

cómo ayudar a los niños durante el duelo y la pérdida

Adaptado con el permiso de
Cincinnati Children's Hospital

COMPILADO POR:

Constance E. Stitt, BS, CCLS
Especialista certificada en vida infantil
Cincinnati Children's
Hospital Medical Center

Tamara J. Kluemper, BS, CCLS
Especialista certificada en vida infantil
Cincinnati Children's
Hospital Medical Center



INTRODUCCIÓN

Alguien que usted ama está muriendo o ha muerto.

Usted tiene niños en su vida a quienes les tiene que informar acerca de esta pérdida. La idea de compartir esta noticia desgarradora puede parecer más de lo que usted puede soportar. Es posible que tenga un deseo natural de tratar de suavizar el golpe para que, de alguna manera, sea menos doloroso. La verdad es que no hay una manera sencilla de darles esta triste noticia a los niños.

Sin embargo, existen formas en las que se puede apoyar a los niños con honestidad, comprensión, amor y compasión.

Este libro se elaboró para ayudar a que los adultos afectuosos encuentren las palabras y las acciones que apoyarán a un niño en duelo. Es una recopilación de información de expertos en temas infantiles y de pérdidas.

Como adulto, la muerte de su ser querido puede dejarlo sintiéndose abrumado y con un profundo dolor. Los niños se dan cuenta de ese dolor y estrés en su entorno, y no es raro que se sientan asustados, inseguros, impotentes y, tal vez, hasta culpables.

Usted puede ayudarlos a sentirse seguros

manteniendo su rutina diaria y brindándoles mucho apoyo adicional, amor y abrazos.

Debido a que los niños aprenderán a responder a la pérdida observando a los adultos en su mundo, es buena idea incorporarlos cuando los familiares y amigos lleguen a consolar a los adultos en duelo. Los niños pueden beneficiarse de que se les permita hacer su duelo con familiares y otras personas que se preocupan por ellos. Permita que su hijo vea la expresión saludable de sus sentimientos. Compartir el duelo de los familiares ofrece una oportunidad para que los niños reconozcan, nombren y acepten los sentimientos. Los patrones para hacerle frente al duelo y a la pérdida empiezan en la primera infancia y, con frecuencia, continúan hasta la edad adulta.¹

La evasión o el silencio pueden enseñarles a los niños que no deberían hablar sobre la muerte. La comunicación abierta y honesta les hará saber que todos los sentimientos son buenos y que ellos pueden hablar con usted acerca de cualquier cosa.

Por difícil que pueda ser este momento, es bueno ayudar a que los niños aprendan a sobrellevar la pérdida, en vez de tratar de protegerlos del dolor.

Cuando le sea posible, tómese un momento para leer detenidamente este libro. Averigüe qué es lo que le resulta agradable y natural. Nadie mejor que usted conoce a los niños que forman parte de su vida. Está bien si usted no tiene todas las respuestas. Todos ustedes están juntos en este recorrido de sanación, aprendizaje y amor que durará toda la vida.

ÍNDICE

Introducción
3

Cómo prepararse para
un resultado triste
4

Cómo hablar sobre
la muerte
5

Comportamientos
que puede observar
7

Conceptos
del desarrollo
8

Velorio y funeral
10

Cómo vivir con la pérdida
13

Con amor
14

Páginas de pensamientos
y sentimientos
15

Bibliografía
23

CÓMO PREPARARSE PARA UN RESULTADO TRISTE

Es posible que se encuentre en una situación en la que cada vez es más evidente que su ser querido no sobrevivirá. Sin duda, usted no quiere perder la esperanza. La esperanza puede protegerlo durante tiempos difíciles. Es natural y algo que todos llevan en el corazón en momentos como este. Entonces, ¿qué se les dice a los niños?

Será de gran ayuda si mantiene a los niños informados a medida que evolucione el estado médico de su ser querido. A continuación, se presentan algunos ejemplos de cómo podría entablar la conversación:

*“Todos esperan que Jane mejore, pero su cuerpo está muy enfermo.”
(Agregue “muy, muy” enfermo a medida que la situación evolucione).*

“Se puede ver que Jane se enferma cada vez más porque su cuerpo no está funcionando como solía hacerlo. Ella ya no puede caminar, sentarse ni comer. Esto es normal cuando un cuerpo se está preparando para morir.”²

Con este intercambio sincero de información, los niños pueden comenzar a entender los cambios en su entorno y pueden empezar a prepararse para los cambios que están por venir.

¿SE PUEDE VISITAR A LA PERSONA QUE ESTÁ MURIENDO?

Puede dejar que los niños decidan si quisieran visitar. Si deciden hacerlo, es importante que los prepare por si hubiera algún cambio en la apariencia o en las capacidades de su ser querido. Prepárelos para lo que verán, escucharán, sentirán, tocarán y olerán. Los niños aprenden a través de sus sentidos. Usted puede decir algo así:

“El medicamento que ayuda a que Jane no tenga ningún dolor hace que sienta mucho sueño. Aunque no te pueda responder, puede escuchar lo que estás diciendo y te ama mucho.”²

Ofrecerles a los niños una forma de conservar los recuerdos es una manera agradable de ayudarlos a moverse de los deseos de recuperación a la despedida.² En lugar de hacer regalos o tarjetas de recuperación, los niños pueden hacer algo que les recuerde un momento especial con su ser querido.

