

“Guía para padres con hijos en duelo”



UNIVERSITAT
JAUME·I

Oficina de Cooperació al
Desenvolupament
i Solidaritat (OCDS)
Observatorio Psicosocial de Recursos
en Situaciones de Desastre (OPSIDE)

Esta guía ha sido elaborada por **Rosa María Camáñez Mont, David Cantarero Martínez y, Leticia Soriano Aparicio** en el marco de la VI edición del curso de Intervención Psicosocial en Desastres y bajo la tutorización de **Mónica García Renedo y Sandra Milena Alvarán López**. Junio de 2012.

ÍNDICE

1. ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ LA GUÍA?

2. INTRODUCCIÓN

2.1 ¿Qué es el duelo?

2.2. Características: duración y fases.

3. DESARROLLO

3.1 Cómo viven los niños el proceso de duelo según la edad.

3.2 Cómo deben actuar los padres.

3.3 Respuestas a dudas más frecuentes.

4. RECURSOS QUE PUEDEN SER DE AYUDA

5. ¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

1. ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ LA GUÍA?

La muerte de un ser humano es un tema muy difícil de abordar, y todavía más, cuando se trata de un ser querido y tenemos que explicarle la situación a nuestro hijo.

Esta guía pretende servir como recurso y ayuda a los padres de aquellos niños que han sufrido una pérdida y están viviendo un **proceso de duelo**.

Para ello, en las siguientes páginas encontrarán información específica sobre **qué medidas pueden adoptar**, y qué **respuestas** pueden acompañar a sus preguntas más frecuentes.

2. INTRODUCCIÓN

2.1 ¿Qué es el duelo?

La **pérdida de un ser querido** genera sufrimiento y rompe el equilibrio personal y familiar. El duelo, es el proceso de adaptación que permite restablecerlo.

A pesar del dolor que causa, el duelo es un **proceso normal y natural**, que nos prepara para vivir sin la presencia física del ser querido, permitiendo que nos adaptemos lo mejor posible a la nueva situación.

Durante el duelo aparecerán emociones, pensamientos y comportamientos que pueden provocar dolor hasta la **reflexión y aceptación final de la nueva vida** sin la persona fallecida.



2.2 Características: duración y fases

Entre las principales **características** del duelo encontramos:

- Es un **proceso**: ante la pérdida o la percepción de la misma se experimentan una sucesión de reacciones psicológicas, sociales y físicas.

- Es **normal**: es natural y esperable cuando se produce una pérdida.

- Es **dinámico**: se producen cambios emocionales y psicológicos en las creencias y en las metas u objetivos.

- **Depende del reconocimiento social**: quien sufre la pérdida necesita apoyo social y familiar.

- Es **íntimo**: cada persona reacciona de forma individual y particular, pero es el contexto social el que regula estas respuestas.

- Es **activo**: la persona elabora y decide qué estrategias de afrontamiento utiliza para trabajar en la pérdida, según su historia y su personalidad.

Generalmente, las **etapas** que se suceden son:

Fase 1: Negación y aislamiento.

Al principio es normal que se tienda a **negar la pérdida** y creer que no es posible lo que nos está pasando.

De esta manera creamos una defensa personal, una barrera, que nos permite amortiguar el dolor ante una situación inesperada e impresionante. Nos damos un tiempo para “reaccionar”.

Fase 2: Ira.

Con el tiempo, la negación inicial da paso a la rabia, la envidia y el resentimiento. Aquí surgen las primeras reflexiones y todos los **“por qué”**.

Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; ya que la ira se desplaza en todas direcciones, aunque sea injustamente.

El niño doliente puede quejarse por todo; todo le parece mal y es criticable. Aparecen: dolor, lágrimas, culpa o vergüenza.

La familia no debe vivir esta fase como algo personal contra ellos, ya que al reaccionar con ira, se fomenta la **conducta hostil del niño**. No se trata de consentirle, ni reñirle más, sino de tener más paciencia y tiempo para hablar y explicar las cosas con más calma.

Fase 3: Pacto y negociación.

Tiene una duración corta y con connotaciones infantiles, donde se proponen **negociaciones** con el médico o con Dios, **a cambio** de la curación o la recuperación del ser querido.

Esta fase puede no darse durante el duelo, aunque es común que en algún momento **se imagine que recuperamos lo perdido** de alguna forma y todo vuelve a ser como antes.

Fase 4: Depresión.

Cuando no se puede seguir negando la pérdida, el niño puede debilitarse, adelgazar, dormir pocas horas, estar más callado y en general experimentar una **profunda tristeza**.

