabora su propia fantasía al son de su mundo cognitivo en construcción y de sus conflictos emocionales por resolver: "Mi mamá nunca va a morir, porque yo voy a ser siempre un niño muy bueno".

- Por el contrario, responder con **un "sí" rotundo** puede llevar al niño a un estado de **mucha angustia**, porque es posible que todavía no disponga de las defensas necesarias para sobreponerse a tal verdad. La muerte es un concepto que se va digiriendo poco a poco y

que requiere de ciertas defensas para "sobrellevarlo", pero en ningún caso debe explicarse con mentiras.

Como adultos, nosotros podemos ir dando esta información, siempre veraz, en pequeñas dosis asumibles. El niño que pregunta si su mamá se va a morir, lo hace fundamentalmente por la angustia que le genera quedarse solo. En realidad está preguntando: ¿Quién me va a cuidar? ¿Qué me va a pasar si me quedo solo? ¿Cómo voy a sobrevivir? Entonces podemos recoger su angustia y decirle "que su mamá va a cuidarle y a estar a su lado siempre que pueda y que, aunque es verdad que todos los seres vivos se mueren, él puede estar seguro de que le van a cuidar y a querer".

Quizá sea necesario "postergar" un poco la realidad de la muerte y transmitirle que eso sucederá cuando él ya sea mayor y su mamá muy, muy, muy viejecita, aunque sepamos que eso puede no ser verdad. Utilizar el término "muy" muchas veces hace que el niño pueda diferenciar entre ser mayor (que ya lo es su mamá para él) y ser anciano.

Se trata de dar una respuesta asumible emocional y cognitivamente para el niño. Todo en él -sus defensas, la construcción de significados, sus recursos- está en construcción, por lo que va a ser igual de importante no provocar "atragantamientos" innecesarios como mentiras que, queriendo ser "piadosas", no ayudan a su maduración y crecimiento.

2. La muerte es irreversible. Cuando morimos no podemos volver a estar vivos nunca

Es sumamente importante que los niños comprendan que cuando un ser vivo o una persona muere, jamás volverá a estar viva. Se trata de que comprendan que la muerte es algo PERMANENTE y no un estado temporal.

En su día a día, la muerte normalmente aparece como algo "reversible": los personajes de los dibujos animados o los videojuegos sólo mueren durante un rato, o incluso ellos mismos cuando juegan a morir vuelven a la vida rápidamente: "Y tú te morías, pero luego resucitabas y te despertabas, ¿vale?".

Esta comprensión errónea de la muerte como algo temporal también se alimenta, sin que nos demos cuenta, de nuestras propias explicaciones sobre lo que le ha sucedido al familiar fallecido, en las que no solemos mencionar que ha muerto y que no va a volver ("El abuelo se ha ido al cielo", "Tu mamá ya está en otro lugar", "El perrito se ha quedado dormido en un sueño muy largo").

Lo principal, antes de dar este tipo de explicaciones, es recordar dos cosas importantes.

- Los niños NO SOBREENTIENDEN lo que les estamos diciendo: interpretan lo que les decimos de forma literal.

- Los niños TARDAN EN COMPRENDER LA IRREVERSIBILIDAD DE LA MUERTE. Lo que les decimos será siempre interpretado como algo temporal si no les explicamos que no es así:

- *"Ya sé que mi abuelita ha muerto, pero quiero que venga a verme al baile de fin de curso, le tienes que decir que venga".*
- *"Cuando sea mi cumpleaños, el abuelito vendrá del cielo y me ayudará a soplar las velas".*

Con respecto al concepto de irreversibilidad de la muerte, es importante ser muy claros con el niño. A pesar de lo "insoportable" que nos pueda resultar hablar de la muerte universal y de que tendamos a dosificar lo que significa en toda su magnitud, sí debemos ser claros y no usar eufemismos o metáforas sobre la noción de la muerte como algo permanente.

Aunque nos resulte duro decirle a un niño que su abuelo está muerto y no va a verlo más, aún es más confuso y angustioso esperar a que alguien vuelva y que esto no suceda. Aunque sepamos que, por su condición de niño y por su mundo emocional, es inevitable que piensen que la persona fallecida va a volver y que sostengan este argumento aunque les hayamos explicado que no es así, si no desmentimos su fantasía con cariño, pero con la verdad, estaremos haciendo un flaco favor al niño en su camino para asimilar lo sucedido.

Si el menor sigue creyendo que la muerte es reversible y temporal, se sentirá tremendamente

frustrado durante mucho tiempo, porque en su deseo no cabrá otra cosa aparte de que la persona fallecida vuelva. Por eso no es raro que, cuando esto ocurre, el niño no se sienta muy apenado o incluso no llore, porque en su fantasía la persona volverá.

No debemos dar por hecho lo que nosotros sabemos de la muerte, ni tampoco debemos suponer que el niño "ha comprendido", sólo porque ante nuestra explicación sobre lo sucedido no haya preguntado nada. Es importante mencionar en dicha explicación que la persona que ha muerto no va volver nunca, porque sólo asimilando este hecho podremos ayudarle en la superación de su dolor.

El duelo es un proceso doloroso que implica redefinir nuestros lazos con la persona que ha fallecido. Un primer paso esencial en este proceso, para los niños y para los adultos, es aceptar que la pérdida es permanente y definitiva.

3. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte. Cuando morimos el cuerpo ya no funciona

Este hecho hace referencia a que, cuando una persona muere, su cuerpo deja LITERALMENTE de funcionar: no respira, no se mueve, no le late el corazón y deja a su vez de sentir, de ver, de oír y de pensar.

Este hecho, que a los adultos nos resulta meridianamente comprensible, no lo es para el niño por dos razones muy concretas: su propia limitación cognitiva y emocional, y en algunos casos, la explicación que le brinda el adulto.

▪ **La propia limitación cognitiva del niño:** A los niños pequeños les cuesta comprender el significado del fin de las funciones vitales, por lo que piensan que la persona que fallece sigue sintiendo y experimentando cosas ,como si en realidad estuviera dormida. Así, algunos niños nos sorprenden de pronto preguntando cosas como éstas: ¿Cómo va a ver el abuelo si no se ha llevado sus gafas? ¿Le gustará la comida del cielo? ¿Tienen allí televisión?
Es posible que les hayamos dicho que la persona ya no puede moverse cuando se muere, pero también se ha comprobado que, cuando son muy pequeños, piensan que esto se debe a que el ataúd es muy pequeño o porque están muy dormidos. También es posible que "sepan" que el fallecido no puede ver, pero crean que se debe a que está muy oscuro. Es muy común que los niños se preocupen por lo que pueda estar sintiendo la persona fallecida.

▪ **La explicación que le ofrece el adulto:** Por otro lado, somos a veces los propios adultos los que alimentamos este tipo de pensamientos sin darnos cuenta de que el niño no los interpretará como algo metafórico, sino de manera absolutamente literal. Por tanto, decirle a un niño que "su mamá le sigue queriendo y que todos los días le manda muchos besitos desde el cielo", sin haber pasado primero por la explicación sobre el carácter universal, irreversible y definitivo de la muerte, puede crearle tal confusión que, en vez de "suavizar" su dolor -que de hecho es nuestra intención- estemos provocando una mayor confusión y por tanto un mayor sufrimiento. La razón es que para él esto que le decimos es VERDAD y, si es verdad, piensa: "¿Por qué no vuelve mamá si tanto me quiere? ¿Por qué no siento sus besos? ¿Va a volver si me porto muy bien? ¿Por qué tengo ahora tanto miedo a que esté y yo no la vea?", etc.

Así pues, decirle al niño que las flores que hemos puesto en el cementerio le van a gustar mucho a la abuelita, o que papá siempre está viendo lo que hace y nunca se va a separar de él, complica la comprensión del significado de la muerte en el niño, confirmando su teoría de que, una vez que se muere, todavía se sigue estando vivo. Y con esto no nos referimos a "seguir vivo en nuestro corazón", sino a estar vivo de forma real.

Muchos niños experimentan una profunda sensación de miedo cuando alguien muere. Algunos no saben por qué, pero necesitan dormir durante una temporada con la luz encendida o acompañados de un adulto. Este hecho puede deberse a muchas razones, pero la posibilidad de que la persona siga viva de alguna forma, en algún lugar, y que además les pueda ver y ellos no, les resulta cuanto menos aterrador.

Al niño debe quedarle claro que la persona que muere ya no va a volver más y que su cuerpo ha dejado de sentir, pensar o ver lo que nosotros hacemos, porque sólo las personas que están vivas pueden ver, sentir y hablar. Debemos partir de esta premisa fundamental sobre lo que implica la muerte de final del funcionamiento del cuerpo y los sentidos para

poder ayudar al niño a elaborar adecuadamente su despedida.

Después podremos hablarle de nuestros sentimientos y de que siempre nos acordaremos de ella, porque siempre estará en nuestro recuerdo y en nuestro corazón. Es ahí, en el mundo emocional, en el mundo de los recuerdos, donde la persona permanecerá viva para nosotros, donde la recordaremos riendo, cantando, contando historias, enseñándonos lo que ahora sabemos, haciendo las cosas que le gustaban, etc.

Cuando las personas morimos, empezamos a vivir en el recuerdo de los que nos han querido, y así es como tenemos que hacérselo entender a los niños:

- "Papá, si mamá ya no me ve y yo tampoco a ella, ¿mamá no es nada, no existe?"
- "No, hijo, mamá es muchas cosas, es todos los recuerdos que tenemos de ella, es todo lo que hemos compartido y todo lo que nos ha querido y enseñado. En mis recuerdos la veo viva, como siempre".
- "Pero ella no está viva, se ha muerto, su cuerpo ya no está y ella tampoco".
- "No, no está viva, pero está en todos los recuerdos que tengo de ella. A mí me ayuda pensar que está en mi corazón".
- "Ella me cantaba antes de dormir".
- "Sí, a eso me refiero, hijo, ese es un recuerdo de mamá que puedes tener siempre contigo".

4. ¿Por qué nos morimos? Toda muerte tiene un porqué

Es importante explicar al niño el porqué de la muerte de la persona que ha fallecido. Es necesario que sepa que existe una causa física por la que morimos, porque si no le damos una explicación de lo sucedido o no alcanza a comprenderlo, elaborará su propia teoría, dejándose llevar por sus pensamiento mágico, lo que puede acabar generándole más angustia:
- "Mamá se ha muerto y a lo mejor es mi culpa, yo estaba muy enfadado con ella".
- "Mi hermanita estaba muy enferma y yo no quería que pasara tanto tiempo con mamá y papá, ahora se ha muerto por mi culpa".

Es de vital importancia que la razón que le demos al niño vaya encaminada a hacerle comprender que los pensamientos, los sentimientos de enfado, de rabia o los celos NUNCA pueden provocar la muerte. Aclararles que no tienen la culpa y ayudarles a situar la causa de la muerte en algo físico es muy tranquilizador para los niños.

La explicación que les demos debe ser adecuada a su edad, la causa puede quedar clara si nos centramos en lo puramente físico, sin necesidad de ser escrupulosos con los detalles, especialmente cuando se trata de muertes violentas.

También es importante no utilizar metáforas relativas a la causa de la muerte de la persona, porque, aunque nuestra intención sea suavizar y amortiguar lo sucedido, lo que podemos provocar es una mayor confusión y angustia:

- "El abuelito se ha quedado dormido y ya no va a despertar" (puede provocar en el niño un fuerte temor a irse a la cama y quedarse dormido).
- "Tu hermanita era muy buena y se ha ido al cielo". (El niño puede sentir mucha confusión sobre si portarse bien es bueno o malo).

Explicar que la muerte es universal e irreversible, que nuestro cuerpo deja de funcionar y que esto está siempre motivado por una causa física ayuda a comprender el concepto de muerte, pero tal vez no en toda su magnitud. Existe también una última pregunta: "¿Es la muerte verdaderamente un final?".

Físicamente sí lo es, y así hay que dejárselo claro a los niños, pero nuestra explicación "científica" sobre la muerte no es la única que nos define. Las personas también tenemos creencias religiosas, espirituales o filosóficas sobre el final de la vida que tratan de darle un significado a lo que sucede después de la muerte. Incluso si escuchamos a los niños, ellos también tienen sus propias teorías sobre dónde ha ido o dónde está su familiar ahora que ha muerto (en una estrella, en una nube, etc.). En general, los seres humanos necesitamos dar una continuidad no corpórea a la vida y permanecer vinculados a nuestros seres queridos de alguna forma espiritual.

Por supuesto, nuestros hijos deben conocer nuestras creencias sobre el fin de la vida, pero no debemos confundirles únicamente explicando esta parte: "El abuelito se ha ido al cielo con Dios", porque no deja de ser vivido por ellos de forma literal.

Hablarles de la parte espiritual de la muerte y de lo que significa para nosotros es necesario, pero no suficiente. Debemos partir de la muerte física para su total comprensión.

En ocasiones, algunos adultos no tienen claro cuáles son sus propias creencias acerca de lo que sucede después de la muerte y, por eso, pueden evitar hablar de ello con los niños. Sin embargo, lo que hacemos es complicar las cosas. No importa si tenemos dudas o si no tenemos respuestas para todo: los niños pueden escuchar de nosotros que en realidad no sabemos lo que hay después de la muerte y que nadie lo sabe verdaderamente.

De lo que se trata es de saber reconocer nuestras propias limitaciones, de acercarnos al niño no como "sabedores" de todo, sino como personas también limitadas, con dudas y con preguntas sin resolver. Hay misterios en la vida que son iguales para todos.

CUATRO CONCEPTOS CLAVE SOBRE LA MUERTE

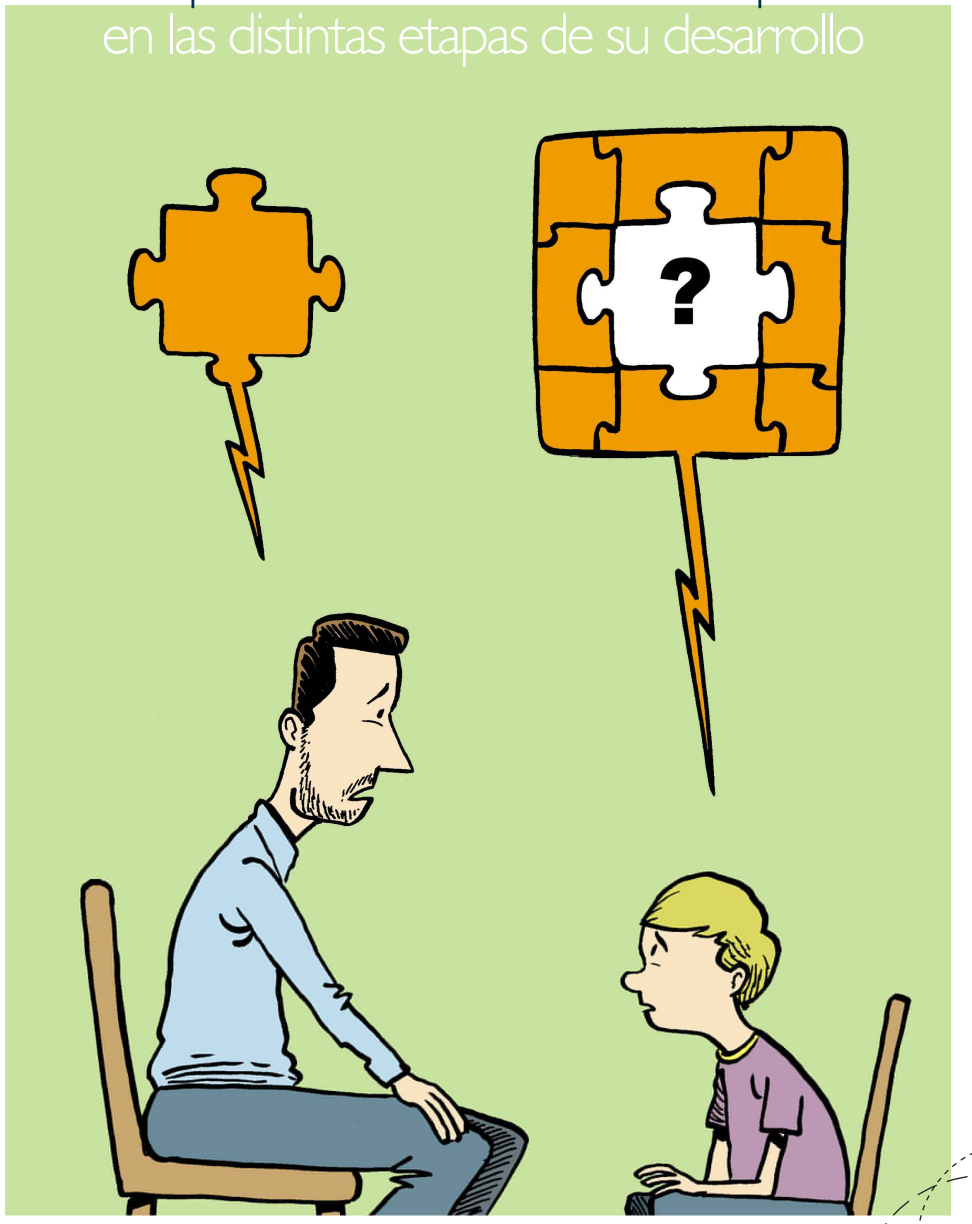
1. La muerte es universal. Todos los seres vivos mueren.

2. La muerte es irreversible. Cuando morimos no volvemos a estar vivos nunca.

3. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte. Cuando morimos el cuerpo ya no funciona.

4. Toda muerte tiene un porqué.

6. Explicar la muerte a cada edad: Lo que los niños alcanzan a comprender en las distintas etapas de su desarrollo



6. Explicar la muerte a cada edad: Lo que los niños alcanzan a comprender en las distintas etapas de su desarrollo

La muerte es un concepto complejo y se tarda tiempo en conocer su significado total. Los niños van a comprender y a reaccionar de diferentes maneras ante la muerte, dependiendo de su edad, su momento evolutivo, sus experiencias vitales, su desarrollo cognitivo, su grado de madurez, su mundo emocional y su capacidad de conceptualizar. Por otra parte, el estilo de comunicación y las actitudes que la familia posea para afrontar la muerte también influirán en la adquisición del significado y abordaje que el niño pueda ir haciendo sobre la muerte.

La muerte en la primera infancia: del bebé al niño de dos años

Para los bebés y los niños de pocos años la muerte no es más que una palabra. Desconocen su significado y no están preparados todavía para comprender este concepto en toda su dimensión. Sin embargo, casi desde el principio de la vida, entre los seis y los ocho meses, los niños desarrollan la que se conoce como "Noción de permanencia de objeto", es decir, los bebés ya son capaces de sentir la ausencia de la persona con la que han establecido un vínculo fuerte (generalmente la madre), porque ya sienten que la persona permanece en su recuerdo aunque no esté presente, anhelando de nuevo un reencuentro con ella.

Este hito en el desarrollo evolutivo, que ya se produce a estas edades tan tempranas, constituye el primer prerrequisito para la formación del concepto de muerte que empieza a construirse desde las experiencias que vivimos de separación y encuentro con los objetos que nos rodean.

Esto quiere decir que, aunque no sepan qué significa la palabra muerte, los bebés y los niños muy pequeños sí perciben la NO PRESENCIA de la persona fallecida, especialmente si se

trata de una figura de referencia. Perciben entonces la muerte como una ausencia y son conscientes de los cambios que este hecho tiene en sus rutinas.

Hacia los dos años de edad, experimentan un importante avance en el desarrollo de la memoria, la autonomía, la socialización y el lenguaje. A medida que van creciendo, también lo hace la fortaleza de sus vínculos, son más capaces de interactuar y sentir las emociones y estados de ánimo de los demás, por lo que sus reacciones ante las pérdidas serán más intensas.

¿Qué podemos hacer y decir?

Lo más importante que podamos hacer cuando los niños son tan pequeños es mantener sus rutinas, horarios y ritmos. Dar continuidad y seguridad a su mundo es lo que verdaderamente necesitan. En la medida de lo posible es vital tratar de mantener sus espacios tal y como estaban antes de la pérdida, minimizando así la aparición de cambios que puedan crearles más inquietud, desconcierto o inseguridad.

RECORDAR: Del bebé al niño de dos años

- La muerte sólo es una palabra. No hay comprensión cognitiva de su significado.
- Perciben la muerte como una ausencia. Sienten la no presencia de la persona fallecida, fundamentalmente si se trata de la figura de referencia (generalmente la madre).
- Perciben los cambios que se puedan producir en su entorno y sus rutinas como consecuencia del fallecimiento de un familiar.
- Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de un ser querido.

La muerte en el niño de preescolar: de los tres años a los seis

En este periodo del desarrollo evolutivo los niños tienden a ser egocéntricos, predomina la subjetividad y el pensamiento mágico y tienen una forma muy literal de interpretar las cosas que suceden a su alrededor.

Los niños de estas edades conciben la muerte como un estado temporal y reversible, pueden asemejarlo a dormir o a una forma de sueño, por lo que imaginan que la persona que ha fallecido despertará o volverá en algún momento.