Pueden dibujar o escribir las cosas que hacen especial a su ser querido, crear un álbum fotográfico de recuerdos o, incluso, tener una conversación especial con la persona que está muriendo, o con amigos y familiares, para grabar historias preciadas.

Estas actividades mejoran la comunicación, dejan recuerdos perdurables y ayudan a que todos mantengan la esperanza, sin dejar de ser realistas.

Los niños están muy atentos a su entorno y pueden notar cuando las cosas han cambiado. Es posible que estén esperando tranquilamente que usted les hable sobre estos cambios y les comparta información.

CÓMO HABLAR SOBRE LA MUERTE

En un esfuerzo por protegerlos del sufrimiento, usted querrá posponer el tener que decirles a los niños la triste noticia de que su ser querido ha muerto; sin embargo, trate de no hacerlo. Es importante que los niños participen en el proceso del duelo. Hablar con ellos lo antes posible puede abrir la puerta a una comunicación continua.

Los niños se dan cuenta cuando alguien no está siendo sincero con ellos.

Si solo se les da una explicación parcial, es posible que sientan que se están enfrentando con algo muy temible y que creen una fantasía que sea mucho peor que los hechos.

Este tipo de honestidad, incluso en estos momentos tan difíciles, puede ayudar a crear confianza en los niños. Necesitan que las personas que se preocupan por ellos les den detalles precisos y adecuados a su edad. Los niños descubrirán lo que ha sucedido, ya sea que la persona haya muerto debido a una enfermedad, un accidente, un suicidio o un homicidio. Existen formas amables de explicar la muerte y las circunstancias.³

Si a los niños se les da la oportunidad, pueden aprender a enfrentar lo que conocen. Es mucho más difícil hacerle frente a lo desconocido.

A continuación, se presentan algunas sugerencias para ayudarlo a descubrir una forma de entablar esta difícil conversación:

- Invite a los niños a que compartan lo que saben acerca del estado médico de su ser querido.
- Deje que las preguntas de los niños lo ayuden a guiarlo.
- Comparta primero la información que no sea amenazante.
- Los niños necesitan explicaciones y palabras simples y sinceras para entender claramente lo que ha sucedido. Las palabras como *fallecido* o *arrebataado de nuestro lado* tienen sentido para los adultos, pero pueden confundir a los niños.
- En su lugar, use palabras como *muerto*, *murió* o *su cuerpo dejó de funcionar*. Estas simples palabras ayudan a que los niños entiendan que el cuerpo de su ser querido está biológicamente muerto.
- Confirme lo que significa la palabra *muerto*. El cuerpo de su ser querido no sufre. El ser querido no puede moverse, comer, respirar ni jugar.
- Anímelos a que hagan preguntas y dígales que hará todo lo posible por responderlas de manera sincera.
- Exprese su propio dolor y deje que los niños aprendan de usted más cosas acerca del dolor.
- Explique los cambios en su comportamiento y en sus emociones. Explique que está triste y que ellos no son el motivo de su tristeza. Puede decirles a los niños que *las lágrimas ayudan a que salga la tristeza*.
- Deje que los niños sean niños. Los adultos no deben buscar en los niños apoyo emocional.
- Los niños deben entender que, si bien todos ustedes estarán tristes durante mucho tiempo, las cosas mejorarán. Los sentimientos de tristeza aparecerán y desaparecerán, y eso es normal.
- Dígale al niño: *“Te amo. Tú eres todo para mí. Yo te cuidaré”*.

“Esté preparado para escuchar bien con los oídos, los ojos y el corazón a lo que su hijo tenga que enseñarle sobre su duelo”.

~Margaret M. Holmes

Este es solo un ejemplo de lo que podría decir para iniciar esta conversación:

“Tú sabes que Johnny ha estado en el hospital porque estaba enfermo. Los médicos y enfermeros han estado trabajando muy duro para ayudar a Johnny a que se mejore. Sin embargo, el cuerpo de Johnny se puso tan, tan enfermo, que los medicamentos ya no pueden ayudarlo. Tengo que darte una noticia muy, muy triste. El cuerpo de Johnny’ ha dejado de funcionar. Johnny murió.”

Esté preparado para abrazar fuertemente al niño y esté abierto a responder cualquier pregunta que tenga o, simplemente, déjelo que exprese sus sentimientos, sean los que sean.

Busque grupos de apoyo o consejería conforme lo sienta necesario. Recuerde que no está solo y que hay ayuda a su disposición.

SI LA MUERTE ES DEBIDO A UN TRAUMATISMO/SUICIDIO

Cuando un ser querido se suicida o muere de una manera violenta, las reacciones del duelo pueden ser exageradas y complicadas. En ese momento, los niños necesitarán más amor, más comprensión y más apoyo.

Es posible que le resulte particularmente doloroso hablar con los niños si la causa de la muerte fue un suicidio. Puede ser que los niños sientan que su ser querido decidió abandonarlos. Asegúreles que la persona fallecida los amaba mucho y que la muerte no fue culpa de ellos.

