

## La respuesta de los niños ante la muerte...

Puede que sea aterrador atender las necesidades de tu hijo durante el proceso de duelo cuando tú misma estás pasando por la misma situación, pero es importante que sepas que la muerte de un hermano puede tener un impacto profundo en su vida. En muchos casos, las familias tienen una estructura que incluye cómo reaccionar ante la muerte o qué sucede después de ella basándose en la religión o según las creencias personales. Las creencias y rituales pueden ser un gran consuelo, pero aún así es probable que debas esforzarte para entender las reacciones de tus hijos. Para lograr una mejor comunicación, es mejor saber cuáles son sus reacciones típicas.



**Bebés y niños pequeños**—Por lo general no entienden el concepto de muerte. Los niños menores de tres años reaccionan más a tus sentimientos y a tu forma de actuar que a la muerte del hermano. Es probable que se muestren irritables, más dependientes o que retrocedan en el desarrollo, por ejemplo, en aprender a ir al baño. Es importante que mantengas tu rutina tan normal como sea posible y que les ofrezcas contención física abrazándolo y acurrucándolo.

**En edad preescolar**—En esta etapa tienen una visión temporal o reversible de la muerte. Los niños entre 3 y 5 años tienen un concepto mágico debido a la forma en que se representa la muerte en la televisión y en las películas. No entienden que es permanente y sienten curiosidad sobre el tema. Tienen a repetir las mismas preguntas con frecuencia. Se considera que este comportamiento es normal y es así como aprenden. Necesitan escuchar y utilizar términos reales como “muerto” y “muerte”, y a la vez, respuestas simples a la eterna pregunta de “¿Por qué?”. Pueden demostrar poco interés sobre la situación o hablar seguido sobre el tema. También pueden retroceder en el desarrollo o presentar problemas de independencia.

Atendé sus necesidades explicándoles cada aspecto de la situación. No sólo necesitan saber la verdad, sino que también necesitan contención física por medio de abrazos.

**Entre 6 y 9 años**— Los niños que se encuentran en los primeros años de la escuela primaria comienzan a entender que la muerte es definitiva. Se dan cuenta que pueden morir, así como las personas que aman, y es probable que sientan miedo de la muerte. Pueden llorar, sentir ansiedad o no querer hablar del tema. Debido a que apenas están comenzando a desarrollar el concepto de qué es la muerte necesitan de tu compasión y confianza para asegurarse de que no les pasará nada. Déjalos hablar, dibujar o contar historias sobre el bebé.



**Entre 9 y 12 años**—Para los preadolescentes la muerte es muy personal y real. Pueden diferenciar entre vivo o muerto y entender que la muerte es para siempre. A esta edad, buscarán permiso para demostrar sus sentimientos y participar en ceremonias para honrar al bebé. Es probable que sientan negación, culpa o enojo. También pueden manifestar signos de ansiedad por separación, y disminuir en el rendimiento escolar. Recordá que sus sentimientos son importantes y necesitan ser reconocidos para lograr un duelo saludable. Tus respuestas deben ser honestas y compasivas para asegurarles que está bien sentirse como se sienten. Los niños más grandes también necesitan asegurarse de que estás ahí para ellos y sentir que estás pasando por lo mismo.

**Adolescentes**—Tienen una forma de pensar similar a la de un adulto, pueden pensar de manera abstracta y entender el significado de la muerte. Tienen sentimientos de inmortalidad pero comprenden la fragilidad de la vida. Al enfrentar el tema de la muerte, es probable que sientan miedo de morir o presenten conductas arriesgadas. Fomentá la comunicación o conversá amablemente con tu hijo sobre sus sentimientos para ayudarlo en este proceso. Podés buscar un amigo de confianza de tu hijo para que le cuente lo que le pasa.

## Qué esperar...

Algunas manifestaciones del duelo pueden ser:

**Negación**—No aceptar que la muerte es normal. Esta reacción disminuirá con el tiempo.

**Tristeza**—Los niños experimentan tristeza y soledad, pero sólo durante períodos cortos de tiempo. Es probable que sea difícil para ellos entender o verbalizar cómo se sienten.

