

## ORIENTACIONES PARA ENFRENTAR EL TEMA DE LA MUERTE DE UN FAMILIAR

### (DUELO)



Hablar de la **muerte** significa hablar de separaciones y de pérdidas y nos resulta difícil, porque a veces nos da miedo. Este tema es todavía más difícil cuando tenemos que hacerlo con los hijos, sobre todo si se trata de la muerte de seres queridos porque nos implica emocionalmente a todos.

La **intensidad** y duración del duelo depende de muchos factores: *tipo de muerte* (esperada o repentina, apacible o violenta, etc.), de la *intensidad de la unión* con el fallecido, de las *características de la relación* con la persona perdida (dependencia, conflictos, ambivalencia, etc.), de la edad, etc. La **duración** del duelo por la muerte de una persona muy querida puede durar entre 1 y 3 años.

### Consideraciones evolutivas

**Hasta los 3 años**, la muerte se asocia al abandono, al temor de quedarse sólo/a. La palabra "muerte" no les dice nada puesto que a esta edad todavía están pendientes de cómo nacen y se desarrollan los humanos. Suele vivir la desaparición de un adulto como "castigo" por algo que cree que él/ella hizo. Conviene dejarles claro que ellos/as no tienen culpa de nada.

*Sobre todo es importante que tengáis en cuenta que cualquier niño, **antes de los 6 años**, no percibe la muerte como nosotros. Para él significa "**separación de sus seres queridos**", lo cual le resulta muy doloroso. Tampoco tiene adquirido el concepto temporal del "**para siempre**".*

Otro concepto que manejan es la muerte como inmovilidad y también creen que los adultos son omnipotentes. El hecho de un fallecimiento les lleva a preguntarse por qué "no pueden" superarlo y consecuentemente la confianza incondicional en los padres se ve quebrantada.

**De los 4 a los 5 años** se ve una ligera evolución. Entre los 3 y los 5 años, los/as niños/as suelen considerar a la muerte como algo reversible y temporal. Es una etapa de vivo interés hacia la muerte y todavía no la entienden como un suceso irreparable y definitivo. Como el/la niño/a de 4 o 5 años atribuye vida a todas las cosas que existen creen que los muertos acabarán por vivir. Relacionan la muerte con la vejez y enfermedad, así como con la guerra y sucesos violentos.

La experiencia de la muerte a esta edad les puede acarrear miedos enormes: a dormir solo/a, etc. Los adultos deben cuidar en extremo su vocabulario: ¡"morir" no es "dormir"! En esta edad, no comprenden la muerte como despedida definitiva. Aún no ha podido asimilar los tres criterios **delimitadores**:

1. La muerte afecta a todos los humanos.
2. La muerte es inevitable.
3. La muerte es definitiva.

**De los 6 años en adelante**, los/as niños/as comprenderán el carácter definitivo e irrevocable al que nos referíamos antes y cuando se hable con ellos/as no se tendrá ningún tabú. Hasta los 10 años, no creen que pueda pasarles a ellos/as. Para las personas que tienen fe y educan en ella a sus hijos/as, es más fácil la cuestión ya que al pensar que existe la vida eterna, esta separación se transforma en esperanza de reunirse con el familiar amado en presencia de Dios.

Para quien tiene estos sentimientos religiosos puede ser de gran consuelo compartir la idea de que una persona muerta aunque permanezca en el suelo "su cuerpo" su alma o espíritu asciende al otro mundo. Si la familia no es creyente (desde el punto de vista cristiano) se puede decir a los/as hijos/as que no sabemos lo que ocurre después de la muerte pero lo importante es vivir una vida digna.

### **Cuando el niño/a se enfrenta a la muerte de un progenitor**

Cuando alguien de la familia muere se complica la existencia para el resto de los miembros. Los/as niños/as deben asumir responsabilidades que antes no tenían. Pero ¡cuidado con cargarles con responsabilidades de adulto! Es fundamental permitir que: "los/as niños/as sigan siendo niños". Tal vez, tendrán que ayudar más en casa pero debe ser el progenitor restante quien se encargue de todo. Después de la muerte de un progenitor, es preciso que el que quede sepa consolar a sus hijos/as. Es bueno que exista cercanía física pero no dependencia. Si el/la chico/a tiene una pesadilla se le tranquiliza pero no por ello ocuparía el lugar de la cama que ha quedado "vacío".

