

Duelo en el niño
Algunas sugerencias para
acompañar a un niño que ha
perdido a un ser querido



Ser completamente honestos con el niño/a

Acompañar a un niño en duelo significa ante todo NO APARTARLE de la realidad que se está viviendo, con el pretexto de ahorrarle sufrimiento. Incluso los niños más pequeños, son sensibles a la reacción y el llanto de los adultos, a los cambios en la rutina de la casa, a la ausencia de contacto físico con la persona fallecida..., es decir, se dan cuenta que algo pasa y les afecta.

Solamente en el caso de muertes repentinas e inesperadas, sería aconsejable (aunque no siempre posible) apartar al niño durante las primeras horas. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero evitaremos pueda presenciar escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control de los adultos. No es aconsejable decir delante del niño cosas como "yo también me quiero morir" o "¿Qué va ser de nosotros?"

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 las enfermeras 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 pues explicar al niño qué es el suicidio, y responder a sus preguntas. (Ver el folleto "[Niños sobrevivientes de suicidas, una guía las personas que los cuidan](#)").

¿Qué podemos decirles si nos preguntan por qué? ¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mi? 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 se 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.

Para los niños menores de 5 años, la muerte es algo provisional y reversible. Será pues necesario ser pacientes para explicarle una y otra vez lo ocurrido y lo que significa la muerte. Es 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 pues 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...

Permitir que participe en los ritos funerarios

Animar al niño a asistir y participar 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 explicarle con antelación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos.

Como opcional se puede hablar al niño sobre **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 un especie de sueño y que el cuerpo no volverá ya a despertarse. Explicarle dónde estará, qué aspecto tendrá...

Lo ideal es que el niño pueda pasar un rato de tranquilidad e intimidad. Puede pedirse que nos dejen a solas con el niño y que no se interrumpa durante unos minutos.

Si el niño no quiere hablar o participar en algún acto, no obligarle ni hacer que se sienta culpable por no haber ido.

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.

Animarle a expresar lo que siente

Aunque no siempre las expresen, los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si perciben que estos sentimientos (rabia, miedo, tristeza...) son aceptados por su familia, los expresarán más fácilmente, y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación. Frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así", "tienes que ser razonable y portarte como un grande" ..., pueden cortar la libre expresión de emociones e impiden que el niño se desahogue.

Tener en cuenta que su manera de expresar el sufrimiento por la pérdida, no suele ser un estado de tristeza y abatimiento como el de los adultos. Es más frecuente apreciar cambios en el carácter, cambios frecuentes de humor, disminución del rendimiento escolar, alteraciones en la alimentación y el sueño...

Algunas respuestas habituales en los niños de 2 a 5 años:

Perplejidad

Parecen totalmente confusos sobre lo que ha ocurrido o se niegan a creerlo. Es posible que pregunten reiterativamente: "¿Dónde está papá?". Desean saber cuándo va a volver la persona fallecida, o la buscan activamente.

Regresión

Se pegan al padre superviviente, se quejan, se hacen pipí en la cama, piden un biberón, se chupan el dedo...

Ambivalencia

A algunos niños parece no afectarles en absoluto la muerte. Responden ante la noticia con preguntas o afirmaciones inadecuadas. Aunque sea una reacción desconcertante, es bastante común. Significa que no ha aceptado o afrontado la muerte, pero comprende lo que ha sucedido. Lo más habitual, es que el niño elabore el duelo alternando fases de preguntas y expresión emocional, con intervalos en que no menciona para nada el asunto.

Suele sentir rabia y enfado por haber sido *abandonado*, y puede expresarla de muchas maneras: irritabilidad, pesadillas, juegos ruidosos, travesuras... Es frecuente que dirijan el enfado hacia un familiar cercano. Permitirle que saque la rabia gritando, corriendo, saltando, golpeando con cojines, por ejemplo...

Expresan su dolor a través de los juegos

Con sus compañeros y amigos pueden jugar *a morirse, al entierro*... Todos estos comportamientos son absolutamente normales y tienen que ser respetados como necesarios para que el niño realice de forma adecuada el duelo.

Toman a sus padres como modelo

No es malo que los niños vean el dolor y la tristeza. No tengamos miedo de mostrar los propios sentimientos delante del niño (excepto manifestaciones violentas de rabia y dolor). Cuando le mostramos lo que sentimos, el niño nos percibe más cercanos, y es más fácil que nos diga el también, lo que le está pasando.

Un padre o una madre que no se inmute después de una muerte para no entristecer a sus hijos, puede hacer que éstos "congeleen" sus emociones. O si muestra cólera, un dolor extremo o una conducta histérica, su hijo puede imitar este comportamiento.

Miedo a morir u a otra pérdida

Los niños más pequeños creen que la muerte es *contagiosa* y pueden pensar que pronto le llegará su turno. Explicarles que no tienen nada que temer.

Les preocupa que el padre o la madre superviviente también les abandone. Se preguntan qué les ocurriría y cómo sobrevivirían.

Establecen vínculos afectivos

Aunque el niño sepa que su ser querido ha muerto, siente necesidad de seguir manteniendo una relación afectiva, y así, la persona fallecida puede por un tiempo convertirse en un padre o madre imaginario. En algunos casos, podemos ayudar al niño dándole algún objeto personal del fallecido, que este conserve como un recuerdo precioso y una forma de unión íntima con él.

El niño puede establecer vínculos afectivos con otros adultos que se parezcan al difunto o tengan unas cualidades similares (un familiar, la maestra, el psicólogo...) y pedirles que sean su padre o su madre. Esta conducta es bastante común y no significa que el padre superviviente no satisfaga las necesidades del niño.