Si los niños preguntan, “¿Qué es el suicidio?”, una forma de explicarlo es diciendo que las personas mueren de diferentes formas: de cáncer, ataques cardíacos, accidentes automovilísticos o vejez. El suicidio significa sencillamente que una persona provocó su propia muerte a propósito. También puede ser útil explicar que la persona que ellos amaban causó su propia muerte porque tenía una enfermedad en su cerebro.⁴

El niño puede preguntar, “¿Por qué Joe se suicidó?” Estas son algunas sugerencias para entablar esta conversación:

- Si un niño se corta la rodilla, esto lo lastima, pero su mamá lo consuela y lo ayuda para que el dolor desaparezca. Joe tenía un dolor en lo más profundo de sí mismo y no podía pensar otra manera de quitar ese dolor.⁵
- O puede decir, “Es posible que nunca sepamos por qué”.
- Para niños muy pequeños, puede decir, “El cerebro de Joe no estaba funcionando”.

Los niños también necesitan escuchar que todos los problemas son temporales y que los problemas siempre pueden mejorar.⁶

Si los niños piden detalles, es mejor decir la verdad:

“Tu hermano se disparó”.

“Tu hermana tomó demasiadas pastillas”.

Es posible que los niños se guarden sus pensamientos y sentimientos dolorosos, para no molestarlo a usted. Hágales saber que usted está allí para apoyarlos y que está bien que compartan todos sus sentimientos y pensamientos.

COMPORTAMIENTOS QUE PODRÍA OBSERVAR

Los hermanos de la persona que murió pueden experimentar diversas emociones:

ALIVIO...
porque ahora no tienen que compartir la atención.

MIEDO...
porque ahora ellos saben que también podrían morir.

CONFUSIÓN...
porque no tienen la certeza de si aún son un hermano o una hermana.⁷

CULPA...
¿por qué murió mi hermano o hermana y yo no?

Esos sentimientos son normales. Usted puede ayudar al escuchar u observar sin juzgarlos a medida que los niños los expresen.⁷

Es posible que los niños traten de proteger a sus padres de que se sientan tristes y, por tanto, no hagan preguntas ni compartan sus sentimientos. Los padres podrían intentar proteger a sus hijos de que se sientan tristes y por eso podrían no compartirles la información. Mientras estén de duelo, no se excluyan entre sí. Inclúyanse mutuamente.

Es posible que los niños también sientan miedo de enfermarse y morir. Tranquilícelos y dígalos que están sanos (si lo están). Explíqueles que ellos no pueden contagiarse de lo que tiene el hermano que está por morir (si es verdad). Recuérdeles que ellos podrían enfermarse de un resfriado o gripe, pero que mejorarán.

A los niños podría preocuparles que sus padres morirán. Como respuesta, puede decirles que, aunque nadie sabe con certeza cuándo morirá, a usted probablemente le queda mucho tiempo de vida antes de morir.

A veces, las reacciones de los niños sorprenden a los adultos. Usted puede sentir que los niños no están mostrando suficiente tristeza y creer que deberían estar llorando más (o menos). O bien, puede pensar que los niños están haciendo preguntas inadecuadas. Recuerde, no hay dos niños que enfrenten el duelo de la misma manera. Anímelos a que expresen sus sentimientos, sean los que sean.

Algunos niños sufren una regresión en su comportamiento y comienzan a chuparse el dedo o a mojar la cama. Pueden volverse “inseguros” o tener rabietas. No es raro que tengan pesadillas. Algunos niños se vuelven más retraídos o más agresivos, o pueden desarrollar problemas de salud.

Algunas veces los niños expresan su dolor de manera física, en vez de hacerlo con palabras. Para ayudarlos a expresar sus sentimientos de frustración y enojo, usted podría proponerles que hagan actividades seguras, como romper papel en pedazos o gritar en una almohada.

Cuando participan en juegos, los niños expresan sus pensamientos y sentimientos de una manera en la que se sienten más a gusto, incluso mientras sobrellevan el duelo. Esto es normal y muy útil. Los adultos pueden comprender mejor al observar cómo juega un niño que enfrenta un duelo.

Es probable que los niños de todas las edades experimenten algunos sentimientos de culpa y se sientan responsables de la muerte de su ser querido.

Con amor se les debe decir que no es su culpa. Tranquilícelos y dígalos que los pensamientos, las palabras y los deseos no hacen que las personas se mueran. Las personas no se enferman ni mueren como castigo por ser malas.

CONCEPTOS DEL DESARROLLO

Es importante reconocer que las respuestas de los niños ante la muerte de un ser querido variarán con base en su edad, la etapa del desarrollo en la que se encuentren y las experiencias previas con la muerte. La siguiente información resume cómo los niños de edades diferentes entienden y reaccionan ante la muerte y las formas en las que usted puede ayudarlos. Estos rangos de edad no son exactos.

Del nacimiento a los 2 años de edad

CONCEPTOS Y CREENCIAS:

- no entienden lo que es la muerte;
- están conscientes de la ausencia del ser querido;
- se sienten molestos por la pérdida de la presencia física/ amorosa del padre o madre;
- absorben las emociones de las otras personas;
- comienzan a comprender lo que significa que “no volverá jamás”.

REACCIONES:

- sienten ansiedad general o ansiedad por separación;
- lloran;
- tienen insomnio o sueño excesivo;
- sienten inseguridad;
- muerden;
- tiran objetos;
- hacen rabietas.

