

APUNTES PARA PADRES

➤ **LOS NIÑOS Y EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS**

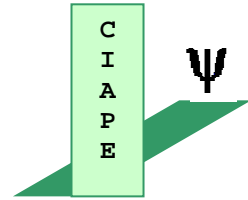
Frente a la muerte de un ser querido (abuelos/padres/hermanos/tíos/amigos), los padres se interrogan qué hacer en esa situación. ¿Cómo abordar el tema de la muerte con mi hijo/a? ¿Qué decirle? ¿Cuánto? ¿Es necesario? ¿Lo daña si le digo la verdad? Aparece en forma espontánea la necesidad de “preservar” a los hijos del conocimiento de situaciones penosas, de pérdidas irreparables, evitando hablar de ello, ocultando la realidad.

Hablar sobre la muerte puede resultar triste y doloroso, pero no hacerlo puede generar dificultades, con emergencia de sintomatología que expresa sufrimiento - enfermedad. Es una acción de prevención en salud hablar y ayudar al niño a comprender un fenómeno natural al que tarde o temprano tendrá que enfrentarse. Hablar, informar, preguntar qué sabe y cómo lo entiende son acciones de prevención que dan cuenta de funciones adultas responsables.

Lo que cada adulto le diga o informe a su hijo/a acerca de la muerte dependerá de muchas razones (valores, creencias religiosas, experiencias previas, etc.). Sin embargo hay algunos lineamientos que pueden ayudar a dar respuestas claras, oportunas, sensatas y sobre todo acordes a las necesidades que su hijo/a tenga.

El tema de la muerte debe ser abordado por las personas más próximas al niño/a, ya que siempre preferirán que se lo digan su padre, madre o seres más próximos. Es una forma de demostrarles que los adultos referentes para el niño/a están dispuestos a abordar con naturalidad los temas que pueden inquietarlo, como son los referentes a la vida (sexualidad, concepción, nacimiento) y la muerte.

Ante la muerte, el niño realiza preguntas motivados por la curiosidad: "¿Tendrá frío?", "¿Puede comer?", "¿Sufre?" y otras más profundas: "¿Verdad que cuando nosotros no existíamos, existían los que ahora no existen?", "¿Dónde están los muertos?". Es importante, tener presente que no hay respuestas universales a estas preguntas. A los padres (y adultos en general) nos desconciertan estas preguntas que los niños hacen sobre la muerte, porque a veces, nuestras propias ideas y vivencias sobre ella son muy confusas. La muerte es un misterio para todos, y el niño ha de saber que tampoco los padres tienen respuestas definitivas en este tema; sin embargo, es muy importante la actitud y tranquilidad con la que los padres aborden el tema, respondiendo con palabras concretas y claras para que pueda entender. En los primeros 5 años de vida, el tema de la muerte no genera el mismo impacto que en los adultos; por eso es esperable que hable con naturalidad y curiosidad, luego de lo cual continuara con sus actividades. Con el tiempo será reiterativo en la búsqueda de respuestas, solicitando una y otra vez que le



Cooperativa de Intervención y Abordaje Psicológico - Educativo

relaten lo que sucedió, como cuando piden que se les repita la historia de un cuento que ellos han elegido.

El concepto que el niño tiene sobre la muerte varía con la edad y es algo a tener en cuenta:

El niño de 1 a 2 años: la muerte es un fenómeno incomprensible e indiferente. Los términos "muerte", "para siempre" o "permanente" no tienen un valor real. Aun contando con experiencias previas de pérdida de seres queridos, el niño puede no comprender la relación entre la vida y la muerte.

El niño en edad preescolar (de 2 a 5 años aproximadamente): la muerte es sentida como algo temporal y reversible, como muchas veces lo expresa en sus juegos. No comprende que es un hecho permanente, que cada persona y cada ser vivo finalmente muere y no regresa, que los muertos no comen, no duermen ni respiran. Estas creencias están reforzadas por los personajes de los dibujos de la televisión que "mueren" y "regresan a la vida" otra vez.

¿Cómo abordar el tema?

Una posibilidad es:

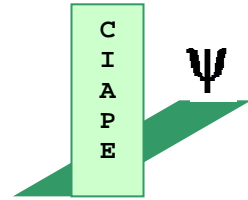
- comenzar preguntándole al niño/a qué sabe de la situación concreta (qué pasó, qué sabe)
- luego explicarle brevemente lo acontecido sin detalles ni dramatismo
- explicitarle que esta pérdida nos hace llorar, nos pone triste y es irreversible

¿Cómo decírselo?

- con naturalidad, sin buscar situaciones solemnes ni darle a los hechos dramatismo
- no entrar en detalles de lo sucedido
- de a poco, sondeando lo que el niño ya conoce y lo que piensa o teme.
- con un tono emocional adecuado, evitando perder el control
- ayudarlo a poner en palabras lo que siente: enojo, tristeza, miedo, etc.

¿Qué decir entonces a un niño?

- es importante NO MENTIR. El niño no es "tonto", ni vive aislado, por lo que tarde o temprano va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y dolorosa, y de esta forma evitaremos también que el niño se sienta engañado por los padres/adultos.
- solo aquello que el niño puede entender; teniendo en cuenta la edad y el nivel de comprensión



Cooperativa de Intervención y Abordaje Psicológico - Educativo

- informar solo lo que necesita; en general es el propio niño/a quien marca los límites, preguntando más o simplemente cambiando de tema
- responder a preguntas que hace en relación a la muerte y no a aquello que **nosotros suponemos** quiere saber. Por ejemplo si pregunta ¿cómo murió? explicar lo sucedido y no dar detalles acerca de las características del mismo.
- dejar en claro que **morir es dejar de vivir** (no es suficiente con decirle que “se fue al cielo”) es necesario aclarar que esa persona no va a volver, no es una ausencia temporal ni reversible (que “puede bajar del cielo”).
- una pregunta frecuente es: "¿Dónde va una persona cuando ha muerto?" La mayoría de los niños se responden reproduciendo aquello que ven y sienten: "*que los entierran... que la gente está triste... que van al cielo...*"; algunos niños plantean otros lugares: "*se queda viviendo en una estrella*", incluso es una explicación que muchos adultos dan; lo importante es dejar claro que no va a volver y que no podemos ir a donde esta.

En todos los casos, es fundamental transmitir la idea y los sentimientos de que el ser querido queda en el recuerdo de cada uno, algo que podemos compartir entre todos.

El tema es difícil de abordar, emergen sentimientos como el miedo y el temor a dañar a nuestros hijos con esta cruda y dolorosa realidad. Pero lo que daña a los niños es el no hablar, ocultar, “mentir” o dar excesivos datos. La información oportuna, pertinente y adecuada a la edad lo ayuda en su crecimiento cognitivo y afectivo.

Si como adultos/padres se sienten desbordados o paralizados en una situación así, o sus hijos reaccionan con conductas que no logran comprender, es conveniente que soliciten ayuda con algún profesional del área de la salud.

Lic. Susana Cánepa

Ciudad de la Costa, Canelones Junio de 2008