

PAUTAS PARA ENTENDER LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS A LA MUERTE

- Escuche al niño con su corazón, su mente y sus oídos.
- Escuche lo que cada niño está preguntando, y responda únicamente esa pregunta. Es normal que las preguntas sean repetitivas.
- Reconozca cuando no sabe una respuesta y hágase saber.
- Sea honesto. Los niños son capaces de lidiar con la verdad, por más devastadora que sea.
- Bríndele mucha tranquilidad, aceptación y afecto. A los niños muchas veces les preocupa quién cuidará de ellos.
- Al explicar que alguien está “muerto,” hágalo en términos de interrupción de los procesos propios de la vida: la persona ha dejado de respirar, su corazón no late, ya no puede alimentarse y no siente dolor.
- Evite eufemismos como “perdimos a papá,” “ahora vive con Dios” y “se fue a dormir.”
- Comparta sus propios sentimientos.
- Acepte que los niños enfrentan el duelo de manera diferente de los adultos. A menudo expresan sus sentimientos y reacciones a través del juego, que es lenguaje de los niños.
- Los niños pueden expresar sus sentimientos de formas aparentemente inaceptables, ya que no entienden sus emociones y no saben qué hacer con ellas.

El grado de entendimiento y las necesidades especiales de los niños frente a la muerte

Bebés y niños pequeños, de 0 a 2 años

Concepto de muerte: “Se fue” puede entenderse como una ausencia.

- Si un bebé no puede ver algo, no existe. Los juegos de escondidas después de los seis meses ayudan a los bebés a desarrollar el concepto de que las cosas y las personas siguen existiendo por más que no las podamos ver. Los bebés y los niños pequeños pueden percibir el estado emocional de quienes los rodean y pueden manifestar llanto, irritabilidad o problemas gastrointestinales.
- Intente transmitir seguridad a través del afecto y la rutina.

Niños en edad preescolar, de 3 a 5 años

Concepto de muerte: La muerte puede considerarse algo temporal o reversible.

- El niño puede creer que es posible revivir a la persona que ha muerto si le dan de comer. A menudo no entienden sus sentimientos, pero se sienten atemorizados por ellos, y no saben qué les está sucediendo. Pueden hacer preguntas sobre la muerte una y otra vez y su juego puede girar en torno a representaciones de la muerte. Pueden producirse regresiones relacionadas con aferrarse, chuparse el dedo, volver a necesitar



pañales o hablar como bebés. Tienen una gran necesidad de volver a sus actividades normales (como jugar e ir a la escuela). Su honestidad acerca de la muerte frente a las personas, incluso frente a desconocidos, puede resultar abrumadora para los adultos.

Niños en edad preescolar, de 3 a 5 años (continuación)

- Enséñeles los términos que pueden usar para expresar algunos de sus sentimientos. Responda sus preguntas con honestidad, especialmente cuando pregunten por qué las personas más importantes de su vida están tristes. El juego centrado en la muerte y las regresiones a corto plazo son normales: ofrezca presencia y afecto.

Niños en edad escolar, de 6 a 11 años

Concepto de muerte: Los niños entienden que las funciones corporales se detienen con la muerte. Comienzan a internalizar que la muerte es universal y permanente. La ansiedad en torno a la muerte es mayor en este grupo etario.

- Pueden mostrarse muy curiosos acerca de los detalles de la muerte, pero comenzar a ocultar sentimientos o tener pensamientos mágicos y creer que tienen el poder suficiente para causar la muerte de alguien con solo pensarlo. También pueden sentir temor de que la muerte sea un castigo por tener malos pensamientos o actuar indebidamente.
- Ofrézcales formas constructivas en las que puedan liberar la gran energía que les produce el dolor, como correr, realizar otras actividades deportivas o golpear un colchón con una raqueta de tenis. Aliéntelos a participar en un grupo de ayuda o a escribir. Bríndeles tranquilidad y sea honesto con ellos.

Adolescentes, de 12 años en adelante

Concepto de muerte: Los adolescentes entienden la muerte como un proceso natural, pero les cuesta afrontarla porque están ocupados con muchas decisiones en sus propias vidas.

- Pueden protestar por la pérdida a través de malos comportamientos o mostrándose retraídos o superados. Los adolescentes tienden a centrarse en el efecto que la muerte ha tenido en ellos y, por ende, a mortificarse por lo injusta que es la vida. Les preocupan las preguntas de la vida y la muerte que tienen que ver con el “por qué” y pueden poner a prueba su propia moralidad.
- Trate de tolerar los malos comportamientos si no resultan dañinos. Un período breve de retraimiento es normal. Aliente la búsqueda del sentido de una manera saludable. Los adolescentes se sienten más a gusto hablando de la muerte con sus amigos que con los adultos. Siga poniendo límites razonables y hágales saber que se preocupa por ellos.