Comprueban la realidad

Al principio es posible que parezca y saben y aceptan lo que ha ocurrido, pero después, al cabo de varias semanas o meses, preguntan cuando volverá o lo buscan por la casa.

Algunas respuestas habituales en los niños de 6 a 9 años ***Según William C. Kroen***

Los niños de estas edades saben que la muerte es permanente y real.

La negación

Una respuesta muy común es negar que la muerte haya ocurrido. Es su negación pueden mostrarse muy agresivos. Algunos pueden mostrarse más contentos y juguetones que de costumbre, como si la pérdida no les hubiera afectado. Los adultos pueden malinterpretar esta conducta y reaccionar con

cólera o simplemente ignorar a los niños. Pero en realidad esta negación indica que los niños sienten un dolor tan profundo que intenta levantar un muro para que la muerte no les afecte.

estos niños necesitan oportunidades para llorar la pérdida y es posible que también necesiten permiso para hacerlo. Se puede decir algo como: "No tienes que mostrar tu tristeza a todo el mundo, pero si quieres puedes compartirla conmigo. Si tienes ganas de llorar y estar triste a solas, me parece muy bien, pero después de estar así durante un rato, sería bueno que hablaras con alguien de como te sientes.

La idealización

Insistir en que "mamá era la persona más lista o perfecta del mundo", por ejemplo, les permite mantener una relación imaginaria con la persona fallecida.

La culpabilidad

Es una respuesta normal, sobretodo si no pueden expresar la tristeza que sienten. Comentarios en vida como "vas a matarme", pueden hacer creer al niño que su mala conducta ha contribuido a la muerte.

Si además la niegan y fingen ser valientes como parte de la negación, los adultos pueden aumentar el sentimiento de culpa al corregirlo o enojarse con él al parecer que la muerte no le importe.

A los niños que se obstinan en negar la muerte y no dejan de sentirse culpables, es difícil que superen la situación sin ayuda.

El miedo y la vulnerabilidad

Es normal que los niños de estas edades se sientan asustados y vulnerables. Intentan ocultar sus sentimientos, sobretodo a los niños de su edad, porque no quieren que sus amigos o compañeros de la escuela los consideren "diferentes". Los niños sobre todo pueden actuar con bravuconería o agresividad.

Se ocupan de los demás

Pueden asumir el papel del fallecido y cuidar de sus hermanos más pequeños o asumir tareas que antes realizaba el padre o la madre que ha muerto.

Buscan a la persona que ha muerto

Pueden ir de una habitación a otra, o buscarla en el desván o en el sótano. la mejor respuesta es dejar que sigan buscando. Les puede consolar saber que nosotros también a veces sentimos el deseo de hacerlo.

Los tres temores más frecuentes del niño

¿Causé yo la muerte?
¿Me pasará esto a mí?
¿Quién me va a cuidar?

Mantenerse física y emocionalmente cerca del niño

Permitirle estar cerca, sentarse a su lado, sostenerlo en brazos, abrazarlo, escucharle, llorar con él...Podemos también dejar que duerma cerca, aunque mejor en distinta cama.

Puede ser adecuado también buscar momentos para estar separados: dejarle sólo en su habitación, dejarle salir a jugar con un amigo... Si es necesario, tranquilizarle diciéndole que estaremos ahí por si nos necesita.

El niño intuye enseguida que la muerte va a tener muchas consecuencias en la familia. Es bueno decirle que, aunque estamos muy tristes por lo ocurrido, vamos a seguir ocupándonos de él lo mejor posible.

El niño puede temer también ser abandonado por el familiar sobreviviente. Asegurarle que, aunque está muy afectado por la pérdida, se encuentra bien y no le va a pasar lo mismo.

Con frecuencia, lo que más ayuda a los niños frente a las pérdidas, es reencontrar el ritmo cotidiano de sus actividades: el colegio, sus amigos, sus juegos familiares, las personas que quiere. También es importante garantizarle el máximo de estabilidad posible. En este sentido no es un buen momento, por ejemplo, para cambiarlo de colegio o para imponerle nuevas exigencias (S. Weis)

Asegurarles que vamos a seguir queriendo a la persona fallecida y que nunca la olvidaremos

Estar atentos a la aparición de algunos signos de alerta

Llorar en exceso durante periodos prolongados

Rabietas frecuentes y prolongadas

Apatía e insensibilidad

Un periodo prolongado durante el cual el niño **pierde interés** por los amigos y por las actividades que solían gustarle.

Frecuentes **pesadillas** y **problemas de sueño**.

Pérdida de apetito y de peso.

Miedo de quedarse solo.

Comportamiento infantil (hacerse pis, hablar como un bebé, pedir comida a menudo...) durante tiempo prolongado.

Frecuentes **dolores de cabeza** solos o acompañados de otras dolencias físicas.

Imitación excesiva de la persona fallecida, expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con el fallecido.

Cambios importantes en el **rendimiento escolar** o negativa de ir a la escuela.

LA PRESENCIA PROLONGADA DE ALGUNO O VARIOS DE ESTOS SIGNOS PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DE UNA DEPRESIÓN O DE UN SENTIMIENTO DE DOLOR SIN RESOLVER. PIDE AYUDA A UN PROFESIONAL QUE VALORE LA SITUACIÓN, FACILITE LA ACEPTACIÓN DE LA MUERTE Y ASESORE A LA FAMILIA EN EL PROCESO DE DUELO.

Para más información en castellano sobre el tema recomiendo 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