CÓMO AYUDAR:

- provea contacto físico, abrácelos y sujételos;
- mantenga las rutinas tanto como sea posible;
- establezca reglas y límites que sean concretos y específicos;
- cubra las necesidades físicas urgentes;
- diga enunciados cortos y veraces acerca de lo que sucedió;
- permita que la familia y los amigos ayuden con el cuidado y las tareas del hogar.

Edad preescolar: de los 3 a los 5 años de edad

CONCEPTOS Y CREENCIAS:

- no entienden lo permanente de la muerte y ven la muerte como algo reversible;
- pueden confundir la muerte con dormir o estar lejos y creen que la persona regresará;
- usan el “pensamiento mágico” y creen que sus pensamientos, acciones o palabras causaron la muerte;
- pueden ver la muerte como un castigo por mal comportamiento;
- las respuestas pueden ser fuertes, pero cortas y presentarse en momentos específicos;
- pueden pensar que las personas que fallecen viven debajo de la tierra.

REACCIONES:

- tienen comportamientos regresivos como hablar como bebé, mojar la cama, chuparse el dedo, querer un biberón, miedo a la oscuridad;
- pueden preguntar repetidamente acerca de la muerte para comenzar a comprender la pérdida;
- pueden actuar como si la muerte nunca hubiera ocurrido debido a que creen que la persona fallecida regresará;
- pueden tener molestias físicas, como dolores de estómago, dolores de cabeza, no querer comer;
- pueden estar preocupados por la seguridad o el abandono y pueden sentir miedo a la separación de sus seres queridos;
- pueden exteriorizar sus sentimientos debido a la dificultad de verbalizar y pueden llorar o pelear más de lo normal.

CÓMO AYUDAR:

- dé respuestas simples y veraces a las preguntas;
- evite usar las siguientes frases ya que envían mensajes contradictorios: *fallecido, durmiendo/descansando, arrebatado de nuestro lado*;
- motive a cualquier persona que explique la muerte a que use los términos *muerto/muerte*;
- mantenga las rutinas, las actividades y los horarios;
- conceda tiempo para la regresión;
- brinde contacto físico y protector;
- facilite maneras seguras para que expresen el enojo y otros sentimientos;
- motive el juego y la diversión;
- inclúyalos en el luto y los rituales familiares.

Edad escolar: de los 6 a los 11 años de edad

CONCEPTOS Y CREENCIAS:

- entienden que la muerte es definitiva, pero siguen creyendo que no les ocurrirá;
- muestran interés en la biología de la muerte o podrían pedir más información acerca de la muerte;
- pueden ver la muerte como un castigo por las acciones de una persona;
- pueden preguntar de qué manera será diferente su vida y qué será igual;
- se preocupan de que la persona que se encarga de cuidarlos pudiera morir;
- piensan sobre sus logros en la vida sin el ser querido.

REACCIONES:

- tienen comportamientos regresivos y estados de ánimo fluctuantes;
- actúan como si la muerte nunca hubiera ocurrido;
- ocultan los sentimientos;
- se muestran retraídos;
- tienen pesadillas/trastornos del sueño;
- bajan sus calificaciones bajas o las mejoran notablemente, tienen problemas de concentración;
- muestran agresión;
- lloran, muestran ansiedad, tienen dolores de cabeza o dolor abdominal;
- sienten ansiedad por separación cuando van de campamento, a la escuela, etc.;
- tienen reacciones hostiles hacia la persona fallecida;
- sienten culpa o se culpan por la muerte;
- sienten temor de seguir con los lazos de amistad ya que podrían perder a ese amigo;
- sueñan despiertos;
- pueden sentir temor de que morirán a la misma edad;
- se preocupan (con mucha anticipación) de la muerte;
- adoptan los gestos de la persona fallecida.

CÓMO AYUDAR:

- permita el comportamiento regresivo y ofrezca consuelo;
- explique que todas las personas tienen reacciones distintas ante la muerte en diferentes momentos;
- dé permiso para llorar a través de las palabras y del ejemplo o hágales saber que está bien si no lloran, si ese es un comportamiento más habitual;
- motive la expresión segura de los sentimientos mediante la escritura, el arte, la música, los deportes;
- responda las preguntas con sinceridad;
- anime la asistencia al funeral como una forma de despedirse;
- respete la voluntad del niño si toma la decisión de no asistir al funeral y asegúrese de entender las razones por las que no quiere ir;
- mantenga la rutina y estructura, pero permita la flexibilidad;
- sea un oyente que no juzga;
- deje claro que sus sentimientos son muy importantes.

Adolescentes: de los 12 a los 18 años de edad

CONCEPTOS Y CREENCIAS:

- comprenden que la muerte es definitiva e inevitable;
- están en negación;
- tienen conflicto para controlar los sentimientos y tienen temor de que se les considere como débiles si muestran sus sentimientos;
- pueden utilizar conceptos espirituales para sobrellevar el dolor;
- tienen conflictos internos acerca de sentirse dependientes; sin embargo, desean la independencia;
- pueden reconocer que la vida es frágil.