En esta etapa evolutiva no son todavía capaces de comprender lo que significa el fin de las funciones vitales e imaginan que la persona fallecida sigue viva de alguna manera y puede comer, pensar, hablar y mirarnos desde donde esté. El concepto de insensibilidad *post mortem* está todavía en construcción.

A esta edad pueden creer que la muerte o las enfermedades que causan la muerte son contagiosas y que otras personas de su entorno también pueden morir. Esto se alterna con la creencia de que sus padres y ellos mismos son eternos y nunca morirán. Todavía no son capaces de comprender en su totalidad el concepto de universalidad de la muerte.

¿Qué podemos hacer y decir?

Lo más importante, y teniendo en cuenta la forma literal que tienen de interpretar los acontecimientos que suceden a su alrededor, es poder utilizar un lenguaje claro, preciso y real a la hora de explicar todo lo que tenga que ver con el hecho de morir o la noción de muerte.

En este periodo los niños muestran mucha curiosidad por el lugar donde está y por cómo se encuentra la persona que ha fallecido. Estas son algunas de sus preguntas más frecuentes:

- *¿Dónde está?*

- ¿Tiene frío, puede comer y beber?
- ¿Puedo hablar con él o ella?
- ¿Cuándo vamos al cielo?
- ¿Por qué no viene?

Es importante que respondamos a estas preguntas con sinceridad y de la manera más concreta posible. La mejor forma de saber lo que nuestros hijos o alumnos entienden sobre la muerte es dialogar con ellos. Preguntarles qué piensan sobre ello nos servirá para saber qué es lo que comprenden sobre lo sucedido, así como para despejarles las dudas y preocupaciones que nos puedan plantear.

Los niños de estas edades no necesitan recibir una explicación extensa o metafísica sobre la muerte, pero sí debemos ofrecerles un conocimiento práctico y fundamentado en hechos que les ayude a ir comprendiendo qué sucede, por qué sucede y cómo reaccionamos ante la muerte.

Debemos ayudarles a entender que la muerte es irreversible y que nunca volveremos a ver a las personas que fallecen. También podemos explicarles, ante su duda de si nosotros también vamos a morir, que lo haremos cuando seamos **"muy, muy, muy mayores"**. El uso de múltiples "muy" implica que las personas suelen fallecer cuando son ancianas, lo que implica que ellos ya serán personas "adultas". Es una forma de dar seguridad a su estado "niño".

Si la muerte ha sido a consecuencia de una enfermedad, también haremos hincapié en que las personas mueren cuando están **"muy, muy, muy enfermas"** para diferenciar los niveles de enfermedades y ayudarles a que comprendan que, cuando se está "malito", no suele existir riesgo de muerte.

Por último, es importante explicarles que cuando un ser vivo muere (una persona o un animal) el cuerpo detiene su funcionamiento por completo y ya no puede ver, respirar, caminar y sentir. Debemos hacerles entender el hecho natural del fin de las funciones vitales -o de la insensibilidad *post mortem*- para que puedan ir comprendiendo lo que la muerte tiene de irreversible, absoluta y definitiva. Debemos evitar términos metafóricos para explicar la muerte como "El abuelo se ha ido" o "Se ha sumido en un profundo sueño" o "Nos está viendo desde el cielo", porque estos argumentos serán tomados de forma literal, lo que alimentará más aún su confusión.

La mejor forma de que comprendan lo que ocurre cuando una persona o animal muere es utilizar un lenguaje basado en hechos que sea lo más sencillo y literal posible.

RECORDAR: Los niños entre 3 y 6 años

- Creen que la muerte es temporal y reversible.
- El concepto de insensibilidad *post mortem* está todavía en construcción: creen que la persona puede seguir viva, y experimentar sentimientos y sensaciones una vez fallecida (pueden vernos, escucharnos, mirarnos).
- No creen que la muerte sea universal. Piensan que sus padres y ellos mismos no van a morir.
- Interpretan de forma literal cualquier explicación que les demos sobre la muerte. Si se les dice que alguien ha ido al cielo preguntarán cómo pueden ir ellos también.

La muerte en los niños escolares: de seis a diez años

Es en este periodo evolutivo cuando los niños van acercándose progresivamente al concepto real de muerte, siendo hacia el final de esta etapa (9 ó 10 años) cuando ya son capaces de tener una noción completa de lo que significa verdaderamente morir.

Hacia los siete años, los niños pueden diferenciar la fantasía de la realidad. Para ellos la muerte va haciéndose cada vez más real y son más capaces de comprender la noción de insensibilidad o fin de las funciones vitales.

Asimismo pueden comprender el carácter definitivo que tiene la muerte y no la ven ya como algo temporal. Saben que no se trata de un sueño y que la persona que muere no va a volver.

Mientras que hacia los siete años los niños ya han comprendido el concepto de irreversibilidad e insensibilidad de la muerte, no sucede lo mismo con la noción de universalidad. A esta edad ya saben que todos los seres vivos y las personas mueren, sin embargo no sienten que esto les vaya a pasar a ellos también. Perciben la muerte como si ésta en realidad fuera selectiva y sólo afectase a las personas muy, muy mayores. No es hasta el final de esta etapa cuando pueden comprender que la muerte es universal e igual para todos, incluido ellos mismos.

Hacia los 9 ó 10 años, cuando ya han tomado verdadera conciencia de que la muerte nos sucede a todos, aparece el temor y la angustia de que a ellos o a sus familiares más cercanos les pueda ocurrir algo y morir. Se muestran más temerosos y toman más conciencia de los peligros que les rodean. Procuran entonces defenderse de estos miedos siendo más cautelosos y toman precauciones como cruzar por el paso de cebra, ponerse el cinturón, no hablar con desconocidos, al tiempo que se preocupan mucho de que quienes les rodean también las cumplan.

A lo largo de este periodo evolutivo los niños comienzan a experimentar sentimientos de culpa. Dichos sentimientos también están causados por el predominio de un pensamiento todavía de carácter egocéntrico, que puede llevar al niño a pensar que, si alguien muere, ha podido deberse a algo que ellos hayan dicho, hecho o pensado.

Durante este periodo del desarrollo, el grupo de pares empieza a cobrar mucha importancia. Los menores necesitan sentirse parte integrante de su grupo de iguales, desarrollan sentimientos de camaradería y son muy sensibles a las comparaciones. A partir de esta etapa, el hecho de cambiar de amigos les provoca sufrimiento y lo viven como una pérdida.

A esta edad los niños muestran una gran curiosidad y deseo de aprender sobre las cosas que les rodean. Se encuentran en un momento de su desarrollo en el que les gusta sentir que saben muchas cosas, razonarlo todo y buscar una explicación a lo que les sucede. Se convierten en pequeños investigadores, deseosos de conocer y aprender.

En lo relativo a la muerte mostrarán mucha curiosidad por saber qué sucede con el cuerpo cuando alguien o algo muere. También van a mostrar mucho interés por saber qué puede causar la muerte y van a interesarse por los ritos que tienen lugar cuando una persona fallece: preguntarán por el funeral, las tumbas, el entierro, los cementerios y, poco a poco, irán mostrando más curiosidad hacia lo que sucede después de morir: "¿Cómo es el cielo? ¿Cómo sabemos a dónde van las personas que mueren?".

Es una etapa en la que los adultos nos enfrentamos a un intenso bombardeo de preguntas, algunas de las cuales pueden resultar ciertamente comprometedoras y desconcertantes, si no entendemos que éstas son normales precisamente por el momento evolutivo que el niño está atravesando:

- "¿Cuánto tiempo tarda en descomponerse un cuerpo?".
- "¿En qué se convierte el cuerpo? ¿Desaparecen también los huesos y el pelo? ¿Y qué pasa con el corazón y todo lo de dentro?".
- "Ahora que papá se ha muerto, ¿vamos a tener dinero para pagar el colegio, la comida…?".

¿Qué podemos hacer y decir?

Los niños de entre 6 y 9 años necesitan que se les explique la muerte de un ser querido atendiendo a los hechos y las causas que la han provocado. A esta edad van a cobrar especial importancia las reacciones, preguntas y temores que los niños suelen expresar cuando se les comunica la muerte de un ser querido.

Es fundamental que atendamos todas sus dudas y recojamos todas sus inquietudes, de forma que puedan sentirse escuchados y reconfortados. Lo importante es entablar un diálogo con ellos, pedirles que nos pregunten todo lo que necesiten preguntar. Se trata de escucharles teniendo en cuenta que sus preocupaciones irán dirigidas a averiguar qué le pasa al cuerpo cuando muere, qué va a pasar ahora con su vida, qué puede ocurrir si alguien de su entorno enferma o muere, así como preguntas orientadas a saber en qué consisten los ritos de despedida de nuestra cultura (los funerales, entierros, etc.).

Los niños también pueden mostrar su deseo de asistir al funeral del familiar fallecido. A partir de los 8 años un niño puede participar en las ceremonias de despedida si lo desea. Si vamos a proceder de esta manera, es fundamental procurar que el niño esté siempre acompañado y explicarle con antelación en qué consisten estos ritos de despedida.

RECORDAR: Los niños entre los 6 y 10 años

- Saben que la muerte es definitiva e irreversible.
- Comprenden el concepto de insensibilidad *post mortem*.
- Comprenden la diferencia entre vivir y no vivir utilizando términos biológicos para referirse a la muerte: no hay pulso, se deja de respirar, se para el corazón.
- Saben que las personas mueren, pero que a ellos no les sucede. Hacia los 8 ó 9 años ya son capaces de comprender que ellos también se pueden morir.
- Pueden preguntarse si ellos tuvieron algo que ver en la muerte de su familiar y desarrollar sentimientos de culpa.
- Les inquieta que sus parientes puedan morir. Se preocupan mucho de que quienes les rodean se cuiden y no hagan cosas "peligrosas" o se enfermen.
- Preguntan sobre las ceremonias y las creencias religiosas. Desarrollan mucho interés por los ritos funerarios y pueden mostrar el deseo de participar en ellos.
- Hacia los 8 años un niño puede participar en las ceremonias de despedida si quiere. Es fundamental acompañarle y explicarle con antelación en qué consisten.

La muerte en los preadolescentes: de diez a trece años

Los preadolescentes entienden perfectamente todos los componentes que conforman la muerte. Saben que es irreversible, por lo que la persona no va a volver; universal, de modo que a ellos también les sucederá; y absoluta, se produce una finalización completa de todas las funciones vitales. Por tanto, pueden hablar en términos biológicos de lo que le sucede al cuerpo: parada respiratoria, del corazón, etc.

Los preadolescentes comprenden también el significado de los rituales funerarios y piden participar de ellos. Además, comprenden y saben cómo murió la persona y entienden el impacto y la reacción que provoca la muerte en sus familiares y en ellos mismos.

En esta etapa suelen hacerse muchas preguntas sobre las creencias religiosas o culturales que comparte la familia, pueden mostrar razonamientos críticos y sentirse escépticos al respecto. Además, desean saber más cosas sobre el más allá y sobre aquellas creencias en las que hayan sido educados. Se preguntan qué es el cielo o la resurrección. También sienten curiosidad por saber cómo viven la muerte otras culturas como, por ejemplo, aquellas que defienden la reencarnación.

Los preadolescentes son más conscientes y más capaces de proyectarse en el futuro y ver de qué forma la muerte del ser querido va a cambiar su vida. El hecho de tener una mayor conciencia de lo que significa la muerte a todos sus niveles -y de cómo ésta no les es ajena en absoluto- puede hacer que en ocasiones no quieran hablar de ello por lo sobrecogedor que les resulta que pueda ser "tan posible". Comprender la muerte no es lo mismo que tener recursos para abordarla.

En este periodo evolutivo suelen reflexionar a menudo sobre su propia mortalidad. Sin embargo, les cuesta mucho poner palabras y verbalizar sus inquietudes. Tienden a bloquear estos sentimientos, precisamente por el coste y la dificultad que les supone afrontarlos.

¿Qué podemos hacer y decir?

Si los preadolescentes nos preguntan sobre la muerte, probablemente lo hagan movidos por sus propias inquietudes o temores. En este momento en que ya tienen más conciencia del impacto que puede causar la muerte en sus vidas, será muy importante que nos

mostremos serenos y les hagamos ver cómo, aunque su mundo cambie, no va a desmoronarse.

En esta etapa puede ayudarles mucho que compartamos con ellos nuestros sentimientos o que les hablemos de las experiencias de duelo que hayamos atravesado cuando éramos más jóvenes. Necesitan escuchar que, aunque la muerte duela, podemos seguir adelante. Nuestro testimonio es el ejemplo más fiable para ellos.

A esta edad es importante que favorezcamos la participación de los preadolescentes en los ritos funerarios, ya que ahora más que nunca -y por tener plena conciencia de lo que ha sucedido- necesitarán despedirse de la persona querida de la misma forma que el resto de sus parientes.

RECORDAR: Los preadolescentes

- Comprenden el significado de la muerte en su totalidad y lo que implica: irreversible, universal y fin de las funciones vitales.
- Son plenamente conscientes de su propia mortalidad (y puede producirles mucha inquietud).
- Se muestran muy interesados sobre el más allá, así como por las creencias religiosas o culturales que rodean a la muerte. Pueden mostrarse inquisitivos y escépticos.
- Desean conocer más a fondo los ritos funerarios. Es aconsejable que participen en ellos.
- Tienen una mayor conciencia de los cambios que la muerte traerá a sus vidas y a su futuro. Es necesario tranquilizarles al respecto.
- Les cuesta mucho verbalizar lo que sienten y piensan sobre la muerte. Pueden sentirse abrumados al respecto. En ocasiones se muestran reacios a hablar.
- Es importante que respetemos su tiempo y nos mostremos cercanos y accesibles. También es fundamental darles seguridad sobre su propia vida. Hacerles ver que nosotros nos haremos cargo en lo posible de todo lo que necesiten.
- Les resulta de gran ayuda conocer nuestras propias experiencias de duelo y saber que se puede volver a llevar una vida normal aunque alguien a quien queramos fallezca.

Los adolescentes

Esta etapa de la vida comienza aproximadamente hacia los doce años. Es una etapa de importantes cambios que pueden vivirse con profunda ambivalencia y confusión.

El adolescente sufre una importante transformación corporal que no puede controlar y que supone la despedida del cuerpo infantil. Asimismo el exterior comienza a demandarle nuevas pautas de comportamiento cada vez más alejadas de su identidad de niño.

El camino que ha de recorrer el adolescente supone el abandono de su rol infantil para ir en busca de una nueva identidad estable y adulta todavía por construir, de ahí que sea normal que hagan uso de "identidades transitorias", en un intento de encontrar una piel en la que se sientan cómodos y seguros. Es normal que el adolescente "ensaye" distintos roles y cambie a menudo de opinión, de partido político, de tipo de música, de amistades, de moda, como consecuencia de esta incesante búsqueda de su propia identidad.

Aparece también un fuerte deseo de autoafirmación: el adolescente necesita formar un "yo" diferente al de los padres y puede mostrar mucha oposición en respuesta a su necesidad de sentirse independiente y autónomo a nivel intelectual y emocional.

El grupo va a tener más que nunca un papel crucial en la vida de los adolescentes. A esta edad se produce una identificación masiva con el grupo: pertenecer y formar parte de él es de vital importancia. Por esta razón, el adolescente se comportará en función de los dictados del grupo, transfiriendo al grupo de iguales gran parte de su dependencia de las figuras parentales.

La "madre-grupo" se convierte en un espacio de tránsito necesario al que poder recurrir cuando da comienzo la separación psicológica de los padres y aún está en formación la identidad individual y propia.

El pensamiento adolescente va a pasar de lo concreto a lo abstracto y estará marcado por un aumento de la intelectualización. En un intento por defenderse de los cambios internos que tanta inseguridad y malestar les despiertan, los adolescentes van a refugiarse en el uso

de discursos excesivamente racionalizados, destinados a cuestionar todo lo que les rodea, como por ejemplo los principios éticos, filosóficos, religiosos y sociales, o bien temas de tipo metafísico o trascendental como el sentido de la vida, la muerte, el futuro o el más allá.

El adolescente puede fluctuar y cambiar de opinión muchas veces y de manera radical. En lo relativo a las creencias religiosas y sus preguntas sobre la muerte, en un momento pueden sentirse profundamente unidos a Dios y mostrar su lado más místico, para después manifestar un rechazo radical hacia todo lo relacionado con la fe.

Asimismo, los adolescentes tienden a fantasear y soñar despiertos sobre qué son o qué les gustaría ser o tener. Este mundo de fantasía les sirve para defenderse de su sensación de inseguridad frente a un mundo real donde todavía dudan si sabrán o podrán formar parte de él.

Con respecto a su mundo emocional, el adolescente muestra una gran fluctuación de sus estados de ánimo: de pronto puede mostrarse irritado, eufórico, depresivo o insensible a consecuencia de su propia inestabilidad interior.

Es durante esta época cuando se va alcanzando una mayor madurez intelectual (de lo concreto a lo abstracto), espiritual (consolidación de los propios valores y crisis de tipo religioso), social (actitud crítica pero dependiente del grupo de iguales) y sexual (desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta).

En lo relativo a su comprensión de la muerte, el adolescente tiene plena conciencia de lo que ésta significa y puede formarse una explicación tanto desde un punto de vista biológico y científico, como desde una perspectiva filosófica, ideológica o religiosa. Los adolescentes entienden las consecuencias existenciales de la muerte y teorizan sobre ella a medida que adquieren las capacidades para el pensamiento formal y abstracto.

El adolescente también tiene plena comprensión de su propia muerte y puede fantasear sobre ella con menor o mayor angustia, dependiendo de cómo se encuentre emocionalmente. Los adolescentes pueden sentirse omnipotentes e inmortales -resultándoles difícil aceptar su condición mortal- y, como consecuencia de ello, presentar provocaciones, acciones o conductas de riesgo. Por el contrario, también pueden manifestar ansiedades de tipo hipocondríaco, temiendo caer enfermos ante los cambios corporales que van sufriendo.

A esta edad es posible que ya hayan tenido que enfrentarse a alguna muerte cercana, como el fallecimiento de algún abuelo o pariente mayor. Esto implica que muchos de ellos ya disponen de una experiencia real vinculada a la muerte.

¿Qué podemos hacer y decir?

Un adolescente puede preguntarse muchas cosas sobre la muerte, pero sobre todo va a necesitar dar su opinión y exponer sus teorías acerca de por qué morimos y si existe o no "un más allá". Todas estas cuestiones han de responderse con franqueza, porque ahora más que nunca necesitan sentir que no se les oculta la verdad y que se confía en ellos.

A esta edad, la relación con la muerte puede ser muy especial en cierto modo: por un lado, les atrae mucho el mundo de los espíritus y querrán consumir novelas o películas que traten estos temas. El adolescente puede ver en la muerte todo un mundo de fantasía casi romántica que, en realidad, responde a un intento de sublimar el verdadero dolor que implica la muerte cuando nos enfrentamos al fallecimiento de un ser querido.

En esta línea es importante entender cómo los adolescentes pueden aferrarse a este mundo fantástico en un intento de protegerse del impacto real de la muerte. Respetar estos caminos, mientras no sean perjudiciales para su salud emocional, significa permitirles que ellos mismos puedan ir asimilando poco a poco la realidad de la muerte.

Por otra parte, debemos estar atentos a las posibles conductas peligrosas o temerarias que puedan empezar a tener y que pongan en riesgo su vida. En ocasiones, el adolescente se siente tan alejado de la realidad de la muerte que le parece que, mientras sea joven, puede ser inmune a ella.

Ante estos comportamientos, es preferible no abusar del castigo o insistir en que entiendan los peligros a los que se exponen, puesto que ellos ya saben que, si arriesgamos nuestra vida, todos podemos morir. Lo que realmente puede ser más eficaz es procurar que vivan esta realidad como algo posible, a través del testimonio de otros adolescentes cuya vida sí ha resultado dañada (accidentes de tráfico, muertes de amigos, etc.). La idea de la inmortalidad cobra mucha más fuerza en esta etapa de la vida, cuando nos sentimos movidos por una

energía en permanente ebullición.

Por último, y en el caso de que el adolescente se vea afectado directamente por la muerte de un ser querido, es importante integrarle en todos los ritos de despedida que se celebren y permitirle participar activamente en ellos. Ahora más que nunca necesitará que se requiera su presencia activa, que se le tenga en cuenta y se le valore como un miembro importante de la familia.

RECORDAR: Los adolescentes

- Tienen plena conciencia de lo que significa la muerte y pueden formarse una explicación completa, tanto desde una perspectiva biológica como filosófica, ideológica o religiosa.
- Comprenden las consecuencias existenciales de la muerte y teorizan sobre ella a medida que adquieren capacidades para el pensamiento formal y abstracto.
- El adolescente tiene plena comprensión de su propia muerte y puede fantasear sobre ella con mayor o menor angustia, dependiendo de cómo se encuentre emocionalmente.
- Pueden negar su propia mortalidad a través de conductas de riesgo y provocaciones, o bien mostrar ansiedades hipocondríacas ante los cambios corporales que van sufriendo.
- Ante la muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados a consecuencia de la toma de conciencia que dicha pérdida va a suponer en sus vidas y en su futuro.
- Es importante integrar al adolescente en todos los ritos de despedida que vayan a tener lugar y ofrecerle la posibilidad de participar activamente en ellos. Los jóvenes necesitan sentirse parte activa de la familia, dar su opinión y ser tenidos en cuenta.
- Es necesario animar al adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales. Pasar tiempo con sus amigos puede serle de gran ayuda.

