

## EL DUELO EN LOS NIÑOS

El duelo ante la pérdida de un ser querido es un proceso abstracto y complejo, de ahí que la forma de abordarlo y comprenderlo dependa de aspectos tan importantes como la edad del niño o niña y su nivel de desarrollo evolutivo, además de factores emocionales que se encuentran involucrados.

Cuando ocurre el fallecimiento de un ser querido, los adultos creemos que los niños no hacen duelo. Actuamos erróneamente al evitar por todos los medios que los niños asistan, vean o escuchen los sucesos que están ocurriendo en esos momentos. Con esta actitud tratamos de ocultar nuestro sufrimiento y evitar el dolor en los niños.

### Cómo PERCIBEN la muerte los niños

Los niños tienen su propio concepto de la muerte, cada uno la ve conforme a su edad, a su formación intelectual, escolar y familiar. Al igual que otros procesos del desarrollo, los niños tienen un ritmo individual.

Importa tener en cuenta que todos los niños experimentan la vida de forma única y que tienen su manera particular de expresar y controlar sus sentimientos.

**Desde temprana edad hasta aproximadamente los 3-4 años la muerte es algo provisional y reversible.** A estas edades, los niños no tienen definido lo que es la muerte, entienden la muerte como algo reversible, temporal e impersonal. Esta idea se refuerza al ver a personajes de dibujos animados que "mueren" y "reviven" otra vez, además del pensamiento mágico característico de estos años. Será pues necesario entender que pregunten una y otra vez si la persona va a volver. En su mente, la persona que ha muerto sigue comiendo, respirando y existiendo, y se *despertará* en algún momento para volver a llevar una vida completa. Los niños de estas edades se toman todo al pie de la letra. Es mejor decir que **ha muerto**, que usar expresiones como "se ha ido", "lo hemos perdido" (pueden pensar: ¿y si me pierdo yo y no se volver a casa?), "ha desaparecido", "se ha quedado dormido para siempre" (pueden temer no poder despertarse), "se ha marchado de viaje", "Dios se lo ha llevado"... Estas expresiones pueden alimentar su miedo a morir o ser abandonados, y crear más ansiedad y confusión. Para que el niño entienda qué es la muerte, suele ser útil hacer referencia a los muchos momentos de la vida cotidiana donde la muerte está presente: en la naturaleza, muerte de animales de compañía,... En esta etapa el niño expresa su percepción de la muerte a través de reacciones como llanto constante, se torna irritable,

pierde apetito, duerme peor y mantiene una constante búsqueda de esa persona.

**Entre las edades de 5 y 9 años** la mayoría de los niños comienzan a darse cuenta de que la muerte es algo definitivo y que todos los seres vivos se mueren, pero todavía no perciben la muerte como algo personal, pensando que bien ellos o sus seres queridos nunca van a morir

**Pasados los 9 años** los niños piensan al igual que los adultos que el morir es algo natural, físico, universal e irreversible, que todos los seres mueren y que ellos también morirán algún día; sin embargo, no tienen plena conciencia de la verdadera realidad.

**A partir de los 9 años permitir que participe en los ritos funerarios.** Dejar al niño que asista y participe en el velatorio, funeral, entierro... Tomar parte en estos actos puede ayudarle a comprender qué es la muerte y a iniciar mejor el proceso de duelo. Si es posible, es aconsejable anticiparle lo que verá, escuchará y el porqué de estos ritos. Permitir también al niño, si quiere, **ver el cadáver**. Muchos niños tienen ideas falsas con el cuerpo. Comentarle que el cuerpo deja de moverse del todo y para siempre, deja de respirar, de comer, de hablar, de ir al baño, y no siente dolor. Dejarle bien claro que ya no siente nada; ni lo malo, ni el frío, ni el hambre... Insistir en que la muerte no es una especie de sueño y que el cuerpo no volverá ya a despertarse. Antes de que vea el cadáver, explicarle dónde estará, qué aspecto tendrá... Lo ideal es que el niño pueda pasar un rato de tranquilidad e intimidad para despedirse. Puede pedirse que nos dejen a solas con el niño y que no se interrumpa durante unos minutos. Si el niño no quiere ver el cadáver o participar en algún acto, no obligarle ni hacer que se sienta culpable por no haberlo hecho.

**Cuándo y cómo dar la noticia.** Aunque resulte muy doloroso y difícil hablar de la muerte con el niño, es mejor hacerlo lo antes posible. Pasadas las primeras horas de mayor dramatismo y confusión, buscaremos un momento y un lugar adecuado y le explicaremos lo ocurrido con palabras sencillas y sinceras. Por ejemplo, podemos decirles: "Ha ocurrido algo muy triste. Papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir".

**Explicar cómo ocurrió la muerte.** Procuraremos hacerlo con pocas palabras. Por ejemplo: "Ya sabes que ha estado *muy, muy, muy* enfermo durante mucho tiempo. La enfermedad que tenía le ha causado la muerte". El niño puede tener miedo de morir ante cualquier enfermedad banal, por lo que es importante recalcarles que las personas sólo se mueren cuando están muy, muy, muy enfermas, y tienen una

enfermedad que muy poca gente coge. Es caso de accidente, podemos decir que quedó muy, muy, muy malherido, que los médicos y enfermeros hicieron lo posible para "arreglar" el cuerpo, pero que, a veces, está tan herido o enfermo que las medicinas no le pueden curar. Si la muerte fue por **suicidio**, de nada sirve ocultarlo porque tarde o temprano, se acaban enterando por alguien ajeno a la familia. Es mejor poder hablar con el niño sobre el suicidio, valorando que esa persona querida ya no está y relativizando la forma en cómo murió.