REACCIONES:

- se muestran conmocionados;
- muestran enojo/agresión;
- muestran confusión;
- tienen comportamientos regresivos ocasionales;
- ocultan sus sentimientos;
- tienen un comportamiento impulsivo y de alto riesgo;
- pelean, gritan, discuten;
- quieren asumir un papel más de adulto;
- les preocupa la muerte;
- adoptan los gestos de la persona fallecida.

CÓMO AYUDAR:

- espere y acepte los cambios en el estado de ánimo;
- permita que oculten los sentimientos a menos que exista el riesgo de que le hagan daño a alguien o de que se lo hagan a sí mismos;
- esté disponible para hablar y escuchar;
- comparta su duelo;
- busque grupos de apoyo entre iguales;
- motive la expresión saludable del duelo;
- hable sobre los cambios de roles que pueden ocurrir en la estructura familiar;
- tenga muestras de afecto físico, como abrazos, y diga "Te amo" con frecuencia.

Los días inmediatos después de la muerte son un tiempo especial para que la familia y los seres queridos se reúnan, compartan anécdotas sobre la persona que murió, se brinden apoyo solidario entre sí y expresen sus despedidas finales.

VELORIO Y FUNERAL

Los niños buscarán a los adultos de confianza en sus vidas para que los ayuden a entender el importante ritual que representa el funeral. Si bien es importante darles la opción a los niños de asistir o no al funeral, hacerlo puede ayudarlos a entender poco a poco que la muerte es una parte natural de la vida y que cada ser viviente tiene un principio, un desarrollo y un final.

También puede ser útil si desempeñan una función. Los niños algunas veces se sienten mejor cuando tienen que llevar a cabo una tarea. Esto puede darles un sentido de control, cuando tantas cosas se sienten fuera de control.

A CONTINUACIÓN, SE PRESENTAN ALGUNAS TAREAS QUE ELLOS PODRÍAN HACER:

- crear una recopilación de fotografías especiales;
- elegir un juguete especial, un dibujo u otro objeto significativo para ponerlo dentro del ataúd;
- escribir un poema o una historia que se pueda leer en voz alta acerca de su ser querido.

Averigüe si el niño tiene algún temor o concepto erróneo acerca del funeral o el velorio. Usted puede ayudar a resolver esos temores al explicarle el proceso.

Los niños tienen una curiosidad natural sobre la muerte. Espere que pueda haber preguntas y respóndalas con respuestas sencillas y sinceras. No se sorprenda si algunas de estas preguntas son morbosas o francas. Trate de no darles más información de la que están pidiendo.

Si el niño decide que no asistirá al funeral, asegúrese de averiguar qué temores o conceptos erróneos pueden estar detrás de esta decisión. Usted puede ayudar a resolver esos temores simplemente explicándole el proceso. Recuérdeles, con delicadeza, que esta es la última vez que verán el cuerpo de su ser querido, excepto por las fotografías y los videos.

Si aun así el niño decide no ir, usted podría tomar fotografías y grabar videos y ponerlos en un sobre para verlos posteriormente, cuando el niño esté preparado. Si más adelante el niño lamenta haber tomado la decisión de no ir al funeral, asegúrele que tomó la mejor decisión que podía tomar en un momento muy difícil.

CÓMO EXPLICAR EL ATAÚD

Usted podría describir el ataúd como una caja especial que contiene el cuerpo del ser querido. Explíqueles a los niños que el tiempo que tienen para estar cerca del ataúd es limitado. Esto los preparará para tomarse el tiempo suficiente para despedirse de su ser querido.

Explíqueles si el ataúd estará abierto o cerrado. Si estará abierto, explíqueles cómo se verá el cuerpo y cómo estará vestido el ser querido. Explíqueles que el cuerpo estará frío y duro, porque la sangre de la persona dejó de circular cuando el cuerpo dejó de funcionar, y que la sangre es lo que generalmente mantiene nuestros cuerpos calientes y suaves.



Indíqueles que el cuerpo puede verse como que está durmiendo. Recuérdeles a los niños que estar muerto no es lo mismo que estar dormido. Algunas veces nuestra mente nos confunde cuando nuestro corazón está triste y puede parecer que la persona está respirando o que se ha movido. Tranquilícelos y dígales que es normal que los niños y los adultos se sientan de esta manera.²

Está bien si anima a los niños a tocar o besar el cuerpo; sin embargo, no tiene que insistirles si esto les incomoda.²

Si el ataúd estará cerrado, explíqueles que el cuerpo de la persona está ahí dentro y que puede estar cerrado debido a creencias religiosas, tradiciones o por razones personales. No es necesario entrar en detalles. Si el ataúd está cerrado debido a cambios extremos en la apariencia, puede preguntarles si tienen alguna pregunta acerca de por qué el ataúd está cerrado y responder de la forma más sencilla posible.²

Si está cerrada la mitad inferior del ataúd, los niños podrían pensar que a su ser querido le faltan las piernas. Tranquilice a su hijo y díga que las piernas de su ser querido están ahí.

Explique que muy probablemente habrá una fila de personas esperando para despedirse del cuerpo del ser querido, que está en el ataúd. Es posible que vean personas que estén tristes y llorando, personas que se estén riendo recordando anécdotas divertidas y personas que estén compartiendo recuerdos especiales.