Se trata de un estado normal, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad, en el que se debe respetar y comprender el dolor, evitando animarle con frases del tipo: “no te preocupes” o “no llores”, ya que sería contraproducente.

Si se le permite **expresar el dolor**, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que no se le diga constantemente que no esté triste.

Acompañar en silencio, abrazarlo y mostrarle cariño y afecto, permitiéndole hablar de ello cuando lo necesite, es lo mejor que podemos hacer.

Fase 5: Aceptación.

Quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos, contemplará el próximo devenir con más tranquilidad.

No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos.

Comienza a sentirse una cierta paz, podemos empezar a ver la luz. Se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.



3. DESARROLLO

3.1 Cómo viven los niños el proceso de duelo según la edad.

El duelo en los niños es una etapa en la que el carácter y los recursos personales del individuo están aún en desarrollo.

Por lo tanto, existe una gran dependencia del infante hacia el adulto para afrontar y resolver las situaciones problemáticas.

Niños hasta los 4 años.

Cuando a un niño de esta edad se le aparta de la persona a la que se encuentra apegado, su respuesta inicial es de protesta y de gran **esfuerzo por recuperar a la figura perdida**. Poco después, las ruidosas e inquietas exigencias cesan, y el niño se vuelve más apático y retraído.

Los niños tan pequeños **desconocen el concepto de muerte** como tal, pero sí son capaces de apreciar la ausencia de las personas que ya no están. Entienden la muerte como una separación física, por lo que la falta de contacto con la persona perdida es vivida como un abandono y representa una amenaza a la seguridad.

¿CÓMO RESPONDEN A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

- *Protesta*
- *Desesperación*
- *Desapego*
- *Ansiedad*

Niños de 4 a 6 años.

Al igual que los infantes, los niños de esta edad también tienen la necesidad de afecto y de seguridad física. Les preocupa saber quién los cuidará. Ante la pérdida, **su mayor miedo es quedarse solos.**

El concepto de muerte sigue siendo muy limitado y no son conscientes de que se trata de algo irreversible.

Tienen un **“pensamiento mágico”** sobre la idea de muerte, ya que la entienden como una separación temporal y esperan que pronto la persona fallecida vuelva a aparecer, por lo que habrá que explicarles una y otra vez lo ocurrido, y lo que significa la muerte. Realizarán preguntas del tipo: “¿cuándo va a volver?”, “¿dónde se ha ido?” o **“¿cuándo despertará?”**.

¿CÓMO RESPONDEN A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

- **Perplejidad:** Confusión y negación ante lo ocurrido. Buscan a la persona fallecida y preguntan por ella constantemente.
- **Regresión:** Vuelven a realizar algunas conductas que ya tenían superadas (Ej. Hacerse pis en la cama).

- ***Ambivalencia en las respuestas:*** A veces no dejan de llorar y otras parece que no les afecte. Puede parecernos que responden de forma inadecuada. Suelen sentir rabia y enfado, y pueden expresarlo con pesadillas, juegos ruidosos, travesuras...
- ***Expresar el dolor a través de juegos:*** Puede jugar a morirse, al entierro... son comportamientos normales en el duelo infantil.
- ***Toman a sus padres como modelo:*** no es malo que los niños vean el dolor y la tristeza, les da permiso para expresar sus propias emociones.
- ***Se inquietan por otra posible pérdida:*** Pueden pensar que la muerte es contagiosa y se preocupan por un nuevo abandono.
- ***Establecen vínculos afectivos:*** Necesitan mantener la relación afectiva con la persona fallecida, que puede convertirse en un padre/madre imaginario.
- ***Comprueban la realidad:*** Parece que aceptan y comprenden lo ocurrido, pero es común que al cabo de varias semanas pregunten por cuándo volverá esa persona o la busquen por la casa.

Niños de 6 a 9 años.

Los niños de estas edades ya **comprenden la muerte como algo permanente y real**. Entienden que es una situación irreversible, que supone cambios y que nos afecta a todos.

Aunque es posible que un niño de 6 años perciba la muerte de una forma bastante distinta a uno de 9, en ambos apreciamos dos cambios importantes respecto a los niños menores: primero, ya son capaces de **distinguir fantasía** de realidad; y segundo, pueden experimentar **un sentimiento de culpa**.

A pesar de que ya comprenden el concepto de la muerte y sus consecuencias, esto no significa necesariamente que estén preparados para afrontarla o puedan reaccionar ante ella racionalmente.

¿CÓMO RESPONDEN ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

- **Negación:** ante la noticia pueden reaccionar tanto de forma agresiva como divertida y juguetona, como si no les afectara. Los niños que niegan la muerte de un ser querido necesitan oportunidades para llorar.