7. ¿Cómo comunicar la muerte de un ser querido? Claves para hacerlo

7. ¿Cómo comunicar la muerte de un ser querido? Claves para hacerlo

La noticia de la muerte de un ser querido debe ser transmitida al niño lo antes posible y siempre por medio de una persona en la que confíe y sienta cercana, a ser posible sus propios padres.

Es recomendable hacerlo en un sitio tranquilo y sin interferencias de ningún tipo, así como hablarle con cariño, a los ojos y poniendo en marcha toda la ternura necesaria para ayudar al niño a recibir la noticia con todo el cuidado y el afecto posible.

Debe comunicarse cuanto antes la muerte del pariente del niño a la escuela para que el equipo docente y psicopedagógico tenga en consideración la nueva circunstancia del menor.

Es importante tener en cuenta que **ninguna de las explicaciones que se den al niño o al adolescente tienen por qué darse "de golpe": podemos ir haciéndolo poco a poco y siempre completándolo con las preguntas, dudas y observaciones que él mismo quiera hacer.** Debemos dejar que se exprese, que pregunte, que nos cuente lo que ha entendido, lo que se imagina y lo que fantasea tantas veces como sea necesario, porque sólo así podremos ayudarle en el comienzo y elaboración de su propio duelo.

La primera duda que surge cuando nos enfrentamos a un menor que ha perdido a alguien es si debemos o no decirle LA VERDAD. La respuesta a esta duda es clara: TANTO LOS NIÑOS COMO LOS ADOLESCENTES DEBEN SABER SIEMPRE LA VERDAD de lo sucedido, pero esta verdad debe abordarse en función de la capacidad cognitiva y emocional que el niño posea para poder comprenderla e integrarla.

Hay que explicar la muerte en términos reales, atendiendo fundamentalmente a lo que tiene de irreversible, definitiva y de fin de las funciones vitales. Para los niños más pequeños puede ser de gran ayuda explicarles estos conceptos poniendo como ejemplo la muerte de algún animal que ellos mismos hayan presenciado (un pajarito, un ratón, un perro, etc.).

La primera verdad que debe saber un niño es que la persona ha muerto y que nunca más volveremos a verla.

No debemos asustarnos por el uso de la palabra "muerto" o "murió": éste es el comienzo necesario para lograr una buena comprensión de lo sucedido. Además, es importante que le expliquemos al niño lo que le sucede al cuerpo cuando alguien muere, porque éste es el principio que explica el fin de la vida: nuestro cuerpo se detiene y desaparece. Los recuerdos, el amor que sentimos por la persona que hemos perdido, nuestro deseo de no olvidarla nunca y de guardar todo lo que nos mantenga vinculados a ella en nuestro corazón será lo que ponga en marcha el proceso de duelo.

En nuestra explicación sobre la muerte del ser querido podemos también mencionar lo que creemos que le sucede a la persona que muere -es decir, nuestras creencias religiosas o espirituales-, pero no debemos limitarnos a dar una explicación espiritual o religiosa de la muerte. **Los niños necesitan conocer la parte física y real de lo que le ocurre a la persona que fallece:**

Debemos decirle que la persona ha muerto y que su cuerpo ya no piensa, ni siente, ni ve. Que ha sido colocada en un ataúd y enterrada o incinerada como se hace en nuestra cultura para despedirnos de las personas, pero que su cuerpo ya no siente nada. Después podemos explicarle, según nuestras creencias religiosas o espirituales, que nosotros pensamos que la persona tiene una parte especial que no vemos ni se puede tocar, llamada alma o espíritu, y que esta parte va a un lugar llamado cielo al que nosotros no podemos ir, ni tocar, ni ver, y que es en nuestro recuerdo donde seguiremos estando con ella.

Si el niño aún no ha sido iniciado en la religión, la muerte de un familiar no es el mejor momento para hacerlo, ya que podría confundirles. En esta línea también es importante evitar expresiones como "Dios quiso que mamá fuese con Él" o "Dios se ha llevado al abuelito", porque podría crearle miedos.

Los chicos de todas las edades (niños, preadolescentes y adolescentes) pueden preguntarnos sobre el porqué de la muerte de su ser querido: "¿Por qué tuvo que enfermar mamá y morir? ¿Por qué ha tenido papá un accidente? ¿Por qué nos ha pasado a nosotros?". Estas preguntas son difíciles de responder. No importa si nosotros mismos tampoco tenemos la respuesta o nos hacemos las mismas preguntas. Podemos decirles a nuestros hijos o alumnos que no sabemos por qué ha sucedido, que hay cosas que no podemos controlar y que la muerte es una de ellas.

Por otra parte debemos tener en cuenta que, aunque le ofrezcamos una explicación veraz de lo sucedido, esto no evita que en su interior el niño sienta muchas cosas que hay que aclarar con él.

Siempre que sea conveniente, hay que asegurarse de que el menor tenga claro que no es responsable de la muerte de su pariente: no debemos olvidar la culpa que suelen sentir los niños ante la muerte de un familiar cercano (padre, madre, hermano/a), especialmente entre los más pequeños, en los que aún predomina con fuerza un pensamiento mágico y egocéntrico (hasta los 10 años aproximadamente). Algunos menores pueden pensar que han tenido algo que ver con la muerte de su ser querido, quizá porque se enfadaron con él, sintieron celos, se portaron regular, etc.

Esta autoinculpación por la muerte de un familiar, exista o no responsabilidad real, puede resultar insoportable también para los preadolescentes y adolescentes. En ocasiones, también se preguntan si tuvieron algo que ver, especialmente si la relación era conflictiva. Por ello, es importante ayudarles a expresar esta inquietud ya que, en ocasiones, su personalidad puede verse alterada, dejándoles sumergidos en duelos patológicos o complicados.

Se trata principalmente de ayudar a los niños y adolescentes a comprender que los pensamientos, las emociones y algunas conductas (como estar enfadado, pelearse, mostrarse rebelde) no provocan la muerte.

Otro aspecto a tener en cuenta es el estado de desprotección e inseguridad en el que muchos niños se sienten cuando un pariente (sobre todo si se trata del padre o la madre) muere. Por ello es de vital importancia **brindarles seguridad y protección, especialmente a los niños más pequeños, para combatir su temor a que otro familiar cercano pueda morir.** Resulta clave evitar que se ponga en marcha su pensamiento mágico de que la muerte

puede "contagiarse" y ocurrirle a otro miembro de la familia. Se trata de asegurarles que él, sus hermanos o el otro progenitor están bien, sanos y le van a cuidar: "Yo estoy a tu lado, estoy bien y voy a cuidar de ti, puedes apoyarte en mí porque voy a estar contigo".

Ante la muerte de un familiar, los niños y adolescentes -al igual que los adultos- se preguntan a veces con cierta angustia por su futuro. Los niños se muestran inquietos sobre cómo serán ahora sus vidas y si los cambios que van a producirse trastocarán en algo sus actividades, sus juegos, su cumpleaños o sus vacaciones. Es importante entender que lo que les mueve a preguntar por estas cosas es el temor a que su mundo se desmorone. **Es fundamental, en la medida de lo posible, hablarles y calmarles acerca de la continuidad de sus vidas:** sus amigos, sus actividades, sus rutinas, sus juegos, sus cumpleaños… van a seguir estando como siempre. Se trata de ayudarles a que sientan seguro su mundo para que puedan elaborar adecuadamente su duelo, sin complicarlo con sentimientos añadidos de incertidumbre e intranquilidad por su situación futura y su estabilidad emocional.

Otra cosa que los niños, adolescentes y adultos **necesitamos compartir y escuchar de los demás es que la persona que ha fallecido siempre va a estar en nuestro corazón, en nuestros recuerdos y en nuestra memoria,** es decir: se trata de poder ayudar a los niños con la angustia que les crea sentir que pueden olvidar a la persona fallecida o que ésta desaparezca de su vida emocional. Hablar de que siempre vamos a recordarla, contar cosas sobre ella, tener objetos suyos o fotos de recuerdo, etc., ayuda a que los niños no confundan la muerte con el olvido o la desaparición total (como si la persona que ha muerto nunca hubiera existido).

Recordar a la persona que ha muerto y recolocarla en nuestra vida ahora que no está es básicamente el gran trabajo que implica el duelo. Debemos ayudar a nuestros hijos a que compartan sus emociones y recuerdos, siendo nosotros, los adultos, quienes les demos pie a ello con nuestro propio ejemplo. No hablar del fallecido sólo complica nuestro propio duelo y el de nuestros hijos.

Los niños necesitan aprender a expresar lo que sienten y, entre estos sentimientos, está su dolor por la muerte del ser querido.

Por ello, van a fijarse en cómo los adultos manifestamos nuestra pena y tristeza. Si lloramos, aprenden que llorar no es malo y que la tristeza aparece en forma de llanto. Si negamos nuestros sentimientos, si no dejamos que nuestros hijos vean nuestro dolor, si fingimos que estamos bien, ellos sentirán que es así como hay que estar. No habrá entonces permiso para estar triste o llorar, lo que hace que el dolor no pueda "salir" y expresarse de forma sana y reparadora. Es importante saber que, mostrando nuestros sentimientos a los niños, les dotamos de herramientas para afrontar su propio dolor. El llanto o la tristeza pueden compartirse, no implican desproteger a nuestros hijos o situarnos en una posición débil, sino todo lo contrario: nos convertimos en un modelo de expresión de sentimientos que ellos desconocen.

Por otro lado, si nuestra emoción es muy intensa o abrumadora, podemos recurrir a la ayuda de otro adulto, tanto para que acompañe a nuestros hijos como para "cobijarnos" nosotros en él. Pedir ayuda a otro adulto y canalizar nuestras emociones puede servirnos para que, cuando estemos con nuestros hijos, éstas no sean excesivamente impactantes para ellos. Eso no significa ocultar nuestra tristeza o el llanto, sino procurar expresarnos con la suficiente calma como para que nuestros hijos no se asusten y también puedan llorar y apenarse cuando así lo sientan y necesiten.

- "¿Por qué lloras, mamá?".
- "Estoy llorando porque la abuelita ha muerto y la echo de menos. Cuando alguien al que queremos muere y ya no le vemos más, le echamos de menos y por eso lloro, pero estoy bien, llorar me hace bien, me acuerdo de ella (…)". -vs- "Nada, nada, ya se me pasa, hijo".

Otra forma importante de explicar a nuestros hijos la muerte de un familiar es **iniciarles en los ritos que se realizan cuando una persona fallece, es decir: el tanatorio, el entierro y el funeral.** Esta es una decisión que debe tomar la familia, pero, por regla general, a partir de los seis años un niño puede compartir con sus parientes las ceremonias de despedida que se organicen.

El sentido de que los niños, preadolescentes y adolescentes acudan al velatorio, entierro o funeral radica en la necesidad que ellos mismos tienen de sentirse incluidos en el sistema familiar y de recibir consuelo, cobijo y compañía durante estos momentos difíciles.

Los preadolescentes y adolescentes pueden vivir con mucho dolor el hecho de que se les aparte de la familia en estos momentos de unión. Necesitan formar parte de lo que sucede y despedirse de la misma forma que todos los demás.

Participar en estos ritos también ayuda a que la despedida se concrete en un tiempo y en un espacio determinado. En ocasiones, los niños y adolescentes pueden quedarse con una profunda sensación de vacío por no saber qué ha pasado o dónde está ahora su pariente fallecido.

Si vamos a introducir a los niños en estos ritos, es importante que les preparemos con antelación para todo lo que va a suceder. Si les contamos previamente en qué consiste el entierro o el funeral, lo que sucede allí –que la gente puede llorar, abrazarse, etc.-, y el sentido del pésame y cada rito de despedida, les ayudaremos a situarse en la realidad de los hechos y no en la fantasía.

También es fundamental que permanezcan acompañados en todo momento por un adulto que se responsabilice de ellos y que responda a todas las preguntas que necesiten resolver. Si el niño o adolescente no desea acudir a estos rituales es vital que respetemos su decisión, sin obligarles ni hacerles sentir culpables. Siempre podemos dejar la puerta abierta para el momento en que ellos quieran acudir al lugar donde su pariente está enterrado, acompañarles y explicarles lo que necesiten preguntar.

CLAVES PARA EXPLICAR A LOS NIÑOS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

- Hay que transmitir al niño lo antes posible la noticia de la muerte del ser querido y siempre por medio de una persona que sienta cercana y en la que confíe, a ser posible sus propios padres.

- La escuela debe ser informada cuanto antes de lo sucedido para que el equipo docente y psicopedagógico tome las medidas oportunas.

- Ninguna explicación que se le dé al niño o al adolescente sobre la muerte de su familia tiene por qué darse "de golpe". Podemos ir haciéndolo poco a poco y completándola siempre con las preguntas, dudas y observaciones que él mismo quiera hacer.

- Los niños y los adolescentes deben saber siempre la verdad sobre lo sucedido, pero esta verdad se abordará en función de la capacidad emocional y cognitiva que el niño posea para poder comprenderla e integrarla.

- Hay que explicar la muerte en términos reales, atendiendo fundamentalmente a lo que tiene de irreversible, definitiva y final de las funciones vitales. Los niños necesitan conocer la parte física y real del fallecimiento de una persona. Podemos apoyarnos en ejemplos de la naturaleza que el propio niño haya visto (un pájaro muerto, un ratón, etc.).

- Es importante compartir nuestras creencias religiosas y espirituales con los niños, pero no sin antes haber dado una explicación física de la muerte. El uso de metáforas o explicaciones de tipo metafísico o espiritual puede confundirles. Los niños más pequeños todavía no están preparados para comprender determinados conceptos simbólicos.

- Es importante tener en cuenta el universo emocional del niño y ayudar a que pueda expresar y aclarar todas aquellas dudas que puedan inquietarle o preocuparle como consecuencia de la muerte de un ser querido:

  - Si el niño muestra sentimientos de culpa debemos asegurarnos de que comprenda que no es responsable de la muerte de su familiar.

  - Es fundamental poder dar seguridad y protección, especialmente a los niños más pequeños, para prevenir su temor a que otro familiar cercano pueda morir. Debemos tranquilizarles y decirles que nosotros estamos bien y que le vamos a cuidar.

  - Los niños y adolescentes pueden inquietarse por el futuro y temer que su mundo se desmorone, a raíz de la muerte acontecida. Debemos transmitirles, en la medida que nos sea posible, seguridad y confianza sobre la continuidad de sus vidas.

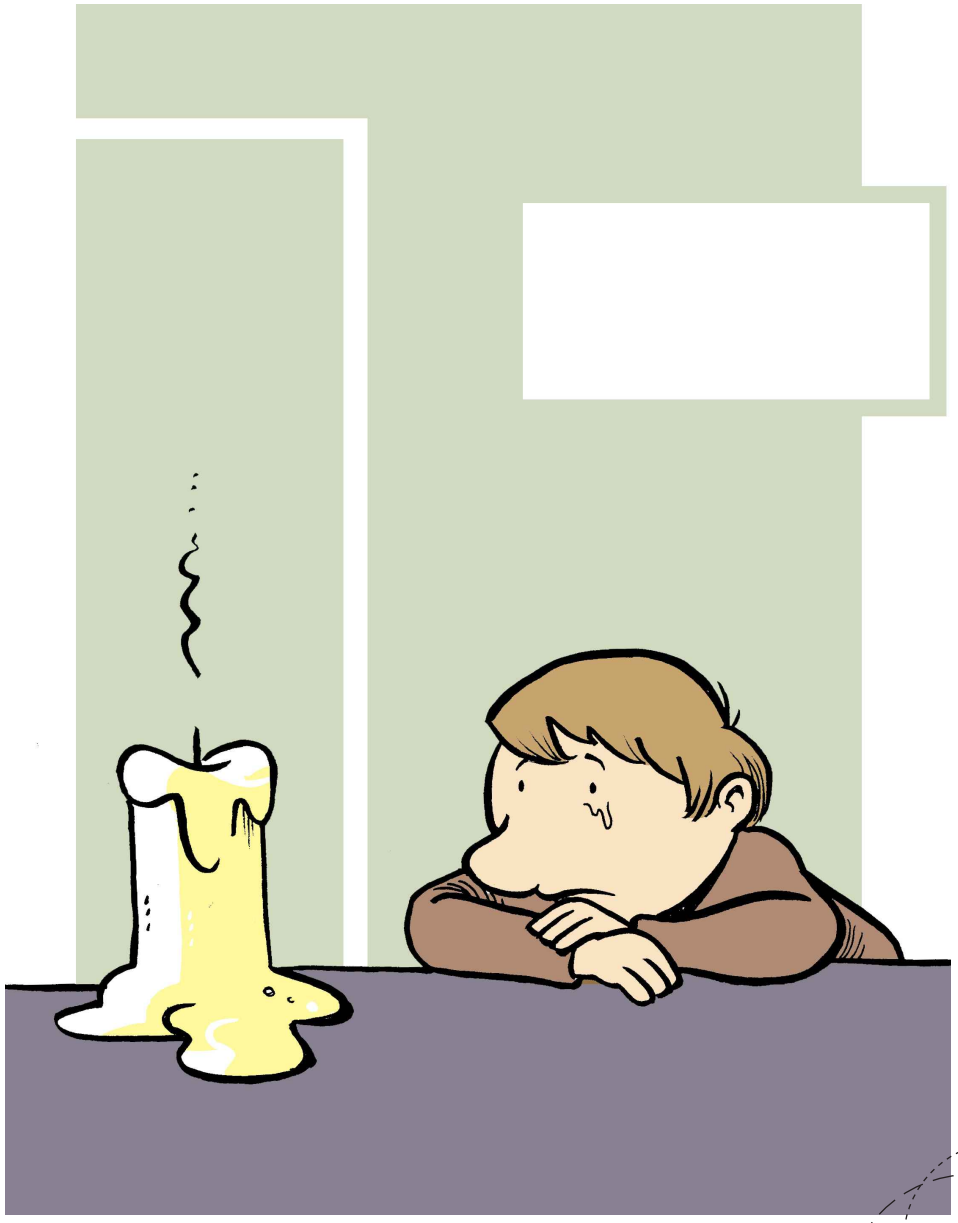
  - Los niños pueden sentir mucha angustia al pensar que se olvidarán de la persona que ha fallecido. Es importante hacerles ver que la muerte no significa olvidarnos de esa persona. Es vital que compartamos con nuestros hijos los recuerdos, las historias o las fotos de la persona fallecida. Señalarles

que siempre estará en nuestro corazón y en nuestra memoria. Hablar de ella con asiduidad les ayudará enormemente a elaborar su duelo.

- Los niños necesitan aprender a expresar lo que sienten y, entre estos sentimientos, está su dolor por la muerte de la persona fallecida. Nosotros, los adultos, somos su modelo de aprendizaje en la expresión emocional de su dolor. Si negamos u ocultamos lo que sentimos, ellos harán lo mismo.

- A partir de los seis años, aproximadamente, los niños pueden participar en los ritos que se lleven a cabo por la muerte de un familiar (velatorio, entierro, funeral). Participar en estos ritos, debidamente explicados con anterioridad y siempre acompañando al niño, preadolescente o adolescente, tiene el sentido de favorecer que se sientan unidos a la familia e integrados en la experiencia de despedida. También les ayuda a que la muerte pueda ser concretada en un tiempo y en un espacio. Los niños y adolescentes necesitan despedirse.

8. Los niños y el duelo



8. Los niños y el duelo

¿Qué es el duelo?

El duelo es el proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir algún tipo de pérdida. Estas pérdidas que ponen en marcha el proceso o trabajo de duelo pueden referirse a:

- Pérdidas o muerte de seres queridos.
- Pérdidas de aspectos de uno mismo: relacionadas con los roles que desempeña la persona a nivel social y familiar (un despido, la jubilación, un divorcio), o bien con las facultades físicas y psicológicas (amputación de una parte del cuerpo, padecer algún tipo de minusvalía).
- Pérdida de objetos externos (embargo de un hogar, incendio de la vivienda, etc.).
- Pérdidas ligadas al desarrollo: pérdida del estado de niño, del estado de adolescente, del estado de adulto, del estado de anciano y la propia muerte.
- Pérdidas de objetivos, ideales e ilusiones.

El duelo es un proceso normal

El proceso de duelo hace referencia a las reacciones psicológicas, físicas y sociales normales y esperables que se experimentan tras una pérdida. El duelo es un proceso normal, no una enfermedad. Además, es esperable y, aunque puede compartir alguna sintomatología con los trastornos depresivos o de ansiedad, no podemos hablar de depresión, sino de reacciones psicológicas del duelo.