COMPORTAMIENTO QUE SE ESPERA DURANTE EL VELORIO Y FUNERAL

LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS podrían tener un período de atención corto y quieren correr y jugar. Es posible que quieran visitar el ataúd a menudo para ver y tocar el cuerpo. Algunos niños pequeños podrían sentirse incómodos cuando los adultos alrededor de ellos muestren emociones intensas. Está pendiente de ellos por si muestran signos de aflicción.

LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR tienen un período de atención limitado. Puede ser que se aburran y muestren comportamientos para llamar la atención. A algunos niños les puede gustar ayudar y podrían desempeñar tareas como abrir las puertas, conseguir agua o pañuelos de papel. Puede ser útil tener un espacio en el que puedan estar con otros niños y con materiales para elaborar mensajes de despedida.

LOS NIÑOS MAYORES a menudo son capaces de entender y apreciar el propósito de un velorio y un funeral; sin embargo, es posible que les resulte difícil ver el cadáver y que lo consideren como algo innecesario. Es posible que a los adolescentes les preocupe que los juzguen por la forma en que expresan o no expresan sus sentimientos.

Considere proporcionarles materiales a los niños mayores para que le escriban una carta a la persona que murió. Si es posible, trate de coordinar que haya una habitación privada, lejos de la sala de velatorio, en donde los niños puedan ir a descansar. Ofrézcales meriendas, bebidas y actividades a todos los niños que estén presentes. Solicite adultos de confianza voluntarios para supervisar a los niños más pequeños.

Después del velorio y el funeral, asegúrese de que los niños sepan que está bien hablar acerca de lo que experimentaron. Anímelos a que jueguen, dibujen o escriban sobre sus sentimientos. Para tener más información sobre cómo puede ayudarlos a sobrellevar la situación, podría resultarle útil leer libros acerca de la muerte y la agonía.

SERVICIO DE SEPELIO

Prepare a los niños para lo que verán: personas que cargan el ataúd fuera de la funeraria e iglesia, sinagoga o mezquita y que lo colocan en un automóvil especial llamado carroza fúnebre. Hágalos saber que la carroza fúnebre lleva el ataúd a un cementerio, un lugar a donde se llevan los ataúdes con los cuerpos de las personas para enterrarlos en una tumba a mucha profundidad. Asegúreles a los niños que el cementerio es un lugar bonito para visitar y que pueden ir tan a menudo como lo deseen.

Dígalos que es posible que la familia y los amigos se reúnan después para consolar y apoyar a los dolientes y para recordar y celebrar la vida del ser querido.

Es útil decirles qué es lo que se puede esperar en esta reunión, quién estará allí, si habrá comida y si habrá otros niños con quienes jugar.

CREMACIÓN

Si sus hijos tienen preguntas acerca de la cremación, puede decirles que algunas personas desean ser cremadas en lugar de ser enterrados en el suelo cuando mueran. Para describir la cremación, comience con explicaciones sencillas y verifique durante el proceso si está respondiendo sus preguntas.

Recuérdelos que un cadáver no puede sentir dolor. A continuación, se presenta una manera en que puede explicar la cremación:

“¿Recuerdas que el cuerpo de Jane no puede sentir nada porque su cuerpo dejó de funcionar y ella murió? El cuerpo de Jane se colocó en una caja grande. Personas especiales trajeron su cuerpo desde el hospital a un lugar llamado crematorio. En el crematorio, la caja con el cuerpo de Jane adentro se colocará con cuidado en una máquina especial que convertirá su cuerpo en cenizas”.

Si el niño pregunta cómo el cuerpo se vuelve ceniza, usted podría decirle, “Un calor muy fuerte convertirá el cuerpo de Jane en cenizas”.²

Verifique si esa es suficiente información. Nunca utilice las palabras quemar o fuego, ya que esa es una imagen perturbadora para los niños.

Explique que las cenizas se colocarán en un recipiente especial llamado urna. Si un niño quiere ver o tocar las cenizas, prepare al niño para que sepa cómo se sienten y a qué se asemejan las cenizas.

Haga saber al niño si las cenizas se dispersarán ahora, después, o si se conservarán en un lugar especial.

Si es posible, averigüe con antelación si usted estará presente cuando bajen el ataúd. Prepare a los niños y dígalos que es posible que haya música sonando, personas hablando, leyendo, orando o cantando. Hágalos saber a los niños que estas cosas a menudo entristecen mucho a las personas porque tienen que despedirse, con la certeza de que ya no volverán a ver a su ser querido, excepto en fotografías o videos.

CÓMO VIVIR CON LA PÉRDIDA

A continuación, encontrará algunas ideas para ayudar a los niños a medida que aprenden a vivir con la pérdida de su ser querido:

Reconocer la realidad de la muerte⁷

Asegúrese de que los niños entiendan cómo y por qué murió la persona. Tenga en cuenta que a medida que los niños crecen, la muerte tomará nuevos niveles de interpretación.

Sentir el dolor de la pérdida⁷

Sea un oyente que no juzga y anime a los niños a que hablen sobre sus sentimientos dolorosos. En vez de tratar de *secar sus lágrimas* y animarlos, sujételos suavemente y deje que lloren con fuerza y todo el tiempo que quieran.

Recordar a la persona que murió⁷

Anime a los niños a hablar sobre la persona que murió. Ellos pueden compartir un recuerdo especial o mostrarle una fotografía de la persona que murió. Pídales que le digan lo que estaba sucediendo cuando se tomó la fotografía. Esto ayuda a mantener vivos los recuerdos.