- **Idealización:** Su padre/madre era perfecto.

- *Sentimientos de culpabilidad:* Comentarios en vida como ¡Basta ya, acabarás matándome! podrían desarrollar estos sentimientos.
- *Miedo y vulnerabilidad:* A morir uno mismo o a que muera alguien más.
- *Se ocupan de los demás:* Cuidan de sus hermanos menores o asumen el rol que ocupaba el padre/madre que ha muerto.
- *Conductas de búsqueda de la persona fallecida.*

Niños de 10 a 12 años.

Alcanzadas estas edades ya han adquirido un **concepto de la muerte parecido al de los adultos**. Comprenden la situación de forma realista y los rituales que le siguen.

Los protegemos mejor si los incorporamos en los procesos familiares y les hacemos partícipes. Podemos ayudarles a **comprender los rituales** y **permitir que participen** en ellos en la medida de lo posible.

Se preocupan por las consecuencias de la muerte, y comienzan a plantearse preguntas existenciales sobre el cielo, el infierno, el más allá o el porqué de la muerte.

¿CÓMO RESPONDEN ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

- Incapacidad para mostrar las emociones*
- Si muestran el dolor, pueden expresarlo de varias formas: volcándose en el cuidado de los demás, asumiendo el rol del fallecido, siendo agresivos o más rebeldes, etc.*

- Miedo a su propia mortalidad.

- Crean vínculos con el fallecido: Comprenden que esta persona ha fallecido, pero necesitan mantener el vínculo afectivo hablando o soñando con ella, imaginándola etc.

Niños de 12 a 16 años

Concepto de muerte como permanente, universal e inevitable. Los adolescentes **comprenden la muerte** de la misma manera que los adultos.

¿CÓMO RESPONDEN A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

- Pensamientos e imágenes intrusivas, **pesadillas**.
- Embotamiento emocional y **depresión**.
- Abuso de sustancias: tabaco, alcohol, drogas...
- Problemas con los padres, **conductas antisociales**.
- Pensamientos de suicidio.
- Intentan aparentar ser fuertes.
- **Rabia, miedo, impotencia...**
- **Indiferencia**.
- **Problemas con los estudios** o abandono de ellos.
- Confusión y soledad.
- Sentimientos de **culpa**.
- Dificultades de aceptar la muerte y expresar las emociones pertinentes.
- Se desarrolla el aspecto más hedonista de su personalidad “carpe diem”.
- **Dolencias físicas** que les hacen consultar al médico.
- Cambios de humor.
- **Inseguridad acerca del futuro**, cuestionan el sentido de la vida.

3.2 ¿Qué hacer?

- Los niños **se dan cuenta** del proceso de duelo y lo viven de forma similar a los adultos, por tanto, es aconsejable **explicarles qué ha sucedido**, sin ocultarles información, para que puedan atribuirle un significado a lo que está pasando en su entorno y evitar la confusión y la culpabilidad que les generaría la incertidumbre.
- Aunque resulte difícil y doloroso hablar de la muerte con el niño, es mejor hacerlo lo antes posible.
 - Buscaremos el **lugar y momento adecuados**, y le explicaremos lo ocurrido con **palabras sinceras y sencillas**. Por ejemplo: “Ha ocurrido algo muy triste, papá ha muerto y ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir”.

- Solamente es aconsejable apartar al niño, aunque sea durante las primeras horas, en el caso de las muertes repentinas. Es bueno que el niño perciba que los mayores lo están pasando mal o que lo sienten tanto como él, pero es mejor **evitar** que presencie escenas de intenso dolor y **pérdidas de control de los adultos**.

- Pueden surgir preguntas del tipo “¿Y porqué a nosotros? Son difíciles de contestar, y **no pasa nada por decirles que** nosotros nos hacemos las mismas preguntas o que **es difícil saber la respuesta**.

- Es bueno que sepan que todos tenemos que morir algún día. Los niños pueden creer que algo que ellos dijeron o hicieron causó la muerte. Hay que ser firme y claro, y decir que la culpa no fue suya.

- Además, y de forma contraria a lo que popularmente se cree, **es bueno permitir que el niño participe** en rituales: el entierro, el velatorio... Puede familiarizarse

con la muerte y comprenderla, pudiendo despedirse del fallecido e iniciar su proceso de la mejor manera.

Si es posible, deberíamos **comentarle previamente lo que escuchará, verá y el porqué** de estos ritos, para que entienda su significado.