El duelo es un proceso dinámico

El duelo no es estático, es un proceso en movimiento que implica cambios en el estado físico, psicológico y social del doliente. Es normal que se experimenten altibajos, idas y venidas,

porque el duelo no es un proceso lineal, las emociones pueden ser más o menos intensas y todo ello entra dentro de lo esperable. En el duelo no se sufren recaídas, no se "va hacia atrás", es un proceso dinámico donde estos cambios tienen su sentido y su porqué.

El duelo es un proceso íntimo, privado y a la vez social

El proceso de duelo o la forma de responder ante la pérdida, así como la secuencia y duración de las reacciones emocionales, varían en función de cada individuo. Estas variaciones dependerán del carácter de cada persona, de su personalidad, su edad, así como de la relación que mantuviera con la persona fallecida, o los apoyos sociales y familiares que pueda recibir.

El duelo también es un proceso que necesita un reconocimiento social. A la persona que está en duelo le resulta de gran ayuda recibir el apoyo y la compañía de sus seres queridos. Al mismo tiempo, si la pérdida es compartida, estos también pueden estar elaborando su propio duelo.

En la medida en que se respete el proceso que atraviesa la persona en duelo, se reconozca y se permita, ésta tendrá menos dificultades en el proceso de aceptar y elaborar su nueva situación en comparación con aquellas personas que vivan su duelo presionadas, no reconocidas, no apoyadas o no respetadas por su entorno.

El duelo es un proceso activo que implica un trabajo personal

Toda pérdida conlleva un trabajo de duelo. No es algo que nos venga dado, sino que requiere una elaboración personal. Algunos autores hablan del duelo como un proceso activo que implica la realización de una serie de tareas básicas -o tareas de duelo- que van desde el proceso de aceptación emocional de la pérdida, la expresión de las emociones y el dolor por la muerte del ser querido, hasta la adaptación a un mundo donde dicha persona ya no está y la recolocación emocional del fallecido para poder seguir viviendo.

¿QUÉ ES EL DUELO?

- El duelo es el proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir la muerte de un ser querido.
- El duelo es un proceso normal, dinámico y que requiere de un trabajo y elaboración personal de adaptación a la nueva situación.
- La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores: tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta), la intensidad del vínculo con el fallecido, el tipo de relación con la persona perdida (dependencia, conflictos, ambivalencia), la edad, etc.
- La duración del duelo por la muerte de una persona muy querida puede ser de entre uno y tres años.
- Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él o ella, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en la vida y en los vivos.

¿Pueden los niños estar en duelo?

Creencias erróneas acerca del duelo y los niños

Los casos de duelo en niños son mucho más frecuentes de lo que pensamos y no sólo porque los niños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor, sino porque la infancia, como cualquier etapa evolutiva, implica una sucesión de pérdidas y duelos a elaborar.

En general, cada nueva etapa del desarrollo evolutivo del niño supone una pérdida o separación mayor de la dependencia de sus cuidadores, así como una pérdida del estatus y los modelos de relación alcanzados hasta ese momento de su desarrollo. Estos cambios en la condición de ser y estar del niño se denominan transiciones psicosociales y tanto el bebé, como el niño o el adolescente las viven como verdaderos duelos. El destete, la bipedestación, la entrada en el colegio, los cambios corporales o los cambios en las relaciones con los padres o con los iguales implican una transformación y un proceso de duelo a elaborar.

El proceso de vivir se halla siempre marcado por las pérdidas. En este sentido, la vida humana y el crecimiento o desarrollo psicológico pueden entenderse como un conjunto de procesos de duelo que se suceden a lo largo de la vida.

Creencias falsas sobre el duelo en niños

Existen una serie de creencias falsas acerca de si los niños pueden estar en duelo. Aclarar estos mitos o falsas creencias es esencial para poder comprender y ayudar a los niños que estén viviendo la experiencia de la muerte de un ser querido.

Muchas veces los adultos pensamos que los menores, sobre todo los más pequeños, no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida, creemos o necesitamos creer que son demasiado pequeños para poder entender lo sucedido, o que si lo entienden no lo viven con la misma intensidad que los adultos, precisamente por no ser conscientes plenamente de ello. Pensar así nos suele dejar más tranquilos, porque para nosotros la muerte es algo también difícil de elaborar.

Sin embargo, las investigaciones y la experiencia clínica con niños ha demostrado que esto no es así: los niños son capaces de darse cuenta de los cambios que suceden a su alrededor tras la muerte de una persona significativa para ellos. Precisamente por este motivo, todos los niños y adolescentes elaboran el duelo tras la pérdida de un familiar. Lo importante es tener en cuenta que su manera de estar en duelo va a tener unas características particulares y diferentes a los adultos. Las vivencias de pérdida suele afectar más a los niños que a los mayores, ya que inciden en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de afrontamiento están todavía en desarrollo.

Otra necesidad que tenemos los adultos y que nace de nuestra propia angustia es evitar a los niños el dolor por la muerte de un ser querido. En un afán por protegerlos de todo sufrimiento, se aparta al niño de la experiencia familiar de duelo. Sin embargo, los trabajos clínicos también demuestran que los niños necesitan comprender y darle un significado a la pérdida, así como también que se les incluya en el proceso de duelo familiar y que no se les excluya con la intención de protegerles.

Los menores pueden vivir esta exclusión como un abandono, o como una forma de no tenerles en cuenta y no ser acogidos ni comprendidos en su dolor. Necesitan recibir información sobre lo sucedido y que ésta sea acorde a su momento evolutivo y a sus capacidades cognitivas y emocionales. Asimismo, también necesitan recibir la dedicación suficiente para que puedan expresar sus dudas, sus temores y sus emociones.

Tanto a los más pequeños como a los mayores les resulta de gran ayuda poder despedirse de su ser querido, así como atravesar su duelo acompañados. Es esencial que sus parientes se muestren cercanos y compartan con ellos sus emociones. Esta vivencia común les ayudará enormemente a poner palabras a su duelo y a recolocar sus sentimientos.

Otra idea falsa sobre el proceso de duelo en los niños es la creencia de que acudir a los funerales puede ser perjudicial e innecesario para ellos. Hoy sabemos que, a partir de los seis o siete años, la incorporación de los niños a los ritos funerarios puede ser muy beneficiosa, porque implica incorporarles e incluirles nuevamente en la familia, así como ofrecerles la oportunidad de recibir el abrazo y el apoyo social, si ellos lo desean. Participar en estos ritos

favorece enormemente que los niños y adolescentes puedan colocar en un tiempo y en un espacio la realidad de la pérdida.

Una adecuada elaboración del duelo está estrechamente vinculada a los medios de contención emocional que pueda ofrecer el entorno, así como a las capacidades individuales de las que uno disponga. Cuanto más pequeño sea el niño, más importancia toma el entorno y la capacidad de apoyo y recursos que éste pueda ofrecerle en el proceso de duelo: comprender, contener y acompañar a los niños en duelo es esencial para que la vivencia de la muerte no les deje vulnerables y les perjudique en su desarrollo.

Si los niños y adolescentes reciben una adecuada contención en sus duelos y se les ayuda a elaborar estas pérdidas, a largo plazo les afectará menos, lo que no implica necesariamente que vayan a quedar en una situación de vulnerabilidad psicológica por el hecho de perder a una persona significativa para ellos. Tanto las defensas como el mundo interno son más flexibles en los niños, lo que puede proporcionarles una mayor capacidad de adaptación que los adultos ante la pérdida.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROCESOS DE DUELO EN LA INFANCIA (I)

- Los niños son capaces de darse cuenta de los cambios que tienen lugar a su alrededor tras una pérdida y son conscientes de la muerte de las personas significativas.
- Todos los niños y adolescentes elaboran el duelo tras la pérdida de un ser querido y significativo para ellos.
- El duelo en los niños va a tener unas características particulares que difieren del duelo en los adultos.
- Las vivencias de pérdida y los procesos de duelo afectan más a los niños que a los adultos, ya que inciden en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de enfrentamiento están todavía en desarrollo.

- Los niños necesitan comprender y darle un significado a la pérdida. También necesitan que se les incluya en los procesos de duelo familiar y que no se les excluya con la intención de protegerles.
- Los niños necesitan recibir información sobre lo sucedido y que esta información sea acorde con su momento evolutivo y sus capacidades cognitivas y emocionales. Asimismo, también necesitan recibir la dedicación suficiente para que puedan expresar sus dudas, sus temores o sus emociones.
- Los niños necesitan despedirse y atravesar su duelo acompañados. Es esencial que sus familiares se muestren cercanos y compartan con ellos sus emociones. Esta vivencia común les ayudará enormemente a poner palabras a su duelo y a recolocar sus emociones y sus sentimientos.
- Participar en los ritos funerarios favorece enormemente que los niños y adolescentes reciban el apoyo y el abrazo social, además de permitirles colocar la realidad de la pérdida en un tiempo y en un espacio.
- En los procesos de duelo vividos en la infancia y en la adolescencia es de vital importancia el entorno y la capacidad de apoyo y recursos que éste pueda ofrecer: comprender, contener y acompañar a los niños en duelo es esencial para que la vivencia de la muerte no les deje vulnerables y les perjudique en su desarrollo.

Los procesos de duelo en los niños y sus diferencias con los procesos de duelo en los adultos

Los procesos de duelo en los niños van a estar condicionados por:

- La edad del niño y sus capacidades cognitivas y emocionales.
- El estado de salud del niño en el momento de la pérdida.
- La naturaleza de la relación que tenía con la persona fallecida.
- La calidad del acompañamiento y de los recursos externos de los que disponga durante su duelo.

Asimismo, los niños van a presentar una serie de características particulares que los hacen diferentes de los adultos en cuanto a la forma de elaborar y vivir el duelo. Estas diferencias tienen que ver fundamentalmente con la condición o circunstancias cognitivas, emocionales y sociales que presentan los menores por el simple hecho de ser niños:

1. Los niños presentan una estructura cognitiva todavía deficiente y por desarrollar

La capacidad de entender y comprender la muerte en el niño depende de su desarrollo cognitivo y de su mundo emocional. Los niños tienen menor comprensión de la muerte que los adultos. Eso no significa que no perciban o no les afecte lo sucedido, sino que las explicaciones y la comprensión de la pérdida estarán teñidas por sus propias inferencias e interpretaciones.

Estas interpretaciones suelen ser limitadas, ya que están dominadas por su pensamiento mágico, concreto y literal, así como por lo que son capaces de tolerar en cada momento de su desarrollo a nivel emocional. De ahí que, aunque les hayamos explicado lo que sucede de verdad cuando morimos, ellos continúen manteniendo activas sus teorías porque durante un tiempo las necesitarán en el proceso de asimilación de la realidad.

Si los adultos, cuando estamos en duelo, necesitamos en gran medida poder hablar de lo sucedido con nuestras personas de confianza, para los niños es de vital importancia tener la oportunidad de preguntar y expresarse cuanto necesiten sobre lo ocurrido, porque generalmente presentan un fuerte deseo por conocer y saber, a diferencia de los adultos que no suelen decir nada.

No debemos dejar a solas al niño en su duelo, ya que éste puede complicarse precisamente porque se ponga en marcha todo su pensamiento literal y egocéntrico, o su mundo de fantasía.

Los niños pueden sentirse culpables o responsables de lo sucedido como consecuencia de lo que se movilice a nivel emocional, pueden creer que la persona va a volver porque en realidad está dormida, pueden desear ir al cielo y buscar las formas de llevarlo a cabo, etc. Calibrar lo que ha comprendido a través del diálogo y dar explicaciones acordes a su edad es esencial para ayudarle a elaborar su propio proceso de duelo.

2. Los niños necesitan la presencia real de sus figuras de apego

Los menores requieren de la presencia de sus figuras de apego, generalmente sus padres, para avanzar en su desarrollo evolutivo. Mientras los adultos ya tenemos incorporadas de alguna forma estas figuras parentales y nos es menos necesaria su presencia física, en los niños no sucede así. Ellos necesitan que su padre y su madre estén presentes realmente y no de forma simbólica, como ocurre con el adulto.

Perder a un ser querido en la infancia, sobre todo si se trata de una figura fundamental, como puede ser la madre, hace que el duelo sea todavía más profundo, doloroso y peligroso. Es vital poner en marcha todos los recursos externos que rodean al niño, ya que sus recursos internos son todavía frágiles y deficitarios. Sabemos que es absolutamente necesario que otra persona cercana y cotidiana para el niño tome las riendas de su vida y se encargue de ofrecerle plenamente un mundo seguro y contenedor.

A diferencia de los adultos, que pueden tardar mucho tiempo en entablar nuevas relaciones y satisfacer de nuevo sus propias necesidades, los niños necesitan sentir y comprobar que sus necesidades son satisfechas tras la pérdida y buscan seguridad y abrigo en otros miembros de su entorno.

3. Los niños son menos dueños de su vida que las personas adultas

Generalmente los adultos conocen de primera mano lo sucedido con la muerte de un familiar y tienen información detallada sobre el tema, bien porque han estado presentes o porque han recibido de manera pronta todos los detalles.

Los niños, a este respecto, se encuentran en una situación desaventajada frente a los adultos. La información que reciban y su participación en lo ocurrido, así como en los ritos de despedida, dependerá de lo que los adultos decidan hacer o no con el niño y con la pérdida. Por este motivo, algunos menores pueden ver complicado su duelo, ya sea por no recibir información, por permanecer excluidos o bien porque ésta sea inadecuada para su edad.

Lo que se le dice al niño, cómo y cuándo se le dice influye enormemente en el desarrollo de su proceso de duelo. Un manejo inadecuado de la información puede añadir al duelo del niño nuevas dificultades tanto cognitivas como emocionales.

Además, los niños dependen de los adultos para expresar y consolar su dolor. Mientras que las personas mayores pueden acudir en busca de otras fuentes de apoyo y contención si no han recibido consuelo de otros adultos, los niños están más limitados y rara vez tienen la posibilidad de llevar a cabo una nueva búsqueda de personas que les comprendan en su pena y en su duelo.

4. Los niños tienen un modo particular de expresar sus emociones

Lo primero que debemos saber es que los niños no pueden mantener durante mucho tiempo un estado de aflicción y de pena. Ni siquiera los adultos podemos estar constantemente afligidos, por lo menos con toda su intensidad, a pesar de haber sufrido la muerte de un ser querido. A veces el dolor se "olvida" por momentos cuando alguna circunstancia más inmediata se nos impone.

En el caso de los niños, aún es más frecuente que sus emociones oscilen y pasen de momentos de pena a concentrarse y ocuparse de otras cosas como jugar, ver la tele, charlar con un amigo, etc. Esto no significa que el niño no esté en duelo o se haya olvidado de su familiar, sino que su condición de niño hace que sus estados de ánimo sean más cambiantes.

En ocasiones, los cuidadores del niño piensan con cierto resentimiento que lo que sucede es que ya no echa de menos a la persona que ha fallecido, cuando en realidad lo que ocurre es que los niños no pueden estar constantemente en la pena y el dolor. Además, suelen permitirse disfrutar de los juegos, los amigos, etc. mientras que los adultos pueden sentir que traicionan a la persona fallecida si empiezan a disfrutar de algunas cosas.

Por otra parte, y a diferencia de los adultos, los menores expresan sus emociones utilizando unos registros diferentes. Su pena tiende a expresarse más con el cuerpo y el comportamiento que con la palabra. El juego, el dibujo y los cuentos son el medio de expresión natural de los más pequeños.

Por ello, debemos estar atentos, acompañar y animar a los niños a que dibujen, jueguen o inventen historias, porque estas serán sus herramientas para tratar de comprender y elaborar su duelo. Es bueno que nos sentemos con ellos y les pidamos que nos cuenten el dibujo o nos cuenten una historia sobre él. Ésta es sin duda una terapia curativa para ellos.

Para que los niños puedan expresar y canalizar sus sentimientos necesitan ver las emociones del adulto. Nosotros somos quienes servimos de modelo a los más pequeños en su aprendizaje emocional. Por tanto, el niño necesita ser partícipe de las expresiones verbales de sus mayores: ver su pena y su aflicción, sin que ésta sea abrumadora, les ayuda enormemente a poder comprender e interpretar lo sucedido.

Si un adulto teme mostrar sus sentimientos o rechaza hacerlo, es muy probable que el niño oculte también los suyos. Además, muchas veces no llegamos a permitir al niño que se sienta triste por nuestra propia preocupación o dificultad para manejar la situación, mientras que en los adultos esperamos que este sea su estado natural cuando se encuentran en duelo.

CARACTERÍSTICAS DEL PROCESO DE DUELO EN LA INFANCIA (II)

- El proceso de duelo en los niños va a estar condicionado por:
  - La capacidad cognitiva del niño y lo que alcance a comprender sobre la muerte.
  - Su estado de salud en el momento de la pérdida.
  - La naturaleza de su relación con la persona fallecida.
  - La calidad del acompañamiento que reciba y los recursos externos de los que disponga durante su duelo.

- Los niños tienen menos comprensión de la muerte que los adultos. Esto no significa que no perciban o no les afecte lo sucedido, sino que las explicaciones y la comprensión de la pérdida estarán teñidas por sus propias inferencias e interpretaciones.

- Es de vital importancia dar a los menores la oportunidad de preguntar y expresar todo lo que necesiten saber y decir sobre lo ocurrido. De esta forma podremos ayudarles a comprender mejor lo que significa la muerte.

- Los pequeños necesitan la presencia real de sus figuras de apego. Perder a un ser querido e importante en la infancia requiere de la puesta en marcha de todos los recursos externos que rodean al niño, ya que sus recursos internos son todavía frágiles y deficitarios.

- Es absolutamente necesario que otra persona cercana y cotidiana para el menor tome las riendas de su vida y se encargue de ofrecerle plenamente un mundo seguro y contenedor.

- Los niños dependen de los adultos para elaborar su duelo. Es necesario que la atención y la información que se les proporcione sea veraz y acorde a su momento evolutivo.

- Lo que se le dice al menor y cómo y cuándo se le dice influye enormemente en el desarrollo de su proceso de duelo. Un manejo inadecuado de la información puede añadir al duelo infantil nuevas dificultades tanto cognitivas como emocionales.

- Los menores necesitan participar en el duelo familiar. Es el adulto quien le enseña con su propio ejemplo a expresar su dolor y a canalizar sus emociones. El pequeño necesita la atención y acompañamiento de sus parientes.

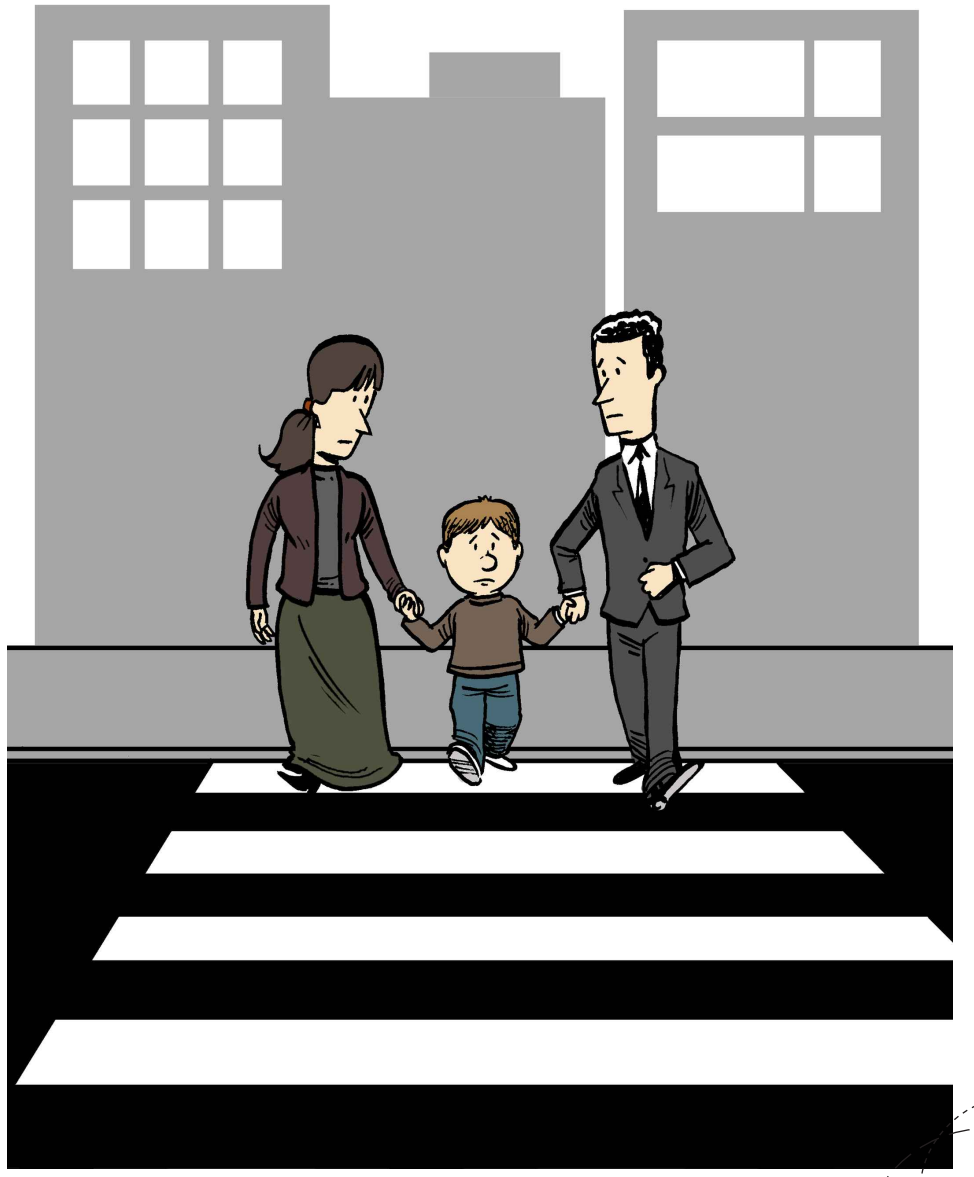
- Los niños no pueden mantener un estado de aflicción por mucho tiempo. Sus estados de ánimo son más cambiantes, lo que hace que pasen de momentos de pena a concentrarse en otras actividades como jugar, dibujar, ver la televisión, etc. Estos cambios son normales y naturales en el niño en duelo.