Usar el nombre de la persona que murió⁷

A medida que habla con los niños, use el nombre de la persona que murió, tranquilamente y con frecuencia. Trate de evitar usar términos genéricos como *tu hermano*. Usar el nombre de la persona ayuda a que los niños acepten la realidad de la muerte.

Desarrollar una nueva identidad propia⁷

La muerte puede cambiar el sentido que tiene el niño respecto a quién es. Por ejemplo, si el niño fue un hermano mayor o una hermana menor del ser querido, el rol del niño en la familia es ahora diferente. Una actividad útil es pedirle al niño que dibuje dos imágenes, una de su vida antes de la muerte y una de su vida después. Luego, hablen sobre las diferencias en las imágenes.

En busca del sentido de la vida⁷

Cuando alguien que amamos muere, es posible que cuestionemos el sentido de la vida. Los niños pueden acercarse a los adultos de confianza en su vida y hacerles preguntas sencillas: “¿Por qué mueren las personas?” “¿Qué les sucede a las personas después de que mueren?” Usted puede recordarles que la muerte es una parte natural de la vida. Las plantas mueren, los animales mueren y, eventualmente, las personas mueren. Está bien, e incluso es útil, admitir que usted tuvo problemas con los mismos temas.

Ayudar al niño en la escuela⁷

Los niños que enfrentan un duelo pueden tener una reincorporación difícil en la escuela. Es posible que el niño se sienta ignorado o, incluso, sienta que se burlan de él. Asegúrese de que el maestro entienda cuál era la relación que el niño tenía con la persona que murió, y compártale sugerencias para ayudar al niño en la escuela. Llame al maestro con regularidad para mantenerse al tanto de la vida del niño en la escuela.

Facilitar la relación del niño con sus compañeros⁷

Los niños que están enfrentando un duelo pueden sentirse diferentes con respecto a sus amigos y a otros niños. Dígale al niño que enfrenta un duelo algunas palabras útiles que pueda usar cuando hable con otros niños acerca de la muerte. Invite a amigos del niño a su casa y ayúdelos a tener momentos de diversión.

“El niño en duelo que entiende que el amor y las risas todavía son posibles en su vida es el niño en duelo que puede afrontar el futuro”.

~Alan Wolfelt

CÓMO SALIR ADELANTE DURANTE LOS DÍAS ESPECIALES

Es posible que los cumpleaños y los días festivos se sientan particularmente difíciles y tristes. Intente ocuparse de un día especial a la vez, en vez de tratar de planificar cómo los afrontará todos. Solamente planifiquen lo que usted y sus hijos harán en ese día especial. Puede celebrar ese día y hacerlo como usted y su familia quieran que sea.

Conserve las tradiciones que los hagan sentir cómodos, cambie las tradiciones que sean muy dolorosas y, a lo mejor, cree nuevas tradiciones para honrar la memoria de su ser querido.

POR EJEMPLO:

Pídale a la familia y a los amigos que escriban o graben recuerdos preciados de su ser querido. O bien, haga una donación a una organización que tuviera un significado especial para su ser querido.

Como familia, pueden planificar cómo recordar de la manera más significativa para ustedes al ser querido que ha muerto.

CON AMOR...

Mucho después de que la persona haya muerto, los niños seguirán en duelo. A medida que crezcan y maduren, enfrentarán el duelo en niveles nuevos y más profundos y necesitarán su presencia y apoyo compasivo.

.....
"Cuando sane su corazón roto, usted ya no será el mismo. Ya nunca volverá a ser el mismo.

Será más fuerte".

~June Cerzo Kolf

Si usted puede ayudar al niño en duelo a que lleve el luto a medida que surja la necesidad, incluso años después de la muerte, estará ayudando a que se convierta en un adulto sano y afectuoso.⁷

Sea amable con usted mismo y con los niños en su vida.

.....
Tenga presente que el duelo es tan particular y único como un copo de nieve. No hay dos personas que enfrenten el duelo de la misma manera o en el mismo período de tiempo.

Esté allí y esté presente para los niños en su vida, con amor, comprensión y compasión.

ACTIVIDADES PARA APOYAR LAS EXPRESIONES DE LOS SENTIMIENTOS

A medida que los niños siguen viviendo sus vidas después de la pérdida de su ser querido, usted puede ayudarlos a encontrar maneras para expresar sus sentimientos y sentirse apoyados. A continuación, encontrará solo algunos ejemplos que podrían ser útiles:

.....
Crear una caja o libro de recuerdos

.....
Escribir o dibujar los sentimientos

.....
Escribir una historia, poema o carta para la persona que murió

.....
Encontrar una fotografía especial de la persona que murió y crear un marco especial

.....
Ser artistas juntos

.....
Sembrar un jardín juntos

.....
Escuchar música juntos

.....
Jugar un juego tranquilo juntos

.....
Jugar un juego activo

.....
Jugar en el exterior

.....
Explorar la naturaleza juntos

.....
Cocinar algo

.....
Quedarse despiertos hasta tarde juntos

.....
Reír

.....
Enseñarle al niño algo nuevo o ir a algún lugar nuevo

.....
Ofrecerse como voluntarios juntos

.....
Dejar que el niño tenga algún tiempo a solas



Las siguientes páginas tienen como objetivo crear un espacio reflexivo para los niños que enfrentan un duelo a medida que recuerdan y piensan acerca del ser querido que murió. Pueden utilizarlas y llenarlas juntos o cada uno puede colocar sus propios pensamientos y compartirlos después.

