



EL DUELO EN LOS NIÑOS

Generalidades

- Es fundamental tener en cuenta la edad del niño.
- Factores que favorecen o dificultan la comprensión de las pérdidas:
 - Edad
 - Cultura
 - Educación
 - Sociedad
 - Religión

Generalidades

- Factores personales, como la propia estructura de la personalidad.
- Aspectos emocionales que se manifiestan de distintas formas:
 - Plano fisiológico: alteraciones respiratorias, circulatorias...
 - Plano social: miedos, rabia...
 - Plano psicológico: frustraciones, conflictos personales, dependencias, culpa...

Generalidades

.Importante: Sobre todo los niños más pequeños pueden pensar que el ser querido ha muerto por su culpa, por su mal comportamiento, por algo que han hecho mal, lo cual les provoca sufrimiento, culpa y miedo.

El pensamiento infantil sobre la muerte

- Cuando al niño no se le explican las cosas, qué es lo que está pasando, le asalta la confusión.
- Se desata su fantasía, lo cual le puede llevar a sufrir miedos, pesadillas, terrores nocturnos o puede empezar a desarrollar alteraciones de la conducta al no saber manejar su propia fantasía.

El pensamiento infantil sobre la muerte

- El niño siente temor a la muerte, pero no asociado a la pérdida definitiva de las funciones vitales, sino al temor a la separación y el abandono.
- El niño vive con mucha intensidad la necesidad que tiene de seguridad.
- Para él sus padres son inmortales, todopoderosos, autosuficientes...
- Sentimientos prevalentes: miedo y tristeza.

El miedo en los niños

.El miedo es:

- Un impulso biológico primario.
- Un factor protector.
- Inevitable en condiciones normales.
- Una reacción normal y adaptativa ante situaciones que implican peligro o amenaza para el individuo.

El miedo en los niños

- El miedo forma parte del desarrollo normal del niño.
- La mayoría de los miedos infantiles son transitorios y temporales, relacionados con las etapas evolutivas.
- Es importante no dramatizar cuando un niño tiene miedo.
- Si el niño afronta los miedos evolutivos, esto le ayudará en el futuro a adaptarse a los problemas vitales.

El miedo en los niños

- El miedo unido a ansiedad, fobias, obsesiones o aislamiento puede significar un miedo patológico.
- Ansiedad: reacción difusa y anticipatoria.
- Fobia: reacción desproporcionada, irracional, queda fuera del control voluntario y provoca reacciones de evitación, a veces desproporcionadas, ante las situaciones temidas.

La comprensión de la muerte en los niños

- Factores influyentes en la comprensión de la muerte:
 - Momento evolutivo (edad biológica)
 - Características psicológicas
 - Consistencia y estabilidad emocional
 - Capacidad intelectual (edad mental)
 - Estilo familiar (actitudes de la familia ante la muerte)

La comprensión de la muerte en los niños

•¿Qué debemos transmitir a los niños?

-La muerte es irreversible, concluyente y permanente.

-Se identifica por la desaparición de las funciones vitales.

-La muerte es universal, ya que todos debemos morir.

•Siempre desde la delicadeza y la comprensión, teniendo en cuenta lo que el niño puede comprender.

Indicadores de un duelo no elaborado

- Tristeza sin causa evidente.
- Dificultad de concentración.
- Apatía, falta de interés.
- Ansiedad.
- Intranquilidad, desasosiego.
- Irritabilidad y susceptibilidad excesiva.
- Cansancio, poca energía.

Indicadores de un duelo no elaborado

- Emotividad excesiva, pasando muy fácilmente de la ira al llanto.
- Pensamientos persistentes sobre temas de muerte, del más allá, de espíritus...
- Problemas para conciliar el sueño, somnolencia durante el día.
- Alimentación alterada: poco apetito o alimentación compulsiva.
- Baja autoestima.

La vivencia del duelo en los niños

- El adulto tiene muy poca resistencia al dolor de los niños.
- Hiperprotección: se impide al niño desarrollar sus habilidades de afrontamiento.
- En lugar de hablar con el niño claramente y con delicadeza, desde el respeto y conocimiento del momento evolutivo, se le aísla de la situación.

La vivencia del duelo en los niños

- Ante las preguntas del niño se recurre a la negación, creando falsas ilusiones.
- El niño percibe una actitud de secretismo que él interpreta, dando espacio a fantasías, miedos e irrealidades difíciles de desmontar.
- El niño siempre percibe que algo grave está pasando y que a él nadie le dice nada.

La vivencia del duelo en los niños

• Cuando se le dice algo, puede ser tarde y el niño se queda con el amargor de la soledad, con el sentimiento de que le han mentido, con la pena de no haber podido despedirse y con la rabia de no haber podido hacer todo lo que él hubiera deseado.

• A la angustia por la muerte, por la ausencia y por la pérdida, se le suman las mentiras, el aislamiento y la confusión que todas estas actuaciones producen, lo que aumenta el dolor.

La vivencia del duelo en los niños

•El niño puede tener una reacción impropia, no ajustándose a lo esperado en caso de duelo; es decir, puede manifestar alegría, pudiendo convivir en su interior sentimientos de alivio y desahogo con sentimientos de pena y aflicción. Esto puede ser fuente de sentimientos de culpa.