- Los niños expresan sus emociones utilizando registros diferentes a la palabra: tienden a expresar más su pena con su cuerpo y su comportamiento (somatizaciones y cambios de conducta).

- El juego, el dibujo y los cuentos son el medio de expresión natural de los niños. Debemos estar atentos, acompañar y animar a los niños a que dibujen, jueguen o inventen historias, porque estas serán sus herramientas para tratar de comprender y elaborar su duelo.

- Los niños tienen derecho a estar tristes aunque nos resulte doloroso.

9. Acompañamiento del niño en duelo: Cómo ayudar a los niños y adolescentes



9. Acompañamiento del niño en duelo: Cómo ayudar a los niños y adolescentes

La mejor forma de ayudar a un niño en duelo es ofrecer, en primer lugar, contención y acompañamiento a las personas responsables del menor, porque ellas son en realidad quienes posteriormente van a contener y acompañar al niño en su dolor.

Si los adultos encargados del niño o adolescente en duelo no reciben ayuda personal, puede que no proporcionen al niño las ayudas necesarias para la elaboración de su duelo, ya sea por desconocimiento o bien por encontrarse abrumados por su propio malestar, quedando en una situación de vulnerabilidad precisamente por la ineficacia o carencia de recursos contenedores externos.

Como adultos afectados por la muerte de un ser querido, pero a la vez responsables de otros parientes a nuestro cargo -como son los hijos-, es necesario buscar espacios y asideros que nos ayuden a atravesar el dolor y a resolver todas aquellas dudas, inquietudes, temores y malestares que nos sobrevengan. Para poder ayudar y cuidar adecuadamente de otras personas, debemos aprender a cuidarnos y ayudarnos a nosotros mismos.

Las ayudas que necesitaremos pueden ser de varios tipos y van desde recibir información sobre cómo ayudar a nuestros hijos, qué decirles y cómo explicarles lo sucedido, hasta ayudas administrativas, económicas y burocráticas relacionadas con el fallecimiento del ser querido.

Sin embargo, lo más importante es que seamos conscientes de que la mejor forma de ayudar a nuestros hijos es reconocer y buscar ayudas para nosotros mismos que nos permitan expresar nuestro dolor, nuestra ira, nuestra angustia y todas aquellas emociones que, si no son canalizadas previamente, pueden acabar siendo reprimidas o expresadas de manera brusca o masiva, afectando y perturbando a nuestros hijos.

En lo relativo a los niños y adolescentes vamos a tener en cuenta varios aspectos clave, con

el fin de acompañarles adecuadamente en su duelo.

"NO ME DEJES SOLO, QUIERO ESTAR EN FAMILIA": Ofrecer al menor compañía y protección familiar

Lo primero que necesita un niño o adolescente en duelo es estar acompañado por sus seres queridos. Es vital, sobre todo durante los primeros días, que el niño no permanezca alejado de su familia por mucho que le hayamos dejado bien cuidado a cargo de un vecino o en casa de un amigo/a.

Los niños viven y sienten la muerte de un ser querido, en mayor o menor intensidad, como una forma de abandono, de ahí que sea absolutamente necesario acompañarles e incluirles en los rituales y reuniones familiares que tengan lugar. Proporcionarles la compañía de seres queridos que les den afecto y abrigo coloca a los menores en una situación de protección y de amor que les ayuda a combatir sus estados de aflicción, abandono, desconcierto y dolor.

En este contexto, puede ser muy recomendable que otro menor de la familia, un amigo o un compañero de colegio, pase unos días o unas horas cada día con él, sobre todo si el menor lo demanda u observamos que le sirve de ayuda para mantenerse conectado con su mundo de niños o adolescentes.

"PROCURA QUE MI DÍA A DÍA SIGA SIENDO EL MISMO": Restablecer cuanto antes su vida cotidiana

Es importante que el día a día de los niños y adolescentes pueda restablecerse y continuar de forma estable lo antes posible tras la pérdida de un ser querido.

Si se descuidan y dejan de tener lugar los horarios, las comidas, el colegio, los cuidados que normalmente les dispensa un adulto y conforman su día a día, etc., esto puede suponer nuevos duelos o pérdidas de tipo secundario. Estos cambios o carencias en sus rutinas podrían afectar al menor, creándole un mayor estado de inseguridad e incertidumbre. Es necesario restaurar lo antes posible su vida externa para favorecer el restablecimiento de su vida interna, ahora en situación de duelo.

Es común que los primeros días después de la pérdida de un familiar los niños manifiesten dificultades para comer, irse a dormir, estudiar o jugar, y que sea necesario ayudarles en estas tareas cotidianas. Las regresiones, es decir, los pequeños retrocesos en su autonomía (la necesidad de ayuda en tareas que antes hacían por sí solos) son absolutamente normales. Lo importante es estar atentos a que, poco a poco, estas rutinas de su vida puedan ir restableciéndose con el fin de seguir favoreciendo su correcto desarrollo evolutivo.

"AYÚDAME A EXPRESAR LO QUE ME PASA": Favorecer que el menor pueda hablar y expresar lo que piensa, duda y siente sobre lo sucedido

Los adultos, especialmente en los primeros momentos de nuestro duelo, solemos necesitar desahogarnos acerca de lo ocurrido, así como recordar y hablar de la persona que hemos perdido.

Poco a poco, y a medida que va pasando el tiempo, puede suceder que vayamos dejando de expresar tan asiduamente cómo nos sentimos o hablando menos de nuestro ser querido, siendo entonces recomendable que sean otros adultos quienes nos pregunten y nos animen a hablar o a expresar de alguna manera cómo nos encontramos mientras el tiempo va pasando.

Sin embargo, en los niños no suele suceder así. El silencio puede instalarse desde el comienzo del duelo, siendo necesario que sean sus parientes más cercanos quienes propicien un ambiente receptivo y abierto que favorezca la comunicación.

Si nosotros, su familia, hablamos y recordamos con cercanía a la persona fallecida, si nos mostramos afectuosos y podemos expresar nuestros sentimientos, es más fácil que los niños puedan encontrar sus propios caminos de expresión y les resulte menos complicado hablar de lo sucedido:

- ¿Qué te pasa, mamá?
- Estoy llorando un poco porque me acuerdo de la abuelita, la quería mucho y la echo de menos. Llorar me hace sentir bien porque me desahogo y me quedo más tranquila. ¿Te acuerdas de la abuelita?
- Sí, cuando me cantaba canciones.
- Es verdad, ¿quieres que recordemos alguna canción? Me gusta acordarme de ella porque fue muy importante para mí. La quería mucho.

"AYÚDAME A COMPRENDER": Conocer aquellas claves necesarias para explicar al niño y adolescente la muerte de un ser querido y ayudarle en su duelo

Para ello podemos recurrir a la tabla expuesta en el Capítulo 7: "Claves para explicar a los niños la muerte de un ser querido" (pág. 60), donde quedan expuestas las principales medidas a tener en cuenta cuando un niño se enfrenta a la muerte de un familiar.

A la hora de hablar y ayudar a un niño en duelo es bueno recordar fundamentalmente tres aspectos clave:

1. Decirle siempre la verdad en función de su momento emocional y cognitivo, así como dialogar con él para ir aclarando sus dudas y fantasías.

2. Explicarle la muerte en términos reales, atendiendo fundamentalmente a lo que la muerte tiene de irreversible, definitiva y final de las funciones vitales. Podemos apoyarnos en ejemplos de la naturaleza (la muerte de un pajarito, un ratón…).

3. Tratar de averiguar cómo se siente emocionalmente el menor tras la muerte del ser querido y aclarar todas aquellas circunstancias que, como consecuencia de la pérdida sufrida, puedan inquietarle o preocuparle: si se siente culpable, si teme quedarse desprotegido, si le angustia pensar que a otro ser querido le pueda pasar algo, o si le preocupa olvidar a la persona fallecida.

"GUÍAME SI LO NECESITO": Utilizar algunas herramietas útiles para ayudar al menor en la elaboración de su duelo

Existen algunas herramientas usadas por los expertos en duelo que los familiares también pueden aplicar si la comunicación directa y espontánea no funciona o se vive con dificultad.

Es habitual que los niños más pequeños comiencen a hacer uso del dibujo de forma natural como una herramienta de expresión y elaboración de sus inquietudes y emociones. No debemos preocuparnos si en sus dibujos aparecen cruces, ataúdes, el cielo, la persona tumbada o volando, porque todo ello entra dentro de la normalidad y de la realidad que está viviendo.

Es muy recomendable que aprovechemos estos momentos de expresión gráfica del niño para hablar con él sobre su dibujo y aclarar aquellas dudas o fantasías que podemos detectar gracias al mismo. Es importante que las preguntas sean abiertas y no incidan excesivamente en las emociones del menor, porque podría comenzar a bloquearse. Es bueno preguntarle qué está pasando en el dibujo, que nos cuente una historia sobre él, que describa cómo se encuentran cada uno de los personajes que aparecen, etc. También es aconsejable evitar expresiones directas del tipo: "¿Cómo estás tú?", "¿Tienes miedo?", "¿Piensas mucho en papá o mamá?", ya que pueden aumentar su angustia. Hablar a través del dibujo ayuda a que sus defensas no le bloqueen completamente. Si tenemos dudas acerca de cómo hablar con ellos, podemos consultar a un profesional y llevarle el material que el niño dibuja o crea en casa.

Otra vía de expresión de los más pequeños es el juego: no debemos alarmarnos si juegan a los entierros o actividades donde mueren animales, muñecos, personas, etc. Nuevamente, el niño está expresando y tratando de elaborar lo sucedido. En estos casos, nuestra intervención como padres también se realiza a través de los personajes del juego, para desde ahí aclarar las inquietudes, temores o creencias erróneas que detectemos. Si nos resulta demasiado complejo o abrumador, es aconsejable nuevamente consultar a un profesional.

Para los niños más mayores puede ser de utilidad recopilar fotos de la familia en las que parezca la persona fallecida, hacer un álbum de recuerdos, escribir cartas, poemas o comenzar

un diario íntimo. Este material puede servirnos para compartir con nuestros hijos sentimientos, emociones, inquietudes y poder elaborar el duelo y la despedida de nuestro familiar de forma compartida.

Es importante respetar en todo momento si nuestros hijos no quieren compartir este material con nosotros, pero sí podemos hacerles saber que estamos ahí para cuando lo necesiten y ser nosotros los que nos aproximemos a ellos mostrándonos cercanos, receptivos y expresando lo que también estamos viviendo.

CLAVES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN DUELO

1. Solicitar ayuda para la familia: Cuando un menor está en duelo es necesario atender a la familia, porque son ellos quienes principalmente van a dar soporte y contención al niño.

2. Ofrecer al menor compañía y soporte familiar: Los niños y adolescentes necesitan vivir arropados e integrados en la familia y en las dinámicas de despedida que se lleven a cabo.

3. Restablecer cuanto antes la vida cotidiana del menor: Es necesario no descuidar las rutinas y los cuidados cotidianos del niño o el adolescente. Sentir que su vida no se desmorona y que quienes le rodean siguen atendiéndole es vital para su propia recuperación.

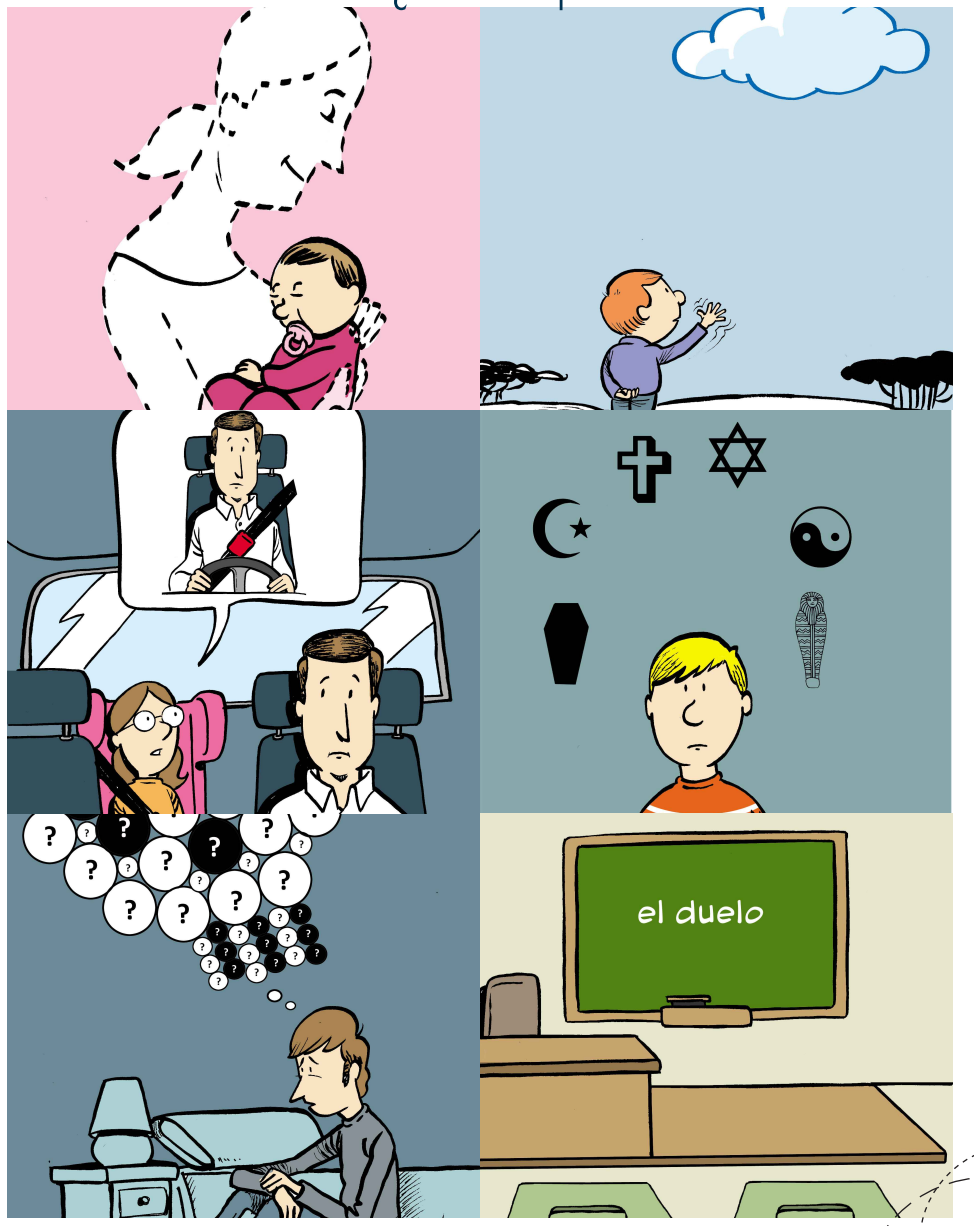
4. Ayudar a que el menor pueda hablar y expresar lo que piensa, duda y siente sobre lo sucedido: Con su ejemplo, el adulto debe servir de modelo de comunicación ofreciendo al niño o adolescente la posibilidad de que se exprese.

5. Conocer aquellas claves necesarias para explicar al menor la muerte de un ser querido y ayudarle en su duelo:

a. Decirle siempre la verdad acorde a su momento evolutivo y emocional.
b. Explicarle la muerte en términos físicos y reales.
c. Ayudarle con sus dudas e inquietudes.

6. Utilizar, si es necesario, algunas herramientas útiles para ayudar al menor en la elaboración de su duelo.

10. El duelo en las distintas etapas del desarrollo: ¿Cómo podemos actuar?



10. El duelo en las distintas etapas del desarrollo: ¿Cómo podemos actuar?

El duelo en la primera infancia: del bebé al niño de dos años

Los bebés pueden reaccionar ante la pérdida de un ser querido -sobre todo si se trata de su figura de referencia- mostrándose irritados o inquietos, comiendo y durmiendo peor, llorando sin motivo aparente, o bien presentando otro tipo de síntomas somáticos.

Estos cambios en su estado anímico se deben fundamentalmente a su percepción de la ausencia de la persona fallecida y a los cambios que este hecho puede tener en sus rutinas. Por otra parte, los niños también son capaces de percibir desde muy temprana edad el dolor y el cambio en el estado de ánimo de sus cuidadores cuando estos se ven afectados por la muerte de un familiar. Pueden sentir la ausencia de caras alegres en casa, la falta de vitalidad de quienes les rodean, pueden recibir menos afecto, interactuar o jugar menos con ellos, lo que también afecta a su propio estado de ánimo.

A medida que va creciendo, el niño adquiere una mayor conciencia de lo que está sucediendo a su alrededor y de que alguien importante para sus cuidadores no está presente, lo que intensifica sus reacciones ante la pérdida y los cambios. Tal vez manifieste rabietas o arranques de ira en un intento por hacer que la persona fallecida regrese. Puede sentir que, si llora o llama con intensidad a su ser querido, éste volverá para calmarlo.

Es posible que a esta edad los niños busquen con frecuencia y durante un tiempo a la persona que han perdido. Pueden esperar que entre por la puerta de casa o que vaya a verles antes de dormir. Durante este periodo evolutivo los menores también pueden experimentar algunas regresiones hacia etapas evolutivas anteriores, como volver a chuparse el dedo, querer chupete todo el rato, mostrarse más dependientes e, incluso, pueden perder el interés por sus juguetes y por las actividades que normalmente realizaran.

¿Cómo podemos ayudar al bebé y al niño de 1-2 años en duelo?

Cuando un niño tan pequeño experimenta la pérdida de un ser querido, es vital que su entorno más cercano pueda seguir cubriendo sus necesidades y ofreciéndole un mundo seguro y tranquilo mediante el mantenimiento de sus rutinas y horarios.

Si el bebé pierde a su figura de referencia, como puede ser su madre, debido por ejemplo a una enfermedad terminal, es de gran ayuda contar desde antes del fallecimiento con una persona cercana al bebé que pueda cubrir las labores de maternaje, con el fin de mitigar en lo posible el shock que puede suponer la pérdida de la persona de referencia.

No debemos olvidar que los niños necesitan sentir que su mundo es predecible. Los cambios excesivos en sus rutinas o en las personas a su cargo pueden crearles inquietud, desconcierto o inseguridad. Es preciso contar siempre con una figura estable y significativa para ellos que les proporcione un entorno conocido y tranquilo.

Hacia los dos años, los niños son más capaces de captar los cambios y las emociones de tristeza o dolor que haya en el ambiente. Es conveniente poder explicarles con suavidad lo sucedido para mitigar su inquietud de saber que algo pasa, pero no poderlo identificar. Por ejemplo, decirles que estamos tristes porque el abuelo ha muerto y ya no va a volver, y que por eso a veces estamos más serios o lloramos, les ayuda a poner palabras a lo que ya intuyen.

Ante la muerte de un ser querido, los niños necesitan recibir mucho afecto y cariño adicional, perciben cómo su mundo está cambiando y necesitan confirmar que no dejarán de ser atendidos y queridos. Además, necesitan saber qué está pasando, por eso pueden preguntar en repetidas ocasiones qué nos pasa o por qué lloramos. Es bueno recordarles en todas esas ocasiones que lo que sucede es que estamos tristes porque nos acordamos de la persona que ya no está. Este simple hecho les ayudará a ir comprendiendo la situación y les servirá para poder ir poniendo palabras a sus propios sentimientos.