Para concluir diremos que habrá que poner buenas dosis de sensibilidad, sensatez y cariño. Podremos ayudar a los/as niños/as a enfrentar y superar la "despedida" más definitiva y cierta para todos.

Estas orientaciones van dirigidas a **ayudarles a afrontar esa experiencia**:

- ✚ Decirlo lo más pronto posible. Es importante no utilizar eufemismos ni subterfugios del estilo "se ha ido de viaje", "lo han llevado al hospital", etc. Con dulzura, tacto, delicadeza y ¡mucho afecto! Utilizando un contacto físico apropiado, evitando el uso de eufemismos, preguntando si tiene dudas, recordando a la persona fallecida... ¿Y quién es conveniente que dé la noticia? Preferiblemente los padres o el familiar más cercano; en todo caso, una persona emocionalmente próxima al niño, capaz de mostrarle su propia tristeza sin perder la serenidad. El lugar también es importante: un entorno tranquilo y conocido por el niño mitigará, de algún modo, el impacto de una noticia tan dura para él.
- ✚ Ofrecerle información clara, simple y adaptada a su edad.

- + No es conveniente transmitirle mensajes del tipo “Se ha marchado a un largo viaje...”. “Se lo han llevado...”, “Está dormido...”, que lo único que pueden provocar en el niño es confusión e inseguridad, miedo a viajar o irse a dormir. También conviene aclararle que la mayoría de las personas superan las enfermedades, de modo que no tema por su vida o la de otros ante una enfermedad
- + Si el niño pregunta por la causa de la muerte, se le debe decir claramente que no ha sido culpa suya, ya que es probable que se culpabilice de la muerte pensando que ha podido ocurrir por su mal comportamiento.
- + Permitir que el/la niño/a pase por sus propias fases de duelo: choque y negación, síntomas físicos, rabia, culpa, celos, ansiedad y miedo, tristeza y soledad.
- + Ayudarle a expresar sus sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc. Ser conscientes que los expresarán de forma distinta a como lo hacemos los adultos.
- + Permitirles el llanto y el enfado. No esconder nuestro propio dolor, no hay que tener miedo a demostrar los sentimientos de tristeza o dolor delante de los niños/as (de forma controlada).
- + Recordar que los/as niños/as también tienen derecho a reír y ser felices.
- + Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto da seguridad al/la niño/a.
- + Si aparecen rabietas o mal comportamiento en los días siguientes hay que intentar entender al niño, aunque respondiendo a esas dificultades con medidas educativas.
- + Lo más frecuente es apreciar cambios en el carácter, cambios frecuentes de humor, disminución del rendimiento escolar, alteraciones en la alimentación y el sueño...
- + Hay que tranquilizar al niño que teme que a su padre o madre sobreviviente le pueda ocurrir lo mismo.
- + Informar a la escuela.
- + Dejar que se queden con algún recuerdo de la persona difunta.

*Los tres temores más frecuentes más frecuentes del niño ante una situación de este tipo son:*

***¿Causé yo la muerte?***

***¿Me pasará esto a mí?***

***¿Quién me va a cuidar?***

✚ Acudir a profesionales si, después de unos cuantos meses, los/as niños/as muestran alguno de los siguientes comportamientos:

- Tristeza permanente con depresión prolongada.
- Excitación fuera de lo habitual, con nosotros/as o con sus amigos/as.
- Desinterés por su propia apariencia.
- Cansancio e incapacidad para dormir.
- Deseo cada vez mayor de estar solo/a.
- Indiferencia respecto a la escuela y aficiones anteriores.

#### **Algunas direcciones de interés:**

[www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com)

#### **Algunas lecturas recomendadas:**

- ✓ Mundy, M. (2005). Cuando estoy triste. Ante la pérdida de un ser querido. Ed. San Pablo.
- ✓ Ryan, V. (2002). Cuando los abuelos nos dejan. Cómo superar el dolor. Ed. San Pablo.
- ✓ Kroen, W.C. (2002). Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Ed. Oniro.



#### **Fuentes utilizadas para la elaboración del documento:**

- Proyecto Ambezar.
- Orientaciones Psicopedagógicas en caso de Duelo (EOEP Jacetania-Serrablo)
- [www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com)