La vivencia del duelo en los niños

•El niño puede tener también una vivencia de desilusión hacia el ser querido fallecido. Esta desilusión nace de sus propios pensamientos, los cuales suelen ser de abandono, incluso de traición, ya que todo lo que el fallecido le había prometido ahora, con su muerte, se pierde y ya no lo pueden realizar. Esta desilusión conecta con una pérdida de confianza hacia los que siguen vivos.

La vivencia del duelo en los niños

•Otra de las reacciones propias de los niños es el llanto. Las lágrimas son expresión de amor, con lo cual, decirle al niño que no llore es como pedirle que no sienta.

•El niño, como el adulto, necesita expresar su pena. El llanto es la primera reacción natural ante la pena profunda que siente.

¿Hay que informar a un niño de la muerte de un familiar?

- Es obligación hacer partícipe al niño de la pérdida de un ser querido.
- Si no se le informa, el niño percibe que algo pasa y se siente desplazado, ignorado o apartado de la familia.
- Si lo averigua por otro, sentirá el vacío de su familia y crecerá el resentimiento.
- Si lo averigua por la familia cuando ya “ha pasado todo” se rebelará.

¿Por qué hay que hacerlo?

- El niño tiene derecho a saber que un ser querido y significativo para él ha muerto.
- Compartir en la familia forma parte de un clima de confianza propio de las familias sanas.
- En la familia debe darse una comunicación abierta y auténtica, para favorecer el desarrollo del niño.
- El niño, tarde o temprano, se enterará de los acontecimientos y pedirá explicaciones a la familia por su silencio y por no dejarle participar.

¿Cuándo hay que informarle de la muerte de un ser querido?

- Si se espera la muerte del ser querido, hay que ir preparando al niño para cuando llegue el fatal desenlace.
- Una vez que se ha producido el fallecimiento, hay que compartir con el niño la realidad de la pérdida.
- Si no se espera la muerte, hay que decirle al niño lo que ha ocurrido, teniendo en cuenta su edad y su capacidad de entendimiento.

¿Cómo hay que informar al niño de la muerte de un familiar?

- .De manera sencilla y natural.
- .Con extrema delicadeza.
- .Preparándole poco a poco.
- .Informando de aquello que el niño pueda entender.
- .Abrazándolo y mostrando mucha cercanía.
- .Dándole mucha seguridad.

¿Qué hay que decirle al niño sobre la muerte de un familiar?

- Lo sucedido, pero de manera global, sin entrar en detalles macabros o dolorosos.
- Si el niño pregunta por los detalles, responderle con delicadeza y dando importancia a la pérdida, no al detalle.
- Que estamos con él, que le queremos, que entendemos su dolor.
- Que es libre de decir y expresar lo que siente.

¿Quién debe informar al niño de la muerte de un familiar?

- El padre y la madre.

- Si el fallecido es uno de los progenitores y el superviviente se siente incapaz de decirlo, debe informar una persona significativa para el niño, de la familia o cercana a él.

¿Debe el niño participar del funeral?

- Si es mayor, hay que permitirle que participe de todo. Si no quiere asistir al entierro, hablar de ello y no forzarlo.
- Si es pequeño, explicarle con mucha delicadeza y cuidado lo que se va a hacer.
- Si la familia considera que es muy pequeño para asistir al entierro, explicarle lo que va a suceder y que él se va a quedar en casa de un familiar o amigo.

¿Qué actitudes son normales en un niño en duelo?

- .Durante unas semanas crea que el ser querido sigue vivo, lo vea, hable con él, piense que va a volver...
- .Esté más sensible y caprichoso, tratando de llamar más la atención.
- .Tenga miedo y se resista a ir a la cama.
- .Tenga comportamientos regresivos.
- .Pueda estar desganado.

¿Qué actitudes pueden implicar problemas?

- Negarse a hablar del ser querido, enfadándose si alguien lo hace.
- Mantener una tristeza profunda después de al menos un mes.
- Mostrar conductas regresivas, más infantiles y caprichosas.
- No controlar los impulsos y mantener una ira excesiva.

¿Qué actitudes pueden implicar problemas?

- Decir con frecuencia que quiere morirse o irse con el ser querido.
- Negarse a comer.
- Tener pesadillas o terrores nocturnos.
- Imitar de manera exagerada a la persona fallecida.
- No querer jugar, perder la motivación.
- No querer ir a la escuela y llorar con mucha facilidad.

¿Qué cosas no debemos decir?

- .**“No te preocupes”**: equivale a decir “no sientas”.
- .**“Los niños grandes no lloran”**: equivale a decir “los niños grandes no sienten”.
- .**“Que no te vea mamá llorando”**: equivale a decir “llora a solas, finge que estás bien, no compartas tu pena con mamá”.
- .**“Tienes que ser fuerte”**: equivale a confundir al niño con un falso concepto de fortaleza. La verdadera fortaleza está en ser auténticos.

¿Qué cosas no debemos decir?

.“**El abuelito se ha ido**”: equivale a decir que el abuelito le ha abandonado o bien puede alimentar la esperanza del regreso.

.“**Está de viaje**”: equivale a crear confusión en el niño y despertar un sentimiento de rabia porque no le han dicho que se iba a un viaje tan largo.

.“**Se ha dormido**”: equivale a hacer creer al niño que durmiendo se puede morir.

LIBRO RECOMENDADO

“EL DUELO Y LOS NIÑOS”

Consuelo Santamaría

Editorial Sal Terrae



jorgeandres73@yahoo.es