Aquí está un poema o una historia corta acerca de ti/nosotros...

Esto es lo que les digo a las personas acerca de ti...

Estas son las personas con las que puedo hablar más fácilmente ahora...

Estas son algunas cosas que me hubiera gustado que hiciéramos juntos...



BIBLIOGRAFÍA

- Bell, J. y Esterling, L. (1986). *What will I tell the children? (¿Qué les diré a los niños?)* Omaha, Nebraska: University of Nebraska Medical Center
- Borgman, J. (2008). *Support through caring: Getting through the special days (Apoyo mediante el cuidado: Cómo salir adelante durante los días especiales)*
- Borgman, J. (2011). *Grief Briefs, holidays and grief (Instrucciones para el luto, días festivos y duelo)*.
- ² Clark, C. (2003). *A guidebook for adults helping children and teens cope through serious illness, grief and loss (Una guía para los adultos que ayudan a niños y adolescentes a sobrellevar enfermedades graves, el duelo y la pérdida)*. [Folleto]. Beverly, MA: Hopping Skills Company
- Dougy Center. (2011). *Helping the grieving student (Cómo ayudar al estudiante en duelo)*. [Folleto]. Portland, Oregon: The Dougy Center
- ³ Grollman, E. y Johnson, J. (2001). *A child's book about death (Un libro infantil sobre la muerte)*. Omaha, Nebraska: Centering Corporation (pág. 14)
- Harper, J. M. (1993). *Developmental concepts of death (Conceptos del desarrollo sobre la muerte)*. Marshfield, Wisconsin: North Central Wisconsin Perinatal Center
- ¹ Heegaard, J. M. (1988). *When someone very special dies: Children can learn to cope with grief (Cuando alguien muy especial muere: Los niños pueden aprender a sobrellevar el duelo)*. Minneapolis, Minnesota: Woodland Press (pág. 1)
- How to explain suicide to your child (Cómo explicarle el suicidio a su hijo). (2007). Consultado el 4 de diciembre de 2013 de http://www.the lightbeyond.com/how_to_explain_suicide_to_your_child.html
- Johnson, J. y Dr. S.M. (1978). *Children die, too (Los niños también mueren)*. Omaha, Nebraska: Centering Corporation
- Klayman, G. (2002). *Explaining funeral procedures to children (Cómo explicar los procedimientos del funeral a los niños)*.
- Kolf, J. (1990). *Teenagers talk about grief (Los adolescentes hablan sobre el duelo)*. Ada, Michigan: Baker Pub Group
- Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network). (2009). *Sibling death and childhood traumatic grief: Information for families (Muerte de un hermano y el duelo traumático infantil: Información para las familias)* [PDF]. Los Angeles, California y Durham, North Carolina: La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)
- Schwiebert, P. y DeKlyen, C. (1999). *Tear soup (Sopa de lágrimas)*. Portland, Oregon: Griefwatch
- Silverman, P. y Kelly, M. (2009). *A parent's guide to raising grieving children (Una guía para padres para criar niños en duelo)*. New York, New York: Oxford University Press
- ⁵ Smith, H. (2011). *Coping with grief: Clinical interventions for normal & complicated grief (Cómo enfrentar el duelo: Intervenciones clínicas para el duelo normal y complicado)*. Eau Claire, Wisconsin: CMI Education
- ⁶ Tesh, M. (2007). *Talking to children after a loved one has died by suicide (Cómo hablar con los niños después de que un ser querido ha muerto por suicidio)*. Parents Trauma Resource Center. Consultado el 4 de diciembre de 2013 de <http://tlcinst.org/PTRCtalking.html> (pág. 2)
- Traisman, E. (1994). *A child remembers (Un niño recuerda)*. Omaha, Nebraska: Centering Corporation
- ⁴ What to tell children (Qué decirles a los niños). (2003). *Suicide Awareness Voices of Education*. Consultado el 20 de diciembre de 2013 de www.save.org (pág. 1)
- Wolfelt, A. (1991). *A child's view of grief (El punto de vista de un niño sobre el duelo)* [video]. Fort Collins: Centro para la pérdida y la transición de la vida (Center for Loss and Life Transition)
- ⁷ Wolfelt, A. (2001). *Healing a child's grieving heart (Cómo sanar el corazón en duelo de un niño)*. Fort Collins: Centro para la pérdida y la transición de la vida (Center for Loss and Life Transition)
- Zolten, K. y Long, N. (2012). *How to talk to children about death (Cómo hablar sobre la muerte con los niños)*. Arkansas State PIRC: Center for Effective Parenting. Consultado el 4 de febrero de 2014 de <http://www.education.com> (págs. 2-3)



Adaptado con el permiso de
Cincinnati Children's Hospital



GOLETA VALLEY | SANTA BARBARA | SANTA YNEZ VALLEY

5333 Hollister Ave., Suite 250
Goleta, CA 93111
805-879-4240
cottagehealth.org