RECORDAR: El niño de la primera infancia en duelo

- Reacciona ante la pérdida de un ser querido, sobre todo si se trata de su figura de referencia, mostrándose irritado, inquieto, comiendo y durmiendo peor, llorando sin motivo aparente o presentando otro tipo de síntomas somáticos.
- Es capaz de percibir el dolor y el cambio en el estado de ánimo de sus cuidadores, cuando estos se ven afectados por la muerte de un familiar, y reaccionar ante ellos con inquietud.
- Pueden manifestar rabietas o arranques de ira en un intento de hacer que la persona fallecida vuelva. Pueden sentir que, si lloran o llaman con intensidad a su ser querido, éste volverá para calmarlos.
- Es posible que busquen con frecuencia y durante un tiempo a la persona fallecida, esperando que entre en casa o vaya a darle las buenas noches.
- También pueden experimentar algunas regresiones hacia etapas evolutivas anteriores, mostrarse más dependientes e, incluso, pueden perder el interés por sus juguetes y por las actividades que normalmente realizaran.
- Tras experimentar la muerte de un familiar, los niños de esta edad necesitan sentir que su mundo sigue siendo predecible y seguro a través del mantenimiento de sus rutinas y horarios. Necesitan contar siempre con una figura estable y significativa que les proporcione un mundo conocido y tranquilo.
- Necesitan recibir mucho afecto y cariño adicional, perciben que su mundo está cambiando y necesitan confirmar que no dejarán de ser atendidos y queridos.
- A medida que crecen, pueden preguntar qué sucede o hacer referencia a la ausencia del familiar o a nuestro estado de ánimo. Es importante explicarles de forma sencilla lo que ha sucedido y por qué nos sentimos así. Los niños necesitan comprender y poner palabras a lo que perciben.

El duelo en los preescolares: de los tres a los seis años

Aunque su concepto de la muerte todavía es limitado, los niños de preescolar sí experimentan la pérdida de un ser querido y son capaces de llorar y de sentir emociones intensas. Sus reacciones más comunes van a estar mediatizadas por la capacidad de comprensión cognitiva y emocional que tengan sobre la muerte.

Una de las respuestas más frecuentes en los niños de preescolar, asociada a su dificultad por comprender lo que la muerte tiene de irreversible y definitiva, es mostrarse perplejos y confusos con respecto a la pérdida. Pueden preguntar reiteradamente dónde está la persona fallecida, aunque se les haya explicado que ya no va a volver. Este hecho les confunde y les hace insistir en la búsqueda del ser querido que ha muerto:

- "¿Cuándo va a volver papá?".
- "¿Te acuerdas lo que hablamos ayer? Papá se puso muy, muy, muy malito y murió, eso significa que no está aquí y no va a volver (…)".
- "Pero una vez se fue mucho tiempo y volvió de trabajar".
- "Ahora no es lo mismo, ven, siéntate aquí, vamos a volver a hablar de lo que ha pasado (…)".

En ocasiones puede suceder que, ante la pérdida de un ser querido, los niños reaccionen tratando de negar la realidad, como si realmente no hubieran oído lo que se les acaba de transmitir. Esta negación suele ocurrir precisamente en el momento en que reciben la noticia; el impacto puede llevarles a formular preguntas o hacer afirmaciones que no tengan nada que ver con lo sucedido.

Es importante que no insistamos en que comprendan lo que se les ha dicho en ese momento, porque esta reacción defensiva no tiene por qué significar que no han entendido o no les han afectado nuestras palabras, sino más bien con una dificultad por poder asimilar los hechos. Tendremos que ir muy poco a poco, ayudándoles a afrontar la realidad de la pérdida y a salir de este shock emocional:

- "Carlos, la abuelita estaba muy, muy, mayor, era ya tan viejecita que se ha muerto. Ahora ella no va a estar más con nosotros (…)".

- "Hoy en el cole hemos visto una película. ¿Puedo bajar a jugar al jardín?".
- "Si quieres luego hablamos de lo que le ha pasado a la abuelita, es importante que te lo cuente porque tú eres parte de la familia, pero ahora, si quieres, puedes bajar al jardín".

En otras ocasiones los niños pueden darnos muestras de que han comprendido y aceptado lo que ha sucedido tras explicarles el fallecimiento del familiar y, sin embargo, al cabo de unos días o semanas preguntan cuándo volverá la persona fallecida o la buscan por la casa.

Esta conducta, en la que el niño trata de comprobar la realidad de la pérdida, forma parte de un patrón de comportamiento que se considera normal y responde al proceso de asimilación que hace el menor sobre lo sucedido. Nosotros, como adultos, debemos intentar dialogar con el niño para que pueda ir aceptando lo ocurrido sin alimentar sus fantasías o negaciones.

Al igual que en otras etapas evolutivas, es posible que aparezcan comportamientos regresivos ante la inquietud y desconcierto provocados por la pérdida del ser querido: pueden mostrarse excesivamente dependientes de los padres, tener pesadillas, negarse a comer solos, no controlar esfínteres (sobre todo por las noches), quejarse o llorar con mayor facilidad. También pueden tornarse más irascibles, enfadarse a menudo o tratar a los demás con exigencia.

Muchas de estas reacciones son en realidad la forma que han encontrado para expresar su inquietud, o su miedo a quedarse solos al temer que pueda morir alguno de sus cuidadores. A veces, estas reacciones también pueden tener lugar como respuesta a una demanda de cuidado y atención extra. Lejos de comprender o empatizar con el dolor del otro, a esta edad el niño puede mostrarse más irascible y exigente, movido por su propio temor a ser descuidado o abandonado.

En esta etapa evolutiva es habitual que los niños imiten la conducta o la forma de reaccionar de sus adultos cercanos, así que es normal que, si el padre o la madre no muestra ninguna emoción o trata de ocultar lo que siente a sus hijos, estos se comporten de la misma manera:

- "María, no pasa nada si lloras porque el abuelito ya no está. Llorar no es malo".
- "¿Y tú papá, no lloras? ¿Si tú lloras es malo?".

¿Cómo podemos ayudar a los preescolares en duelo?

Dado que su pensamiento es todavía concreto y su interpretación sobre los hechos literal, lo primero que debemos hacer con un niño de esta edad es intentar explicarle de la forma más clara y directa posible que su familiar ha fallecido. Es importante evitar el uso de metáforas que puedan confundirle, porque éstas serán interpretadas de forma literal:

- "Si papá se ha dormido y ya no va a despertar, ¿qué pasa si yo me duermo mucho? ¿Y si no me despierto? ¿Y si mamá se duerme y no se despierta?".
- "Si mi hermano se ha ido al cielo y allí me ve, ¿cómo puedo hacer yo para ir allí? ¿Pero me ve siempre? ¿Incluso cuando duermo?".
- "Si Dios se ha llevado a mi mamá, ¿a quién va a querer ahora?".

Es adecuado decirle al niño que su ser querido ha muerto, con sensibilidad pero de forma clara, porque el niño va a necesitar que le expliquemos qué significa morir, aunque a los adultos nos pueda resultar demasiado impactante. Debemos ayudarle a que comprenda que la muerte es irreversible y que nunca volveremos a ver a las personas que fallecen.

Los niños necesitan nuestra ayuda para comprender lo que la muerte tiene de irreversible, absoluta y definitiva. Necesitan que les aclaremos lo que verdaderamente sucede para así poder ayudarles en su duelo y despedida. Usando metáforas o enmascarando la verdad no evitamos su dolor, lo único que conseguimos es aumentar su confusión y, posiblemente, complicar más aún el proceso de despedida que van a tener que realizar.

Evidentemente, no es necesario contarles todo de un tirón, pero sí ir diciéndoles poco a poco lo que ha sucedido y, a través del diálogo y de sus preguntas, explicarles qué significa que una persona muera, cómo nos sentimos por ello y qué vamos a hacer a partir de ahora. También podemos describirles cómo nos despedimos de las personas que fallecen y tranquilizarles sobre nuestra propia salud y nuestra intención de seguir cuidándoles.

Por otra parte y en el caso de que se trate de una enfermedad terminal y la muerte sea inminente, es aconsejable ir explicando con antelación al niño que convive con la persona enferma lo que está ocurriendo y lo que va a ocurrir. Si no le ocultamos lo que previamente ya está intuyendo, le ofrecemos la oportunidad de hablar y preguntar por todo aquello que le inquieta y le preocupa, además de proporcionarle apoyo y consuelo en su familia y ayudarle a preparar la despedida.

Cuando un niño de esta edad está en duelo, puede ocurrir que su comportamiento cambie y se vuelva más regresivo. Es posible que aparezcan rabietas y se muestre más irascible o quejoso. Ante estas reacciones, lo primero que debemos tener es mucha paciencia e intentar no responder a estas conductas con enfado. En la mayoría de los casos, y si las conductas no son excesivamente disruptivas, es bueno dejarlas pasar por un tiempo y, cuando veamos ocasión, traducirle al niño lo que verdaderamente le pasa, es decir, reflejarle su inquietud y su enfado con lo que ha sucedido. Podemos decirle que comprendemos su queja, pero que dejar de comer o negarse a vestirse no va a ayudar a que se sienta mejor.

Es importante darle la oportunidad de hablar sobre lo que siente mostrándonos cercanos y abiertos con nuestros propios sentimientos, así como aprovechar los momentos de juego o de dibujo en los que podamos ver reflejadas sus inquietudes sobre la muerte. No debemos tener miedo de llorar delante de ellos. Si lloramos y les explicamos por qué lo hacemos y por qué nos sentimos así, los niños pueden ir comprendiendo y dando significado a lo que ellos mismos sienten pero no saben exteriorizar. Si les enseñamos que estar tristes o llorar no es malo y les tranquilizamos si ellos también lo hacen, les estamos ayudando a encontrar caminos saludables para atravesar su duelo.

Cuando las rabietas o las conductas disruptivas vayan remitiendo, es bueno reforzar estos avances, mostrándoles afecto y ofreciéndoles la posibilidad de hablar de lo sucedido siempre que veamos la ocasión.

En ocasiones los niños pueden sentirse muy inquietos y temer que algo nos suceda a nosotros también. Es fundamental mostrarnos pacientes si desarrollan un comportamiento más dependiente y tranquilizarles acerca de que nuestra intención es seguir estando a su lado y cuidándoles.

Resulta clave recordar lo mucho que los niños necesitan mantenerse cerca de su familia en los momentos de duelo. Apartándoles del dolor familiar y enviándoles a otra casa o a su habitación cuando vienen visitas, lejos de darles protección lo que genera es un mayor sentimiento de inquietud y estrés por sacarles de su ambiente natural. Debemos dejar que permanezcan a nuestro lado porque esto les ayudará a sentirse protegidos y a recibir el afecto y el consuelo familiar. No debemos olvidar que ellos también han perdido a un ser querido.

RECORDAR: El niño de preescolar en duelo

- Los niños de preescolar pueden mostrarse confusos y perplejos ante la pérdida de un ser querido y preguntar reiteradamente dónde está la persona fallecida aunque se les haya explicado que ya no va a volver.
- Pueden reaccionar tratando de negar la realidad de la pérdida y formulando preguntas o afirmaciones ante la noticia que nada tengan que ver con lo sucedido.
- Los niños pueden darnos muestras de que han comprendido y aceptado la pérdida y, al cabo de un tiempo, preguntar de nuevo cuándo volverá la persona que ha fallecido. Este comportamiento responde a un intento de comprobar la realidad de la pérdida.
- Ante la inquietud y desconcierto provocados por la pérdida es posible que el niño muestre comportamientos regresivos, así como una actitud más irascible, quejosa y dependiente.
- Es habitual que, ante la pérdida de un ser querido, los niños imiten la conducta o la forma de reaccionar de sus adultos cercanos.
- Los niños de esta edad necesitan que les expliquemos de forma clara y sencilla que su familiar ha muerto. Debemos ayudarles a que comprendan lo que la muerte tiene de irreversible, absoluta y definitiva para poder ir elaborando lo sucedido. El uso de metáforas puede confundirles.
- Resulta de gran ayuda explicarles qué significa que una persona muera, cómo nos sentimos por ello, qué vamos a hacer a partir de ahora y cómo nos despedimos de las personas que fallecen. También es adecuado tranquilizarles sobre nuestra propia salud y nuestra intención de seguir cuidándoles.
- Conviene que nos mostremos pacientes y no reaccionemos con enfado frente a las conductas regresivas, las rabietas o las quejas.
- Si las conductas no son excesivamente disruptivas, es preferible dejarlas pasar por un tiempo y, cuando tengamos ocasión, traducirle al niño lo que verdaderamente le pasa, es decir, reflejarle su inquietud y su enfado por la muerte de su familiar.
- Si estas conductas regresivas van remitiendo, es importarte reforzar los avances del niño.
- Es importante que le ofrezcamos hablar de lo que siente mostrándonos cercanos y abiertos con nuestros propios sentimientos.
- Es adecuado aprovechar los momentos de juego o de dibujo en los que podamos ver reflejadas sus inquietudes sobre la muerte para hablar con ellos de lo sucedido.
- Ante la posibilidad de que se comporten de forma dependiente y se muestren inquietos y temerosos por quedarse solos o desprotegidos, es importante tranquilizarles asegurándoles que les vamos a seguir cuidando.
- Los niños necesitan mantenerse cerca de su familia cuando fallece un familiar. Es conveniente no sacarles de su entorno habitual y mantenerlos incluidos en la despedida.

El duelo en los escolares: de los seis a los diez años

La mayoría de los niños de esta edad comprenden perfectamente lo que significa que un familiar haya muerto. Para ellos la muerte va haciéndose cada vez más real y son más capaces de comprender su carácter definitivo, irreversible y de final de las funciones vitales. Saben que no se trata de un sueño y que la persona que muere no va a regresar.

Cuando un ser querido fallece, los menores que se encuentran en este periodo evolutivo pueden reaccionar de diferentes maneras. En algunos casos es habitual que intenten negar lo ocurrido por todos los medios, como defensa ante el profundo dolor que este hecho les está generando. Pueden mostrarse entonces más activos y juguetones, o intentar estar alegres en un intento de alejar el dolor. Este comportamiento suele confundir al adulto, que se sorprende o enfada al pensar que al niño se muestra insensible o no le ha afectado la pérdida. Sin embargo, esto no es así: el niño está sufriendo, pero éste es el único recurso que ha encontrado para defenderse de un dolor difícil de expresar.

En otras ocasiones los niños de estas edades suelen mostrarse más nerviosos y agresivos, pudiendo aparecer rabietas o conductas oposicionistas.

Es al final de este periodo evolutivo cuando los menores toman verdadera conciencia de la universalidad de la muerte y de que ésta puede sucedernos a todos. Cuando viven la experiencia de cerca, es posible que sientan temor y angustia ante la posibilidad de que les suceda lo mismo a ellos o a otros seres queridos. Ante estos sentimientos es normal que se preocupen mucho por la salud de las personas de su entorno, que traten de encontrar algunas reglas de protección que les hagan sentirse más seguros -como ir de la mano, cruzar por el paso de cebra, etc.- y muestren mucha insistencia para que los demás las cumplan.

Es habitual que la muerte de un ser querido les haga sentir asustados y vulnerables. Puede que traten de ocultar esta sensación de vulnerabilidad, especialmente en el ambiente escolar y, por el contrario, se muestren más violentos o bravucones con los compañeros en un intento de no sentirse diferentes o excluidos.

Una respuesta posible ante la muerte de un ser querido en los niños de esta edad es el sentimiento de culpa. A veces se preguntan si la muerte se ha debido a su mal comportamiento, a sus enfados reales o fantaseados, o a algún deseo fruto de la ira, celos, etc. Estos pensamientos les llenan de culpa y les hacen sentirse de algún modo responsables de la muerte, lo que les genera mucha inquietud y malestar.

Los niños de entre 6 y 10 años van a mostrar también mucha preocupación por saber en qué medida su vida va a cambiar como consecuencia de la muerte del ser querido. Por ello, y ante la necesidad que tienen de preservar su mundo, es normal que pregunten si la muerte les va a afectar en sus rutinas: "¿Quién me va a llevar al cole ahora?", "Si mamá no está, ¿qué vamos a comer?", etc.

Poco después de la muerte del ser querido, y durante un tiempo, los niños de estas edades pueden buscar a la persona que ha fallecido o esperar que de alguna manera vuelva a aparecer. A diferencia de los niños más pequeños, ellos saben que esto no va a suceder, sin embargo pueden continuar haciéndolo porque, de algún modo, les sirve para ir lidiando con el dolor de la pérdida. La conducta de búsqueda no es exclusiva de los niños. También los adultos, cuando estamos en duelo, seguimos buscando a la persona que hemos perdido, aun sabiendo que no va a aparecer: nos sobresalta algún rostro o silueta parecida por la calle, volvemos a los lugares que esa persona frecuentaba, etc.

Es importante que les expliquemos a nuestros hijos que a nosotros también nos gustaría volver a ver a la persona fallecida y que buscarla o creer que la hemos visto o sentido es a veces la forma que tenemos de ir lidiando con nuestro dolor. Es bueno que les tranquilicemos diciéndoles que este sufrimiento a veces tan intenso irá disminuyendo y que poco a poco nos iremos sintiendo mejor.

¿Cómo podemos ayudar a los escolares de entre 6 y 10 años en duelo?

Los niños entre 6 y 10 años necesitan que les expliquemos la muerte del ser querido atendiendo a los hechos y a las causas que la han provocado. Es importante que entremos en diálogo con ellos y atendamos todos sus interrogantes e inquietudes, de forma que puedan sentirse escuchados y reconfortados.

También les resulta de gran ayuda que los adultos de su entorno les muestren sus sentimientos y les hablen de lo sucedido, para que así puedan ir explorando lo que ellos mismos sienten.

Si el niño reacciona ante la muerte de su familiar negando lo sucedido y tratando de mostrarse alegre y activo en todo momento, en primer lugar es conveniente que no nos enfademos por ello, sino que le ayudemos a que, poco a poco, pueda tomar conciencia de sus verdaderos sentimientos. Una manera de ayudarle a entrar en contacto con su dolor es que nosotros mismos le demos ejemplo, hablando de la persona fallecida y explicándole que estar triste o llorar no es malo, sino algo natural, y que puede aliviar mucho si alguien te acompaña.

Es adecuado explicarles que la tristeza no tiene por qué mostrarse a todo el mundo, pero que si estamos tristes o queremos llorar es algo normal y se puede hacer en la intimidad o acompañado por alguien en quien confiemos.

Ante su temor de que a nosotros nos ocurra algo malo, es bueno tranquilizarles y decirles que vamos a cuidarnos mucho y a estar a su lado. Si se inquietan por lo que pueda pasar ahora que su ser querido no está, es positivo confirmarles que su vida y sus rutinas van a continuar para que, poco a poco, puedan volver a sentirse tranquilos.

Si detectamos que el niño se siente culpable o responsable en cierta forma de la muerte de su pariente, es importante hablar con él y explicarle que la muerte de nuestro ser querido no ha sido culpa suya. A veces nos enfadamos con nuestros padres o hermanos, y pensamos o decimos cosas como "No quiero verte más", "Ya no te quiero", etc., pero son fruto del enfado y no causan la muerte. Es fundamental ayudarles a entender que los pensamientos, los sentimientos y algunas conductas (como estar enfadado, pelearse, mostrarse rebelde) no provocan la muerte.

Al igual que los niños de otras edades, mayores y pequeños, los niños de entre 6 y 10 años también pueden presentar algunas conductas inapropiadas ante la muerte del familiar (rabietas, agresiones, comentarios hirientes, etc.). Este comportamiento suele ser fruto de su propio malestar, desconcierto y dificultad para gestionar sus emociones. Sin duda es

adecuado corregir estas conductas, pero explicándoles al mismo tiempo lo que creemos que les ocurre de verdad.

Resulta clave separar la conducta inapropiada de sus emociones y hacerles ver que, a veces, cuando nos sentimos tristes, frustrados o dolidos porque un familiar al que queríamos mucho fallece, decimos o hacemos cosas que no son adecuadas ni propias de nosotros, pero que pegar, insultar, negarse a comer o a hacer los deberes sólo va a hacernos sentir peor y nuestro dolor no va a mitigarse a través de estas conductas.

RECORDAR: El niño de entre 6 y 10 años en duelo

- La mayoría de los niños de esta edad comprenden perfectamente lo que significa que un familiar haya muerto. Entienden el carácter definitivo, irreversible y de fin de las funciones vitales que tiene la muerte.
- Ante el fallecimiento del ser querido pueden reaccionar negando la realidad de la pérdida, mostrándose más activos y juguetones, o tratando por todos los medios de estar alegres en un intento de alejar el dolor.
- Pueden sentir mucho temor y angustia ante la posibilidad de que ellos u otros parientes también puedan morir. Frente a estas emociones es normal que se preocupen mucho por la salud de las personas de su entorno y se muestren más cautelosos con las cosas que puedan ser peligrosas. Es conveniente tranquilizarles a este respecto.
- La muerte de un ser querido puede hacerles sentir más vulnerables. Es posible que traten de ocultar esta sensación de vulnerabilidad, sobre todo en el ambiente escolar, mostrándose más violentos o bravucones con los compañeros en un intento de no ser excluidos.
- Algunos niños de esta edad pueden sentirse culpables o de alguna manera responsables de la muerte de su familiar. En ocasiones se preguntan si la muerte se ha debido a su mal comportamiento. Debemos hacerles entender que los enfados no provocan la muerte.
- Los niños de entre 6 y 10 años van a mostrar mucha preocupación por saberhasta qué punto va a cambiar su vida como consecuencia de la muerte del ser querido. Necesitan preservar su mundo y sentir que éste no va a desmoronarse.
- Es habitual que los niños de esta edad -e incluso los mayores y los adultos- busquen de alguna forma a la persona que ha muerto. Aunque comprenden perfectamente que no va a volver, esta conducta les ayuda a lidiar con su dolor. Debemos tranquilizarles y transmitirles que poco a poco su dolor será menos intenso.
- A los niños les resulta de gran ayuda que los adultos les mostremos nuestros sentimientos y les hablemos de lo sucedido, para que así puedan ir explorando lo que ellos mismos sienten.
- Si los niños tratan de negar la pérdida como una forma de evitar el dolor, conviene ayudarles a tomar contacto con sus verdaderas emociones. Es adecuado explicarles que estar triste o llorar no es algo malo, sino natural, y que puede aliviar mucho.
- Si tras la pérdida sufrida el niño desarrolla algunas conductas inapropiadas (rabietas, agresiones, comentarios hirientes, etc.) es conveniente corregirle, pero también explicarle lo que le está sucediendo emocionalmente y no sabe gestionar.

