

# Los Niños Sí Pueden Hacerle Frente a La Muerte

Si alguien cercano a sus hijos ha fallecido, o se espera que fallezca en cualquier momento porque está muy grave, esperamos que esta guía le sirva a usted para poder ayudar a sus hijos. Sabemos que ningún folleto o libro podrá reemplazar el contacto personal que usted pueda tener con ellos, pero la siguiente información y sugerencias podrían ampliar su conocimiento sobre cómo ayudar a un niño en el proceso del duelo.

Los niños también sufren cuando pierden un ser querido, pero lo hacen de una manera distinta a la nuestra. Ellos también tienen muchas preguntas y preocupaciones, pero muchas veces se las callan si no les abrimos la puerta a sus corazones y mentes curiosas.

La muerte es parte de la vida, y el resignarnos forma parte del privilegio y desafío de ser seres humanos. No subestime la capacidad de sus niños para aprender, comprender y compartir con usted estos momentos.

## Reacciones Normales de Los Niños Frente a La Muerte

### **Negación**

Creen o quisieran creer que la muerte no ocurrió, o actúan como si no les afectara.

### **Tristeza**

Lloran constantemente, o a ratos, y en ocasiones no lloran en lo absoluto; pueden demostrar distintos grados de cansancio, hiperactividad o aislamiento.

### **Miedo**

Con frecuencia muestran preocupación por la muerte, particularmente con la suya propia y la de sus seres queridos; expresan preocupación sobre su bienestar y sobre quién los va a cuidar en el futuro; buscan cercanía y consuelo; buscan aferrarse a alguien.

### **Enojo**

Sienten enojo hacia los demás, hacia sí mismos, hacia Dios y hacia la persona que falleció; pueden ocultar el enojo, o bien manifestarlo con palabras o hechos; suelen pelear más con sus hermanos.

### **Culpabilidad**

Concentran su atención en lo que pudo haber sido ("Si tan solo..."); sienten arrepentimiento; se hacen las mismas preguntas una y otra vez para recobrar seguridad y sentirse aliviados; secretamente se echan la culpa.

### **Regresión**

Regresión o retroceso a un nivel inferior de desarrollo (se orinan en la cama, buscan la cobijita olvidada); por lo general, vuelven a la normalidad rápidamente si se les trata con cariño, sin reproches ni críticas.

### **Síntomas Físicos**

Se quejan de pequeñas molestias; cambios en el apetito, en los hábitos de dormir (temor de dormir solos, pesadillas).

### **Protección**

Actúan como pequeños adultos, esconden su dolor para así consolar y cuidar a sus padres.

### **Inseguridad**

Se niegan a ir a la escuela; actúan de una manera posesiva con ciertas personas, mascotas, y pertenencias; guardan o esconden objetos que tienen un significado especial de la persona fallecida; prueban el límite de los padres y maestros; buscan personajes que sustituyan al fallecido; se comportan de manera desafiante.

Recuerde, todas estas reacciones son normales. Forman parte del proceso de adaptación y recuperación.

## Señales de Alerta

Las siguientes características en el comportamiento del niño pueden indicar la necesidad de un mayor apoyo por parte de los padres, o de intervención profesional. Recordemos que cada individuo llora y se adapta a la muerte de un ser querido a su propio modo y a su debido tiempo. Podemos decir que si aproximadamente TRES MESES después de la muerte del ser querido aparecen estas señales de peligro, o si las reacciones normales ya mencionadas persisten o aumentan, necesita prestarle atención.

- ✦ Preguntar si se puede ir con la persona fallecida
- ✦ Regalar sus pertenencias
- ✦ Encerrarse en sí mismo hasta el punto de aislarse
- ✦ Alterar en forma prolongada sus hábitos alimenticios y/o del sueño
- ✦ Pérdida o aumento excesivo de peso
- ✦ Pesadillas frecuentes
- ✦ Preocupación con la muerte, con el morirse y/o con la enfermedad, ya sea de sí mismo y/o de otros
- ✦ Expresar su desesperación (“Quisiera haber sido yo, y no mi hermana, quien hubiera muerto”)
- ✦ Problemas en la escuela (cambios en las relaciones con sus compañeros, en el comportamiento en el salón de clases y/o en el desempeño académico)
- ✦ Mentir
- ✦ Destruir sus pertenencias o las ajenas
- ✦ Lastimarse o hacerse daño intencionalmente
- ✦ Cambios importantes en la personalidad del niño (un niño reservado que se vuelve hiperactivo, o un niño sociable que se vuelve retraído)
- ✦ Rehusar quedarse con adultos en quienes anteriormente confiaba
- ✦ Explosiones de mal genio (rabietas, berrinches)
- ✦ Robar
- ✦ Escaparse de la casa
- ✦ Cambios significativos en la salud
- ✦ Se vuelven excesivamente rígidos con respecto a las rutinas diarias

## Sugerencias Sobre “Qué Hacer y Qué Evitar”

### Qué Hacer

**Cuéntele** a su niño acerca del fallecimiento, dándole tantos detalles como crea prudente.

**Dele** respuestas claras y específicas a las preguntas que haga.

**Informe** acerca de cuáles son las reacciones normales de los niños, y sea paciente. Ellos expresan su pesar de manera muy distinta a la de los adultos.

**Háblele** acerca de la persona que falleció.

**Respóndale** las preguntas que haga; si usted se siente demasiado desconcertado, busque a alguien que lo pueda hacer.

**Asegúrele** que usted seguirá a su lado y que siempre habrá alguien que lo cuide.

**Permítale** que exprese sus sentimientos sin juzgarlo.

**Permítale** que asista al funeral, si él lo desea.

**Prepárelo** para el funeral explicándole lo que ocurrirá.

Si su niño lo desea, **permítale** algún tiempo a solas con el fallecido para que se pueda despedir.

**Permita** que su niño le haga un obsequio personal al fallecido, el cual puede ser enterrado o incinerado con la persona (una fotografía o un pequeño regalo).

**Manténgale** su rutina diaria tan normal como le sea posible.

**Permítale** tener contacto con adultos queridos, como por ejemplo vecinos, amistades y parientes.

**Expresa** su propio dolor abiertamente.

**Rodéese** de gente y participe en grupos de apoyo.

**Pida** ayuda si usted o su hijo la necesitan.

**Infórmeles** del fallecimiento a todos los adultos importantes en la vida de su niño (maestros, pastores, entrenadores, niñeras).

### Qué Evitar

*NO le encubra la verdad.*

*NO le prohíba a su niño asistir a reuniones familiares o a las ceremonias fúnebres.*

*NO lo obligue a asistir al funeral o a ver al fallecido, si él no lo desea.*

*NO interfiera con el deseo de su niño de hablar y hacer preguntas.*

*NO se sorprenda si les hace preguntas a personas fuera del círculo familiar.*

*NO le dé explicaciones confusas ni utilice eufemismos (frases para suavizar la muerte), porque los niños entienden las cosas en una forma muy literal. (“La abuelita se durmió”, “Perdí a mi hermanita”)*