- Si se desea, también se puede animar a nuestro hijo a ver el cadáver, ya que muchos niños tienen ideas falsas con el cuerpo. Deberíamos comentarle que el cuerpo deja de moverse del todo y para siempre, deja de respirar, de comer, de hablar, no siente dolor, no siente nada. **Es aconsejable que, antes de ver el cuerpo, se le explique dónde y como estará.**

Si el niño decidiera que no quiere ver el cadáver o participar en alguno de los rituales, no deberíamos obligarle, ni hacer que se sienta culpable por no querer hacerlo, **es mejor que no lo haga si cree que no está preparado.**

- Es importante añadir además, que aunque no lo parezca o no siempre las expresen, **los niños viven las emociones de forma muy intensa**, sobretodo tras la

muerte de un ser querido. Si perciben que estas emociones o sentimientos son aceptados por su familia, los expresaran más fácilmente y con más frecuencia, lo que les llevará a vivir de manera más **adecuada la separación**.

- Frases del tipo: “no llores”, “tienes que ser fuerte”, “no deberíamos llorar delante de...”, “no estés triste, está en un lugar mejor” etc., deben ser evitadas, ya que el **niño necesita sentir y expresar su dolor**, y este tipo de frases no lo evitan, e impiden que el niño se desahogue, dificultando la expresión emocional en el futuro.

*“Lo mejor que podemos hacer es **respetar, entender y acompañar emocionalmente** a nuestros hijos para que realicen su propio proceso de la mejor manera posible.”*

3.3 Encontrando RESPUESTAS a nuestras PREGUNTAS.

A menudo, el duelo es el tema que más preocupa a los **padres**, ya que además de vivir el suyo propio, **se sienten responsables** del proceso en sus hijos.

A la hora de abordar la muerte de abuelos, padres, hermanos, mascotas etc., surgen preguntas que nos generan ansiedad y no sabemos cómo resolver.

Entonces, ¿intento explicárselo con normalidad y de forma sencilla?

Sí, eso es. Los niños atienden a todo lo que sucede a su alrededor, al igual que un adulto.

No es bueno ocultarle la muerte de un ser querido o retrasar la noticia, ya que **el niño se dará cuenta de que su entorno ha cambiado** y de que su familia sufre, sintiéndose confuso y asustado.

¿Y cómo se lo digo?

Lo mejor es **encontrar un momento** en el que nos sintamos relativamente **tranquilos**, ya que los niños tienden a comportarse y reaccionar imitando a los adultos. Si al hablar con ellos estamos muy angustiados o desesperados, los niños entenderán que así es como deben comportarse o sentirse cada vez que aparezca el tema de la muerte.

Sin embargo, si conseguimos **explicarles** qué es lo que ha ocurrido y qué significa para nosotros de forma tranquila, el niño podrá manejar mejor la situación y entenderá qué está pasando.

Es posible que me tiemble la voz o lllore cuando hable con él, ¿ocurre algo?

En absoluto. Es **completamente normal que algo así nos suceda**. Estamos pasando por una situación muy difícil que nos genera dolor, y a veces es inevitable expresarlo. Podemos **mostrarle** al niño cómo nos sentimos, explicándole de forma tranquila por qué. Esto también ayudará a que él entienda cómo puede expresar lo que siente.

¿Dedico bastante tiempo al hablar con él, o mejor intento que pase rápido?

Hay que **dedicar un tiempo suficiente**, sí.

Es importante que tanto los padres como los niños dispongan de un **espacio íntimo en el que expresar** lo que piensan y lo que sienten con tranquilidad y sin prisas. Esto hará que tanto él como nosotros nos sintamos acompañados y acogidos, reforzando el apoyo que en este momento nos debemos.

¿Cómo reaccionará?

Lo que exprese el niño cuando hablemos con él dependerá de su personalidad, su edad, su estilo etc. Es importante recordar que **ningún niño es igual a otro**, y que ante experiencias similares, los niños pueden reaccionar de formas diferentes.

Quizá observemos que le cueste expresarse, se enfaden o lloren. Sea como sea, **es importante respetar que así es** como nuestro hijo intenta manifestar el dolor, por lo que debemos ser cariñosos y pacientes con él.

¿Puede acompañarnos durante la ceremonia, el funeral o el entierro?

Sí. Es una decisión nuestra, pero dejar que el niño participe de los ritos y tradiciones en los que creemos, **puede ayudarlo y beneficiarle al integrarse** en nuestra comunidad, permitiéndole despedirse y expresar lo que siente.

Se ha muerto nuestra mascota, ¿ella también tendrá un duelo? ¿Le compramos una nueva para que no sufra?