El duelo en los preadolescentes: de los diez a los trece años

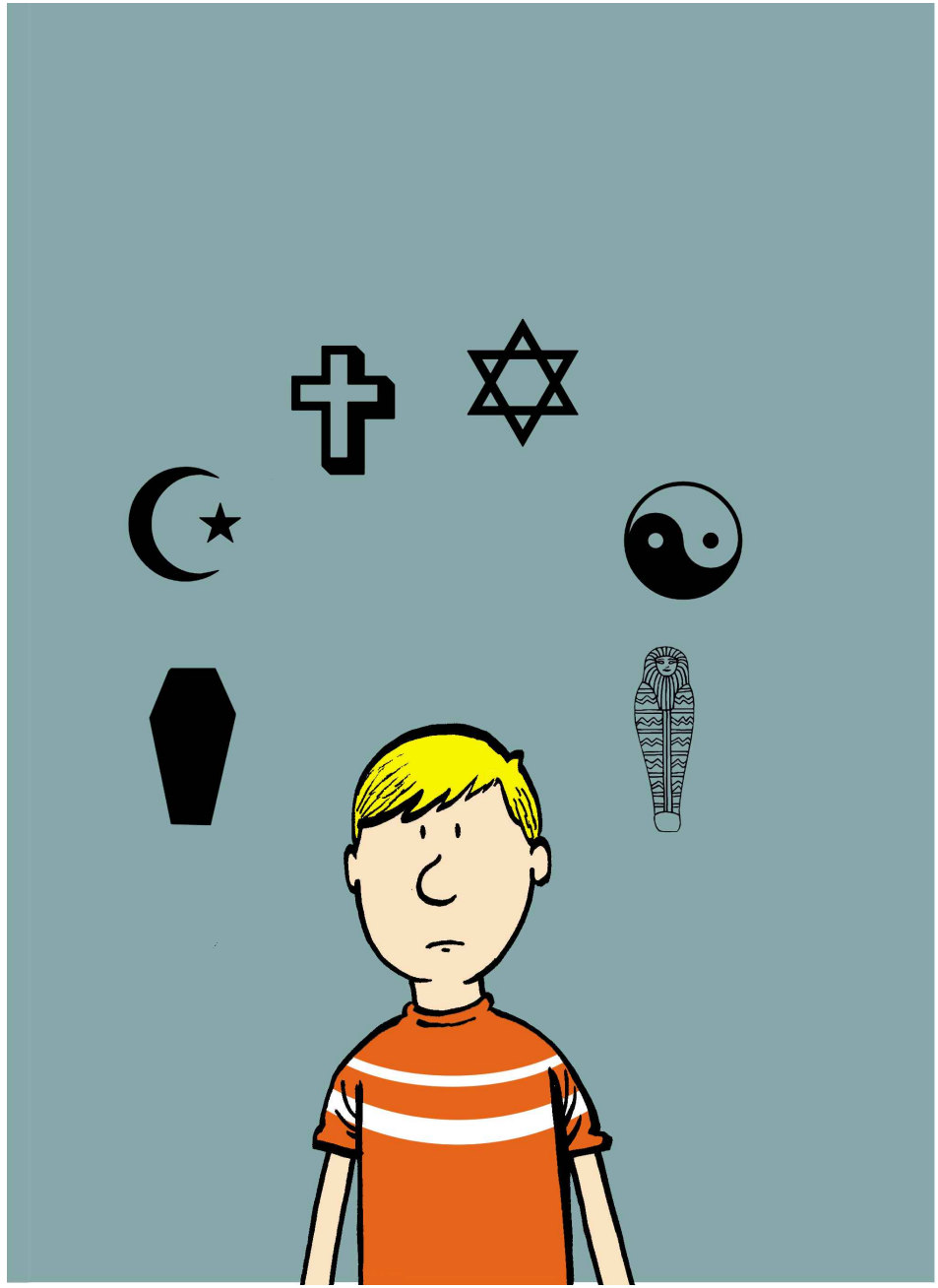
Los preadolescentes entienden perfectamente todos los componentes que conforman la muerte, saben que es irreversible, definitiva y universal. Al ser más conscientes de lo que significa morir y el impacto que este hecho tiene sobre los vivos, pueden sentirse muy invadidos y abrumados e intentar reprimir cualquier emoción de dolor que les desborde.

Aunque en ocasiones se muestren fríos con respecto al golpe que han sufrido y reticentes a hablar de lo sucedido, también pueden tener reacciones agresivas o episodios intensos de rabia. Su irritabilidad y su conducta rebelde o desafiante se deben fundamentalmente al enfado que sienten por ver su vida trastocada y también por sentirse vulnerables y diferentes a los demás. Aunque sufren un profundo dolor por haber perdido a la persona que querían, su rabia se concentra en la sensación de que su mundo ya no será igual.

El hecho de ver su vida tambalearse por el golpe tan duro que han sufrido les lleva a sentir, como en etapas anteriores y posteriores, cierto temor a que se produzca otra muerte en la familia. Como les resulta tremendamente difícil hablar de ello, pueden manifestar su miedo enfermando, mostrándose irritables y malhumorados, o desarrollando problemas para comer o estudiar.

A esta edad adquiere mucha importancia el grupo de pares. Cuando sufren de cerca la muerte de un ser querido, en especial si se trata de los padres, pueden sentirse muy vulnerables con respecto al resto del grupo y temer que los compañeros les vean diferentes o débiles. En ese caso, procuran no mostrarse afectados y no llorar en público, aunque interiormente sientan un profundo malestar.

En ocasiones los preadolescentes pueden reaccionar ante la muerte del ser querido asumiendo los roles de la persona que ha fallecido, si se trataba de uno de los padres, como sucede a otras edades e incluso en niños más pequeños. Por ejemplo, pueden empezar a cuidar más de sus hermanos pequeños y a ayudar al progenitor que ha quedado viudo en las tareas de la casa. Es como si empezaran a comportarse de forma más responsable y actuaran con más madurez.



A esta edad también es normal que los preadolescentes sientan la necesidad de mantenerse vinculados de alguna manera a la persona que han perdido -especialmente si se trataba de alguien muy cercano, como uno de los padres o un hermano-, tal y como sucede entre los adolescentes y los adultos. Es posible que comiencen a recopilar fotografías, a ponerse ropa o accesorios del ser querido que ha muerto, pasar tiempo en su habitación, etc. Este comportamiento es absolutamente normal y responde a su necesidad de guardar recuerdos de la persona fallecida y mantenerse cerca de ella. Esta conducta también es habitual en los adultos en duelo.

¿Cómo podemos ayudar a los preadolescentes en duelo?

Es importante estar atentos a la reacción de los preadolescentes cuando se enfrentan a la muerte de un ser querido. Si se muestran reacios a hablar de lo ocurrido, es bueno respetar su tiempo pero haciéndoles saber al mismo tiempo cómo nos sentimos nosotros, porque esto les ayudará a ir expresándose.

Si no quieren expresar sus emociones, podemos sugerirles que tal vez les apetezca escribir una carta sobre lo que sienten, o hacer una lista sobre sus preocupaciones o dudas y, si lo desean, leerla con nosotros. Si prefieren conservarla en la intimidad, es fundamental respetar su decisión. Comenzar un diario también les puede ser de gran ayuda.

Si se muestran irritables o malhumorados, conviene tener paciencia, ya que para ellos la muerte del familiar ha supuesto un duro golpe en sus planes. Es posible que estén enfadados con lo sucedido y, aunque es adecuado poner límites si su conducta es inadecuada o dañina, resulta clave hacerles entender que comprendemos su enfado y su dolor. Podemos decirles que nosotros también nos sentimos a menudo frustrados y enfadados, pero que la conducta que están mostrando no va a hacerles sentir mejor.

A veces, cuando fallece un familiar cercano, como el padre o la madre, es posible que el progenitor viudo intente buscar apoyo y consuelo en sus hijos, especialmente si estos ya son un poco mayores como los preadolescentes. Otras veces, son los menores quienes se colocan en disposición de ayudar a su padre o madre viudo/a, asumiendo roles de mayor responsabilidad que antes no desempeñaban.

Para que estos cambios no perjudiquen el desarrollo del menor, debemos seguir respetando y fomentando lo que es importante para su edad, es decir, no debemos permitir que el niño asuma roles que no le corresponden. Frases como "Ahora tú eres el hombre de la casa" o "Tu madre se sentiría muy orgullosa de ti porque estás ayudando mucho a tus hermanos, como una pequeña mamá" pueden llevar a que los chicos se sientan muy presionados y no vivan su duelo y su dolor desde el lugar que les corresponde. Es bueno que se responsabilicen, la muerte de un ser querido puede ayudarles a madurar, pero es crucial no colocarles en otros roles diferentes a los que marca su momento evolutivo.

Los preadolescentes van a necesitar que animemos y legitimemos sus salidas con el grupo de pares. Es importante concienciarles sobre la importancia de mantener su grupo de amigos. Debemos insistir en que no tiene nada de malo divertirse, invitar amigos a casa, bailar, escuchar música en grupo, etc, porque necesitan seguir manteniendo vivas sus relaciones sociales. El aislamiento es algo que a largo plazo puede causarles un mayor malestar y acrecentar sus sentimientos de vulnerabilidad.

A los chicos de esta edad puede serles de gran utilidad expresar lo que sienten a través de un diario, manteniendo correspondencia con un amigo o escribiendo a la persona que ha fallecido, como una manera de ir elaborando la despedida. Es bueno animarles a ello, ya que la escritura puede tener un gran efecto curativo.

RECORDAR: Los preadolescentes en duelo

- Pueden sentirse muy abrumados e intentar reprimir cualquier emoción dolorosa que les desborde, al ser más conscientes de lo que significa morir y del impacto que este hecho tiene sobre los vivos.
- Tienen una mayor conciencia de los cambios que la muerte traerá a sus vidas y a su futuro. Es necesario tranquilizarles al respecto.

- Les cuesta mucho verbalizar lo que sienten. En ocasiones se muestran reacios a hablar. Es fundamental respetar su tiempo y mostrarnos cercanos y accesibles.

- Es posible que se muestren irritables o desafiantes como consecuencia del enfado que sienten al ver su vida trastocada y también por sentirse vulnerables y diferentes a los demás. Debemos mostrarnos pacientes y comprensivos.

- Los preadolescentes necesitan mantenerse cerca de su grupo de amigos. Es importante animarles a ello y hacerles saber que no tiene nada de malo salir a divertirse o quedar con los compañeros.

- Es importante no responsabilizarles de tareas o roles que no les corresponden. Debemos respetar su edad y su momento evolutivo.

- Puede ser de gran ayuda animarles a hacer uso de la escritura como medio de expresión curativo: empezar un diario, cartearse con un amigo, escribir sus sensaciones, pensamientos, temores, etc. Luego, si lo desean, podemos motivarles para que lo compartan con nosotros o con una persona en la que confíen.

El duelo en los adolescentes

Los adolescentes se encuentran en un momento de constante transformación en su desarrollo evolutivo. Se trata de una época de renacimiento y de búsqueda de la propia identidad. En este momento sus vidas están en plena ebullición, por lo que la muerte de alguien cercano puede tener un gran impacto en ellos.

Al igual que los preadolescentes, cuando los jóvenes de esta edad se enfrentan a la muerte, puede sentirse muy abrumados tras tomar conciencia del impacto que la pérdida va a tener en sus vidas y en su futuro. Es común que se pregunten qué va a ser de ellos y de su familia ahora y en el futuro. Elaboran teorías y juicios sobre lo sucedido, cuestionan las creencias religiosas que comparte su entorno y pueden sentirse emocionalmente muy afectados.

En función del carácter del adolescente, los recursos internos y externos de los que dispone, su actitud ante la vida y la relación que mantiene con su entorno (conflictiva o no conflictiva) puede reaccionar ante la muerte de varias maneras:

- La actitud pesimista o inconformista ante la vida de algunos adolescentes puede aumentar a raíz de la pérdida de un pariente cercano. La muerte tendría el efecto de confirmarles que la vida no puede ofrecerles nada bueno, por lo que podrían reaccionar mostrándose rebeldes y desafiantes, empeorando en los estudios, frecuentando malas compañías o abusando del alcohol u otras drogas.

- En otros casos, y como ya hemos visto en etapas anteriores, pueden reaccionar mostrándose muy maduros y asumiendo mayores responsabilidades en un deseo de ayudar a la familia en duelo. Además, es posible que deseen participar activamente en los ritos de despedida. Se muestran cercanos al resto de los parientes y se sienten bien si pueden ofrecer su ayuda y apoyo a los demás.

- En otras situaciones, y dependiendo fundamentalmente de sus propios recursos internos, los adolescentes también pueden caer en una depresión, apartarse de su entorno de parientes y amigos, mostrarse retraídos e instalarse en su mundo

interior. Es posible que no deseen comunicarse con nadie y pasen mucho tiempo solos o durmiendo.

- Otras veces pueden sentirse culpables o en cierto modo responsables de la muerte del ser querido, especialmente si hubo disputas o enfrentamientos que hiciesen difícil la convivencia entre el adolescente y la persona fallecida. En estos casos es posible que los chicos no expresen su malestar ni hablen de esos sentimientos que pueden estar atormentándoles. Como consecuencia, es común que se mantengan aislados y muestren conductas autodestructivas en un intento de expiar la culpa que sienten.

¿Cómo podemos ayudar a los adolescentes en duelo?

Ante el impacto que implica la muerte de un ser querido, es frecuente que los adolescentes pregunten por las causas y circunstancias que rodearon dicha muerte y se muestren inquietos por saber cómo va a afectarles la muerte de esa persona. También es común que tengan dudas acerca del futuro de la familia: si van a tener ahora dificultades económicas, si va a haber cambios significativos en sus vidas (mudanzas, traslado de colegio, de ciudad, etc.).

Si los adolescentes empiezan a mostrar estas inquietudes o hablan de sus sentimientos, es importante que estemos preparados para escuchar y dejar que expresen libremente lo que deseen contar. Los jóvenes necesitan que nos interesemos por lo que dicen, pero también que les hablemos con afecto y franqueza.

Asimismo, los adolescentes necesitan sentirse parte activa de la familia, lo que implica que quieran participar en el funeral o en los ritos de despedida que se celebren. Es conveniente ofrecerles esta oportunidad para que puedan sentirse parte importante de la familia. Necesitan que se cuente con ellos y se les valore como personas capaces de formar parte del mundo adulto.

Por otro lado, también es bueno que les permitamos pasar tiempo con sus amigos, ya que muchos jóvenes en duelo tienden a sentirse diferentes a su grupo de iguales y, por esta razón, empiezan a aislarse. Es conveniente animarles a reanudar sus actividades cotidianas y sus relaciones sociales.

El adolescente en duelo puede mostrarse silencioso y no querer hablar con nadie, por eso es importante respetar sus tiempos sin por ello dejar de observarle de cerca. Hay que animarles a que hablen con alguien cercano en quien confíen, no tiene por qué ser con nosotros, sino que puede ser con un amigo u otro pariente con quien se sientan a gusto.

A veces su malestar puede provocar que se mantengan aislados, se sientan culpables, profundamente enfadados o tristes y nos resulte difícil acceder a ellos. La mejor forma de ayudarles es recordándoles que estamos a su lado y expresando nuestros propios sentimientos. Al igual que en el caso de los preadolescentes, también podemos animarles a que escriban un diario, cartas, poemas o simplemente una lista con sus inquietudes. Si finalmente deciden compartir alguna de estas sugerencias, es bueno hacerles saber que estamos dispuestos a escucharles.

Resulta clave observar al adolescente para detectar la aparición de cualquier síntoma de depresión: si se muestran retraídos, silenciosos, no comen, duermen en exceso, se muestran cansados, desesperanzados, o pierden el interés por todo lo que les rodea y notamos que estos síntomas se perpetúan en el tiempo, no hay que dudar en recurrir a la ayuda o al asesoramiento profesional.

RECORDAR: Los adolescentes

- Ante la muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados al tomar conciencia del impacto que la pérdida va a tener en sus vidas y en su futuro.
- Algunos adolescentes pueden reaccionar ante la muerte del ser querido viendo acrecentada su actitud pesimista e inconformista ante la vida, mostrándose rebeldes y desafiantes, o desarrollando conductas de riesgo. El diálogo y, en ocasiones, la ayuda profesional pueden prevenir algunos de estos comportamientos.

- Otros jóvenes reaccionan asumiendo un mayor número de responsabilidades y ayudando a su entorno, en un intento de sentirse útiles y necesarios para la familia.

- Los adolescentes pueden aislarse como consecuencia de la muerte de un ser querido, pasando mucho tiempo solos o durmiendo. Debemos estar atentos a que estas conductas no se perpetúen en el tiempo.

- Conviene animar a los adolescentes a expresar sus sentimientos y compartirlos con aquellas personas en las que confíen. Podemos explicarles lo beneficioso que puede ser escribir cartas o un diario que luego pueden compartir si lo desean.

- Es fundamental integrar al adolescente en todos los ritos de despedida que vayan a celebrarse y ofrecerle la posibilidad de participar activamente en ellos. Los jóvenes necesitan sentirse parte activa de la familia, dar su opinión y ser tenidos en cuenta.

- Hay que animar al adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales. Pasar tiempo con sus amigos puede serle de gran ayuda.

- Es importante estar alerta a la aparición de posibles síntomas de depresión y recurrir a la ayuda profesional si es necesario.

El niño en duelo en el aula: ¿Cómo ayudarle?

¿Cómo ayudar desde el colegio al niño en duelo?

Después de la familia, el colegio es el lugar donde los síntomas de un niño en duelo van a manifestarse con mayor frecuencia. Esto significa que la escuela se convierte en un lugar importante donde poder ayudar a los niños en su proceso de duelo.

Cuando la escuela se enfrente al caso de un menor que ha perdido a un ser querido, es de suma importancia que el profesorado sea debidamente informado de lo sucedido y que cuente con los conocimientos necesarios para poder ayudar al niño en su duelo y no caer en errores que puedan complicar su proceso.

Por lo tanto, es necesario que los padres o tutores del niño informen previamente al colegio de lo sucedido y que éste se mantenga en contacto regular con los padres para compartir y poner en común el protocolo escolar que se está siguiendo, además de ayudar a la familia si tienen dificultades o se encuentran sobrepasados por la situación.

¿Cómo se comporta y cómo se siente un niño doliente en el aula?

Es importante saber reconocer algunas de las conductas más comunes del niño en duelo en el aula, especialmente para comprender el porqué de este comportamiento y actuar en consecuencia.

1. Problemas de atención y concentración

Al igual que sucede con los adultos, cuando un niño o adolescente está en duelo gran parte de su energía irá destinada a elaborar la pérdida del ser querido.

Los niños pueden pasar mucho tiempo pensando en la persona fallecida, hacerse muchas preguntas y sentir muchas cosas. Asimismo, pueden anhelar con fuerza volver a ver y sentir al ser querido, preguntarse qué será ahora de ellos y quién se hará cargo de las cosas que hacía la persona que han perdido.

Exteriormente, puede parecernos que el niño o adolescente está distraído, ensimismado, no presta atención y se entretiene con cualquier cosa, sin percatarnos del intenso trabajo de duelo que está llevando a cabo interiormente.

Tanto a los niños y adolescentes como a los adultos les cuesta tremendamente frenar esta actividad interna que en cierta forma requiere el duelo, así como prestar atención a otras cosas con la misma intensidad. El ritmo escolar exige a los niños y adolescentes mantener sus cinco sentidos activos en las tareas que realicen: los deberes, las lecturas, atender al profesor, etc. Sin embargo, lo normal para un niño en duelo es que no pueda rendir igual que los demás, debido a que a menudo sus sentidos no estarán puestos en la tarea escolar, sino en su mundo emocional ahora dañado y confuso a causa del impacto y el dolor de la muerte.