### ¿Qué podemos decirles si nos preguntan por qué?

¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mí? Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decirles que nosotros también nos hacemos las mismas preguntas, o que sencillamente, no sabemos la respuesta. Es bueno que sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo. Los niños en su fantasía pueden creer que algo que pensaron, dijeron o hicieron causó la muerte. Si un niño dice: "me hubiera gustado ser más bueno con mamá, así ella no habría muerto", debemos decirle con calma pero con firmeza que no ha sido culpa suya.

### Si los padres o padre superviviente están demasiado

**afectados** para ocuparse de las necesidades del niño, puede ser conveniente que otra persona (un familiar o amigo de la familia) se ocupe de atenderle y se responsabilice de acompañarle durante estos actos. Es preferible que sea alguien cercano al niño, que le permita expresar sus emociones y se sienta cómodo contestando sus preguntas.

### Cómo REACCIONAN los niños ante la muerte

El niño en su duelo inicialmente se ve envuelto en una constante negación y confrontación, transcurrido el tiempo va restableciéndose, de manera que logra adaptarse nuevamente a su entorno natural. Las manifestaciones de duelo normales pueden presentarse inmediatamente después de la pérdida o pasado un tiempo de la misma. Las más frecuentes son las siguientes:

- Conmoción y confusión ante la pérdida de un ser querido
- Ira, manifestada en juegos violentos, pesadillas e irritabilidad y/o enojo hacia los otros miembros de la familia.

- Gran temor o miedo a perder al padre o madre que aún sigue vivo.
- Vuelta a etapas anteriores del desarrollo. Puede actuar de manera más infantil, por ejemplo, exigiendo más atención, más cariño, hablando como un bebé, etc.
- Tristeza, que puede manifestarse con insomnio, pérdida de apetito, miedo prolongado a estar solo, falta de interés por las cosas que antes le motivaban, irritabilidad, disminución acentuada en rendimiento escolar y deseo de irse con la persona fallecida.
- En algunas ocasiones pueden creer que son los culpables de la muerte de su familiar por cosas que han dicho, hecho o deseado.

### Recomendaciones en el duelo infantil

Son diversas las alternativas que podemos brindarle a un niño durante el proceso de duelo.

#### 1. Aceptación

- Explicarle abierta y claramente el proceso de la enfermedad o la muerte del ser querido.
- No decirles frases como "se fue de viaje", "se durmió", "se fue para el cielo", o "tienes un angelito".
- Cuando se refiera al ser querido hágalo en tiempo pasado, evite hablarle en tiempo presente.
- Permitir, si es la voluntad del niño, que participe en las ceremonias religiosas o en los ritos funerarios.

#### 2. Experimentación del dolor

- Estimular al niño a que exprese los recuerdos con referencia al ser querido fallecido así como sus sentimientos sobre la pérdida, sea cuales fuesen: rabia, miedo, tristeza... y a que no se esconda para llorar. No decirle frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así"... ya que pueden cortar la libre expresión e impedir que el niño se desahogue
- Mantenerse física y emocionalmente cerca del niño. Estar siempre dispuesto a abrazarlo, escucharlo y llorar con él.
- El adulto no debe privarse de manifestar su dolor en presencia del niño.

- Hablarle sobre la muerte utilizando elementos de la naturaleza. Hablar con él de sus temores y angustias. No permitir que se sienta culpable por la muerte acaecida.
- Evitar cambios drásticos en el entorno familiar, las tareas cotidianas y las costumbres ya establecidas.

#### 3. Reorganización del ambiente

- No hacer cambios inmediatos.
- Estimular a que el niño participe en los cambios.

#### 4. Reinversión de la energía

- "Sentirse bien" en ausencia del ser querido.
- Estimular al niño a que pueda disfrutar, a que busque nuevos amigos y proyectos.

#### Posibles indicadores de inadecuado duelo infantil

- Apatía y ausencia de reacción ante la pérdida.
- Ausencia de respuestas afectivas manifestándose aislamiento e indiferencia.
- Exceso de llanto durante periodos prolongados.
- Rabieta frecuentes y prolongadas.
- Búsqueda de reemplazo inmediato al ser querido fallecido.
- Disminución de la autoestima.
- Sentimientos de culpa y auto reproches ante la muerte del ser querido.
- Tristeza permanente.
- Un periodo prolongado en el que el niño pierde interés por los amigos y actividades que solían gustarle.
- Pérdida del autocuidado, tener actitudes y comportamientos de riesgo.
- Frecuentes pesadillas y problemas de sueño. Miedo a quedarse solo.
- Comportamiento muy infantil durante un tiempo prolongado.
- Frecuentes dolores de cabeza solos o acompañados de otras dolencias físicas.
- Importantes cambios en el rendimiento escolar o no querer ir a la escuela.
- Imitación excesiva de la persona fallecida y expresiones repetidas de la voluntad de reencontrarse con él / ella.

Si alguna o varias de estas características se presentan de manera prolongada, puede indicar la existencia de síntomas depresivos o de un sentimiento de dolor sin resolver.

No dude en solicitar ayuda a un profesional para que valore la situación, facilite la aceptación de la muerte y asesore a la familia en el proceso de duelo.

Para más información sobre el tema se recomienda leer el libro de **William C. Kroen**. *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido (Un manual para adultos)*. Ediciones Oniro S.A. Barcelona 2002

## EL DUELO INFANTIL



***“No sabía qué decirle, cómo consolarle y hacer que tuviera nuevamente confianza en mí; me sentía torpe. ¡Es tan misterioso el país de las lágrimas!”***

**Servicio de Atención Psicológica  
del Instituto Anatómico Forense de Madrid**

© Arbulo, B., García, C., Rodríguez, R.