

El duelo durante la niñez

Recomendaciones para cuidadores

Como adultos, aprendemos a hablar sobre la muerte a través de eufemismos y códigos. Los seres queridos “pasan a mejor vida” o “ya están descansando”. Las palabras como “muerto” son demasiado contundentes y dolorosas. Sin embargo, los niños no todavía no han aprendido estos códigos. Cuando evitamos hablar de manera abierta y honesta con los niños sobre la muerte, ellos llenarán la falta de información con sus propias teorías e ideas, muchas de las cuales son peores que la realidad.

Utilice este documento como una guía al hablar con sus hijos sobre la muerte y al ayudarles a lidiar con el duelo. Tome en cuenta su edad, su nivel de desarrollo y sus necesidades al abordar este tema.

Cómo hablar con los niños sobre la muerte

Dispóngase a conversar. Las conversaciones francas sobre la muerte pueden parecer tabú, pero no tienen por qué serlo. Al hablar sobre el tema de la muerte y dejar que los niños hagan lo mismo, esto les da permiso para hacer preguntas y expresar sus sentimientos. Sin embargo, no fuerce la conversación si ellos no están preparados.

Enseñe a los niños sobre la muerte. Muchos niños no entienden que la muerte es permanente. Tal vez se pregunten cómo comerá o beberá el difunto o si siente dolor. Explique que cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar y ya no necesitan hacer esas cosas. Posiblemente sea necesario recordar varias veces a los niños que la persona ya no regresará.

Evite el uso de eufemismos al hablar de la muerte. Es probable que los niños malinterpreten las frases como “pasó a mejor vida”, “se fue al cielo” o “la perdimos”. Ellos querrán buscar a alguien que se ha “perdido” y esperarán que regrese alguien que se haya “ido”. En vez de ello, mencione con claridad que la persona murió.

Proporcione información precisa sobre cómo murió la persona. Explique lo que sucedió de forma sencilla, omitiendo los detalles que sean atemorizantes o traumáticos. Por ejemplo, “murió porque estaba muy enfermo” o “murió en un accidente automovilístico”. Sin información, los niños inventarán su propia versión de los eventos.

Deje en claro que los niños no tienen la culpa. Algunos niños pueden creer que algo que hicieron o dijeron causó la muerte de la persona. Refuerce el hecho de que los pensamientos, las palabras y el mal comportamiento no matan a la gente.

Hágale saber a los niños que están seguros. Después de una muerte—particularmente la muerte de un cuidador—muchos niños se preocupan por su propia seguridad y la de su familia. Tranquilice a los niños diciéndoles que están seguros y que siempre serán cuidados por un adulto.

El duelo durante la niñez

Recomendaciones para cuidadores

Cómo cuidar de los niños después de una muerte

Ofrezca opciones. Cuando una muerte crea el caos, tener opciones puede restaurar el sentido de control de los niños. Por ejemplo, involucre a su hijo(a) en la planeación de la ceremonia conmemorativa y déjelo que elija cómo participar.

Utilice actividades y rituales para recordar al difunto. Esto incluye cocinar la comida favorita de la persona, colgar un cuadro, escribir en un diario o cualquier otra cosa significativa. Al hacer esto, los niños seguirán pensando sobre el difunto y mantendrán un vínculo con él/ella.

Sea empático con el duelo de sus hijos. No hay una manera “correcta” o “incorrecta” de sentirse después de una muerte. Está bien que los niños demuestren mucha emoción o nada de emoción. Al principio, algunos niños parecen estar bien e incluso sentirse aliviados, pero luego expresan tristeza y dolor. Nadie debe avergonzarse de sus sentimientos.

Mantenga la normalidad cuando sea posible. Los niños se benefician de la estructura y la previsibilidad. Sin embargo, la pérdida de un ser querido puede desorganizar la vida. Procure mantener rutinas regulares, tales como la hora de comer, la hora de dormir y las actividades diarias.

Ponga en práctica el autocuidado. Su capacidad para lidiar con una muerte afectará la misma capacidad en su hijo(a). Cuide de su salud física y mental aprovechando los apoyos sociales, haciendo ejercicio y manteniendo hábitos saludables al comer y dormir.

Mantenga sus emociones bajo control. Está bien que sus hijos vean que usted está triste o que lo vean llorar. Sin embargo, evite las muestras intensas de emoción, ya que pueden asustar a los niños.

Tome en serio cualquier mención del suicidio. Al igual que los adultos, los niños pueden tener reacciones emocionales muy fuertes ante la muerte de un ser querido. Es adecuado buscar ayuda profesional cuando un niño expresa una intención suicida o lucha por afrontar su dolor.