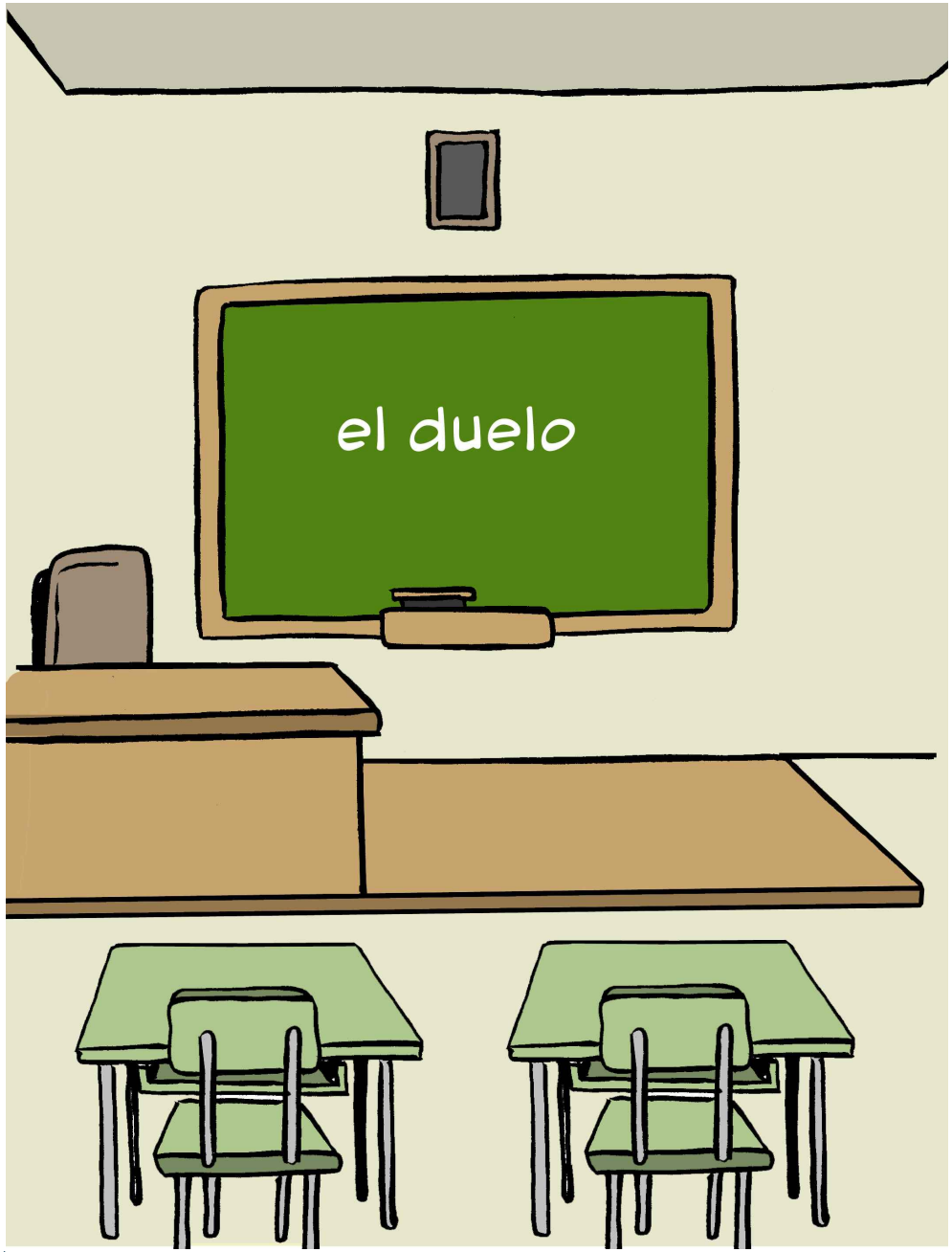
2. Dificultades de memoria

Por la misma razón que en el apartado anterior, es posible que el niño en duelo tenga problemas de memoria y se olvide con más frecuencia de las cosas, debido a que gran parte de su atención está puesta en el trabajo de duelo.

Por tanto, no sólo es común que les cueste hacer los deberes, sino que incluso en algunas ocasiones se olviden de hacerlos. También puede ocurrir que no recuerden la fecha de un examen o la entrega de algún trabajo, o se olviden algún libro o material escolar.

3. Disminución del rendimiento escolar

Debido a las dificultades de atención, concentración y memoria, los niños pueden ver disminuido su rendimiento escolar. En ocasiones este bajón en los estudios no tiene mayor trascendencia e incluso es esperable en los menores en duelo. Pero, si la situación se perpetúa en el tiempo, los niños pueden sentirse muy angustiados al tener peores resultados y ver



su retraso con respecto al ritmo del resto de la clase. Esto puede hacerles entrar en una espiral de estrés y ansiedad que les haga sentirse aún más impotentes para remediar su situación.

4. Conductas de tipo ansioso

Es común que los menores en duelo desarrollen algunos temores que no tenían antes de sufrir la pérdida. Estos miedos se relacionan, por un lado, con el temor a que otro de sus seres queridos muera y, por otro, con el temor a que sus compañeros le discriminen por este hecho.

A menudo se preguntan de manera ansiosa si alguien más va a morir y quién va a cuidar de ellos si algo les sucediera a sus padres o cuidadores. Los niños no suelen formular estas dudas de manera abierta, sino que es más bien a través de su conducta como podemos percibir la ansiedad que les causan estos pensamientos. Normalmente, lo que vemos es un niño al que le cuesta quedarse en el colegio por temor a separarse de sus padres y no poder controlar si van a estar bien. El menor vivirá esta separación con mucha angustia, cuando antes no sucedía así.

A partir de los siete y ocho años, es posible que el niño se muestre ansioso por lo que puedan pensar de él sus compañeros. Se siente incómodo y a veces observado por todos, como si ahora fuera un bicho raro con algo malo a sus espaldas. Es posible que tenga miedo de que le excluyan o le pregunten por lo sucedido. En estos casos, no es raro que se aparte de los demás manifestando su reticencia a bajar al patio, o su deseo de quedarse en compañía de algún adulto.

Además de aislarse, otros niños pueden comenzar a mostrarse más irascibles y suspicaces con sus compañeros, comportándose de forma más desafiante en un intento de afrontar su propio temor a ser vistos como seres débiles o en desventaja.

5. Arranques repentinos de llanto

Tanto en los niños como en los adultos, el duelo se caracteriza por la persistencia de recuerdos e imágenes de la persona fallecida y por repetidos accesos de anhelo y tristeza. Esto significa que, aunque vaya pasando el tiempo, los recuerdos y las emociones pueden aflorar en cualquier momento como algo esperable en las personas en duelo.

El simple hecho de pensar en la persona fallecida puede hacer que el niño se muestre compungido y llore. Por otra parte, a lo largo de la vida escolar pueden tener lugar infinidad de situaciones o momentos en los que el recuerdo del ser querido les venga de golpe y no puedan contener su llanto y su dolor: las fiestas navideñas, el Día del Padre o de la Madre, una conversación en la que se mencione a sus abuelos o hermanos, los cumpleaños, etc.

RECORDAR: El niño y adolescente en duelo en el aula presenta

- Problemas de atención y concentración.
- Problemas de memoria.
- Posible disminución del rendimiento escolar.
- Conductas de tipo ansioso.
- Arranques repentinos de llanto.

¿Cómo pueden los profesores ayudar en el aula a un niño doliente ?

1. Mantener la normalidad en el aula pero con flexibilidad

Sabemos que una de las pautas que más puede ayudar al niño cuando un familiar cercano fallece, es volver cuanto antes a la regularidad de su vida cotidiana. Esto mismo puede aplicarse en el aula. Es importante que el niño vuelva a una clase cuyo funcionamiento sigue siendo el mismo y donde los límites, normas y exigencias no han cambiado.

Si bien es cierto que la normalidad ayuda mucho a los niños, el profesor no puede olvidar la verdadera situación en que se encuentra el menor. Es fundamental tener en cuenta que su capacidad de rendimiento, de atención y de concentración va a disminuir a consecuencia de su dolor y su malestar interior, haciendo que le cueste seguir el ritmo de la clase, cumplir por completo con los deberes o realizar adecuadamente los exámenes. Por ello, conviene intentar ser lo más flexible posible, dentro de la normalidad.

El profesor puede ayudar de muchas maneras: puede extender los plazos de entrega de los trabajos, permitir que haga los exámenes en otro momento o en otra aula más tranquila, preguntarle si ha tomado nota de los deberes o solicitar apoyo académico extra durante un tiempo.

2. Mantener una comunicación regular con los padres o tutores del menor

Conviene que el tutor se mantenga en contacto lo más habitualmente posible con los padres del niño en duelo, ya sea asesorado o bien en presencia del personal del departamento psicopedagógico del colegio.

El objetivo de estos encuentros es, por un lado, conocer la realidad de la familia y la situación por la que atraviesan sus miembros tras la pérdida (sobre todo si el fallecido es uno de los progenitores u otro hijo) y, por otro lado, informar de todo lo que estemos detectando o trabajando con el menor en la escuela.

Estas reuniones también pueden servir para ofrecer asesoramiento a los padres sobre cómo ayudar a su hijo en duelo. Por tanto, es importante que el profesorado o las personas del departamento psicopedagógico del colegio cuenten con unos conocimientos básicos sobre el tema y dispongan de material de ayuda para los padres.

Asimismo, resulta fundamental hablar con los padres de las pautas que van a seguirse en el colegio, sobre si el niño necesita refuerzo o si se detecta un empeoramiento o estancamiento en su evolución para hacer las derivaciones pertinentes.

3. Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar

El niño va a pasar muchas horas en el centro escolar, así que es muy posible que en algunos momentos, a lo largo del día, se sienta abrumado, preocupado por sus demás parientes, o bien muestre problemas de concentración, de conducta o tenga conflictos con los compañeros o profesores.

Hay que intentar prevenir un aumento de su malestar asignando a una persona -a ser posible en la que el niño o el propio equipo de profesores u orientadores confíe - para que el menor disponga de un espacio de respiro en compañía de alguien que le dé tranquilidad.

Si fuese necesario, también es de gran ayuda que el menor reciba visitas regulares de la persona de apoyo para poder hacerle un seguimiento más regular sin necesidad de esperar a que se den situaciones puntuales de crisis.

Por otra parte, conviene que todo el profesorado que mantiene un contacto habitual con el niño le haga saber que conocen su situación. A veces algunos adultos mantienen la distancia, ya sea porque no saben qué decir, o bien porque temen causarle algún perjuicio hablando del tema. Sin embargo, al menor puede serle de gran ayuda simplemente el hecho de saber que sus profesores están cerca y que, si desea hablar de su malestar, puede contar con ellos. Se trata de mostrarse receptivo y cercano.

4. Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula

Los niños en duelo pueden mostrarse preocupados y temer que algo malo les suceda a sus parientes cercanos. En ocasiones este miedo puede resultarles excesivamente angustioso, de manera que es bueno que la dirección del colegio le permita hacer o recibir alguna llamada telefónica de su familia para comprobar que todo está bien y ayudar así a que su malestar disminuya.

En otras ocasiones los niños pueden sentirse muy agobiados al percibir de pronto que sus compañeros les están observando, o en un momento determinado les sobreviene un dolor y una pena enorme. Es importante estar atentos y permitirles salir de clase, ir al cuarto de baño o visitar a la persona de apoyo, si verdaderamente necesitan despejarse un rato.

5. Respetar y tener en cuenta las fechas especiales

Es conveniente prestar más atención a los días significativos que el niño pudiera vivir de forma especialmente desagradable o difícil. Las navidades, el Día de la Madre, del Padre, del Abuelo/a, son fechas a tener en cuenta.

Debemos permitir al niño que no realice la actividad escolar programada para celebrar esas fechas, si así lo desea o si sentimos que lo va a vivir con demasiada dificultad. Sin embargo, si el menor recibe el acompañamiento adecuado y vemos que puede ser bueno para él, es útil que realice estas actividades dándoles el enfoque adecuado: por ejemplo, la tarjeta dibujada en clase puede tener un sentido conmemorativo o servir de recuerdo.

Otras fechas importantes son el cumpleaños o el aniversario de la muerte del ser querido. Esos días el niño puede sentirse especialmente triste o distraído. Si conocemos esas fechas, podremos estar atentos y comprender lo que le está pasando al niño y a qué se debe el cambio en su estado de ánimo.

6. Preparar a los alumnos para el regreso de un compañero en duelo

Cuando un compañero de clase sufre una pérdida, es importante que el colegio ponga en funcionamiento un pequeño protocolo de actuación. Lo primero que debe hacer el tutor del alumno es ponerse en contacto con los padres y solicitar una cita presencial.

En esta reunión, además de intentar ayudarles en lo que necesiten y ofrecerles herramientas que puedan serles de utilidad, es adecuado pedir el consentimiento de los padres o tutores para informar al resto de la clase de lo que le ha sucedido al menor, así como también para hablar con el alumno e informarle de lo que se ha transmitido a sus compañeros sobre su situación. Es bueno comunicarles el beneficio que supone para el niño el hecho de que sus compañeros conozcan previamente la situación que vive, con el fin de preparar a la clase para la recepción del alumno.

Esto mismo también ha de hacerse en el caso de que la muerte haya sido la de un alumno del centro. Es necesario que el personal docente se ponga en contacto con sus padres, pidan su consentimiento y les hagan partícipes de la información que va a darse a los alumnos sobre la pérdida.

Cuando los alumnos son pequeños es fundamental que el mensaje que reciban sea claro y sencillo. El profesor/a debe asegurarse de que los niños han comprendido todo lo que se les ha dicho y aclarar aquellas palabras que desconozcan.

En el caso de los alumnos más mayores, donde tenemos la seguridad de que la noticia ha sido entendida sin complicaciones, daremos prioridad a que los alumnos se expresen, pregunten o compartan sus inquietudes.

Es posible que el silencio se instale tras el anuncio de este tipo de noticias. Esto no significa que no tengan nada que decir al respecto, pero quizá puede resultarles más fácil expresar lo que sienten si usamos otras herramientas, como escribir de forma anónima sus sentimientos o lo que le dirían a su compañero en duelo. También podemos pedirles que cuenten si ellos han vivido una experiencia cercana de este tipo o que dibujen libremente sus emociones.

Si el grupo está receptivo, también se puede trabajar con ellos sus preocupaciones e inquietudes sobre la muerte.

Por otro lado, también es bueno trabajar con los alumnos más mayores para que se pongan en el lugar de su compañero en duelo y piensen en cómo les gustaría ser tratados por sus compañeros de clase en caso de haber sufrido ellos la pérdida. Algunos chicos pueden expresan que para ellos sería importante que no se les mencionara mucho el tema, mientras que otros, en cambio, preferirían hablar abiertamente de cómo se sienten. En la mayoría de los casos, todos suelen coincidir en la importancia de no ser tratados de forma diferente que el resto de compañeros o de que no se les tenga lástima o compasión. Además, suelen expresar su rechazo a convertirse en el centro de atención, si bien tampoco desean que la gente actúe con ellos como si nada hubiera sucedido.

Este ejercicio también supone una buena manera de que los alumnos reflexionen sobre los recursos con los que cuentan para ayudar a su compañero en duelo: pasarle los apuntes, procurar no agobiarle, no murmurar, escribirle una tarjeta entre todos, etc.

Por otra parte, los profesores pueden hacer uso del material didáctico que hay disponible acerca del trabajo sobre la muerte en el aula. Sin embargo, en las situaciones de crisis donde el docente va a tener que informar a los estudiantes sobre la muerte de un familiar o de un alumno, como primera medida es conveniente que ellos mismos puedan reflexionar sobre cómo han recibido la noticia y cómo les ha podido afectar, así como revisar su capacidad para abordar este tema en el aula, de forma que no confunda a los alumnos y les proporcione un espacio de seguridad y confianza.

Por tanto, es fundamental que el profesor disponga del asesoramiento y de la ayuda necesaria, y que recurra a la ayuda del equipo de orientación del Centro si lo viera necesario. Tan importante es la ayuda que puedan brindar los profesores en situaciones de crisis como reconocer sus limitaciones al respecto y pedir ayuda a otros profesionales.

RECORDAR: ¿Cómo pueden los profesores ayudar en el aula a un niño que está en duelo?

- Mantener la normalidad pero con flexibilidad.
- Mantener una comunicación regular con los padres o tutores del menor.
- Ofrecer al menor un apoyo adicional (académico y emocional) en el ámbito escolar.
- Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
- Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.
- Preparar a los alumnos para el regreso de un compañero que está en duelo.

11. Bibliografía recomendada para padres, profesores y niños

Para padres

- Kroen W. C. (1996). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Un manual para adultos*. Barcelona: Ediciones Oniro, S.A.
- Santamaría C. (2010). *El duelo y los niños*. Cantabria: Editorial Sal Terrea.
- Turner M. (2004). *Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Guía para padres*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- James J. W., Friedman R., Landon L. (2002). *Cuando los niños sufren*. Madrid: Editorial Los libros del Comienzo.
- Ibarrola B. (2006). *Cuentos para el adiós*. Madrid: Ediciones SM.

Para profesores

- Poch C. y Herrero O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- De la Herrán Gascón A. y Cortina Selva, M. (2006). *La muerte y su didáctica. Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Editorial Universitas, S.A.
- De la Herrán Gascón A., González I., Navarro Mª J., Bravo S. y Freire V. (2000)¿ *Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- *El niño que está en duelo en el aula*. Highmark Caring Foundation.
- Ibarrola B. (2006). *Cuentos para el adiós*. Madrid: Ediciones SM.

Para los más pequeños (hasta los 6 – 7 años)¡

- Ramón E. y Osuna R. (2003) *¡No es fácil pequeña ardilla!* Pontevedra: Kalandraka Editorial.

- Bawin M. y Hellings C. (2000). *El abuelo de Tom ha muerto.* Barcelona: Editorial Esin, S.A.
- Verrept P. (2001). *Te echo de menos.* Barcelona: Editorial Juventud.
- Durant A. y Gliori D. (2004). *Para siempre.* Barcelona: Grupo editorial Ceac, S.A.
- Wild M. y Brooks R. (2000). *Nana vieja.* Venezuela: Ediciones Ekaré.

Para los medianos (de los 7 a los 12 años)

- Mundy M. (2001). *Cuando estoy triste. Ante la pérdida de un ser querido.* Madrid: Editorial San Pablo.
- Mundy M. (2010). *Cuando fallece un ser querido. Guía para niños ante la muerte de alguien.* Madrid: Editorial San Pablo.
- Allen R.W. y Grippo D. (2010). *Cuando faltan mamá o papá. Un libro para consolar a los niños.* Madrid: Editorial San Pablo.
- Bauer J. (2011). *El ángel del abuelo.* Salamanca: Lóguez Ediciones.
- Canals M. y Aguilar S. (2011). *Mi amiga invisible.* Barcelona: Salvatella Editorial.
- Jeffers O. (2010). *El corazón y la botella.* Méjico: Fondo de cultura económica.
- Gil Vila M. y Piérola M. (2007). *El jardín del abuelo.* Barcelona: Editorial Bellaterra.
- Rugg S. (1997). *Los recuerdos viven eternamente: Un libro de recuerdos para los niños afligidos por una muerte.* EEUU. Publicado por Sharon Rugg, LCSW.

Para los adolescentes

- Wolfelt A. (2001). *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte.* Barcelona: Editorial Diagonal.
- Bunnag T. y Jaume E. (2008). *El arco iris de la abuela.* Barcelona: La liebre de marzo. S.L
- Erlbruch W. (2007). *El pato y la muerte.* Barbara Fiori Editora.

Otros libros utilizados para la elaboración de la guía

- Bowlby J. (1983). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión.* Buenos aires: Editorial Paidós.
- Tizón J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia.* Barcelona: Fundació Vidal i Barraquer y Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Neimeyer R. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo.* Barcelona: Editorial Paidós.
- Yalom I. (1984). *Psicoterapia Existencial.* Barcelona: Editorial Herder, S.A.
- Yalom I. (2008). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte.* Emecé Editores, S.A.
- Cobo Medina C. (1999). *El valor de Vivir. Elogio y Razón del duelo.* Madrid: Ediciones Libertarias.
- Kübler-Ross E. (2005). *Los niños y la muerte.* Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Worden J.W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.* Barcelona: Editorial Paidós.

Primera edición: Diciembre de 2011
Edición no venal
© Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC)

Fundación Mario Losantos del Campo
Avda. España, 17 2ª planta – 28100 Alcobendas (Madrid)
Tel.: (+34) 91 229 10 80 – Fax: (+34) 91 229 10 79
www.fundacionmlc.org
fundacionmlc@fundacionmlc.org

Printed in Spain - Impreso en España

Autora:
Loreto Cid Egea – Psicóloga y Psicoterapeuta Infantojuvenil
Coordinación y corrección:
FMLC
Diseño y maquetación:
Gema Gorjón
Ilustraciones:
Malagón

Impresión:
Cyan Espacios S.L.
Vía de los Poblados, 17
28033 – Madrid
www.cyanespacios.com

Con la colaboración de:
Parcesa Parques de la Paz, S.A.
Edificio Veganova – Av. de la Vega, 1 - Edificio 3
28100 Alcobendas (Madrid)
www.parcesa.es

www.fundacionmlc.org