Las mascotas también son seres queridos para nosotros aunque sean animales. Muchas son especialmente queridas por los niños, quienes **las integran como un miembro más** de la familia o como un buen amigo.

El duelo se observará también en las mascotas, y será importante entender que el niño pueda reaccionar de igual forma que lo haría ante la muerte de un humano. Es necesario **dejar que entienda qué es el dolor de la muerte y que exprese lo que sienta**.

No es recomendable **sustituir** una mascota por otra rápidamente. Lo mejor es dejar que pasen unos meses hasta que el niño se recupere.

4. RECURSOS QUE PUEDEN SER DE AYUDA.

Documental: “El último viaje”

La cultura occidental, caracterizada por la ilimitación, por el hombre que todo lo puede, choca con una barrera infranqueable, la muerte. “El último viaje” nos enseña **cómo se puede gestionar el duelo** con unos protagonistas que nos acercan una nueva mirada hacia la muerte. Han aprendido a aceptarla como la parte última de la vida que es, dejando de ser una experiencia destructiva, para convertirse en una vivencia.

www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-ultimo-viaje/360268/

Libros recomendados:

JOCHEN JÜLICHER

Todo volverá a ir bien, pero nunca será como antes.

El acompañamiento en el duelo.

¿Cómo abordar mi propio duelo y el de los demás?, ¿qué es “normal” a la hora de vivir el duelo?, ¿cómo vivirlo con los hijos?, ¿cómo comportarse en semejante situación para no herir ni importunar, pero tampoco dejar a nadie en la estacada? Preguntas concretas que exigen respuestas concretas.

WILLIAM C. KROEN

Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido.

Un manual para adultos.

Poder llorar la muerte de uno de los padres, un hermano o cualquier otra persona querida y aprender a afrontarla, evita que el niño crezca sintiéndose culpable, deprimido o asustado. Pero, ¿qué podemos decir a un niño que acaba de perder a alguien a quien quiere? ¿Cómo tener la certeza de que diremos lo correcto, o de que actuaremos de la mejor manera posible?

ALAN WOLFELT

Consejos para niños ante el significado de la muerte.

Este libro se dirige a niños de 6 a 12 años que sufren por la muerte de un ser querido. El mensaje básico del libro es que los niños tienen que expresar sus sentimientos, su dolor, hacer el duelo; y para ello necesitan el apoyo y la comprensión de los adultos.

AMELIA RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ

Aprendiendo a vivir sin tí..

Este libro nos servirá de guía para afrontar el duelo de una forma natural y fluida. El niño que se enfrenta a la muerte, necesita de alguien que lo escuche atentamente, lo motive a reconocer sus emociones, lo tranquilice, lo aleje sus miedos y absuelva sus dudas.

Este libro fue escrito con el objeto de brindar un apoyo idóneo y eficaz a los niños, que ayude a asimilar la dura experiencia del duelo; su lectura en familia, sin duda contribuirá a fortalecerla.

Películas recomendadas:

THE SAVAGES.

Comedia dramática estadounidense de 2007, escrita y dirigida por Tamara Jenkins.

Después del distanciamiento emocional y geográfico que los protagonistas experimentan con el paso de los años, Wendy (Laura Linney) y Jon (Philip Seymour Hoffman), deben unirse para cuidar a su anciano padre (Philip Bosco), enfermo de alzheimer.

A través de las visitas en la residencia de ancianos y con la certeza de una muerte próxima, el padre ayuda a los hermanos a hacer frente a los acontecimientos de la vida y mejorar sus relaciones con los demás.

CHARLIE ST. CLOUD

Drama de 2010, escrita por Ben Sherwood y dirigida por Burr Steers.

Charlie (Zac Efron) es un joven estudiante de secundaria que tras recibir una beca para ir a la universidad, promete a su hermano Sam que podrán seguir jugando a baseball todos los días a las cinco de la tarde.

Una noche, ambos salen de casa para divertirse, y volviendo con el coche, sufren un accidente y Sam fallece. Tras el funeral, Charlie sigue viendo a su hermano Sam y queriendo jugar a baseball con él todos los días a las cinco de la tarde.

5. *¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?*

Los padres y tutores podréis encontrar orientación, asesoramiento e información más específica y detallada en la **página web del OPSIDE**:

<http://www.opside.uji.es/>

“Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastres”



Ubicado en:

Oficina de Cooperación
al Desarrollo y la
Solidaridad

Ágora Universitaria.
Edificio E.1.

Universitat Jaume I,
Castellón de la Plana

Tel: 964 729390/729393

Fax: (34) 964 729399

Correo: opside@uji.es

<http://www.uji.es/CA/serveis/ocds/>