**Ansiedad**—Probablemente la familia se encuentre en crisis si la muerte fue repentina. Algunos factores que aumentan la preocupación y el miedo son la relación de los padres, la manera en que la familia enfrenta el duelo, y cómo se relacionan entre ellos en tiempos difíciles.

**Dolores físicos o problemas de conducta**—Es probable que los niños tengan dolores de cabeza, problemas para concebir el sueño, dolores de estómago u otras enfermedades que se repitan con frecuencia. Pueden demostrar enojo inusual, hostilidad o ser testarudos. Se pueden comportar de manera inapropiada, querer llamar la atención o creer que merecen ser castigados. Hablar sobre lo que sienten ayudará a disminuir estas manifestaciones. Tener un medio de expresión puede ser de ayuda.

**Enojo o culpa**—Pueden sentir enojo hacia las personas que estaban a cargo de cuidar a la madre o al bebé, y sentir que su hermano/a debería haber sobrevivido. El enojo y la hostilidad reprimida pueden aparecer sin previo aviso y dirigirlo a personas que no estaban involucradas en la muerte del bebé. Es probable que culpen y se enojen con sus padres, con los profesionales del hospital o incluso hasta con Dios.

**Culpa**—Pueden sentir culpa y creer que ellos deberían haber muerto en lugar de su hermano. La culpa en su estado más profundo puede generar que busquen ser castigados o llevar a pensamientos de muerte.

**Depresión**—Los niños que están deprimidos por lo general experimentan un gran cambio en el comportamiento. Pueden sentirse introvertidos, cansados y presentar grandes cambios en el apetito y el sueño. Si la depresión persiste, se recomienda buscar la ayuda de un profesional.

**Indiferencia**—Algunos niños prefieren mantener distancia del duelo familiar. Recordá que cada niño enfrenta el duelo de manera distinta.

## Cosas importantes a tener en cuenta...

**1. Los niños quieren compartir la experiencia de duelo con los adultos.** El amor de tu hijo hacia el bebé puede ser muy especial. Por lo general quieren compartir lo que sienten y no que les digan cómo deben sentirse. Las preguntas abiertas pueden ayudarte a hablar y a escuchar lo que siente tu hijo. Cuando hablen sobre el tema podés decir lo siguiente: “¿Cómo te hace sentir?” o “¿Qué te gustaría hacer para el bebé?”

**2. No le mientas a tu hijo para protegerlo. Ellos necesitan honestidad.** Por lo general, los niños encuentran la manera de enfrentar las malas noticias. Es importante evitar el uso de frases armadas, verdades a medias y cuentos que no explican el misterio de la muerte. Mentir o evitar el tema deja demasiado a la imaginación del niño y le puede enseñar que no tenemos que ser honestos a la hora de enfrentar a los demás. Las explicaciones poco claras pueden generar miedo, dudas o enojo. Recordá que los niños piensan de manera literal. El uso de frases del tipo “perdimos al bebé”, “el bebé está durmiendo con Dios”, “el bebé de fue de viaje” o “el bebé te mira desde arriba” pueden generar confusión debido al significado literal que poseen. En cambio, el uso de frases como “el bebé falleció. Su corazón dejó de latir y su cuerpo ya no funciona. Ya no está con nosotros como antes, pero siempre lo recordaremos y lo amaremos mucho” explica exactamente lo que sucedió y cómo te sentís al respecto. Los niños pequeños en particular necesitan explicaciones sencillas y honestas.

**3. Dejá que hagan preguntas.** Los niños pequeños por lo general repiten las mismas preguntas, quizás para asegurarse que la historia sigue siendo la misma. Cada vez que repetís lo que sucedió o situación honestamente, le permitís que entienda con más profundidad. Ya que vos también estás pasando por el proceso de duelo, te puede parecer frustrante. Ellos aprenden a afrontar el duelo desde tus sentimientos, acciones y respuestas. Hacé tu mejor esfuerzo para ser paciente y pedí ayuda si la necesitas.

**4. Los niños quieren que los escuchen y entiendan.** Los sentimientos y pensamientos de cada niño son importantes y deben tratarse como tal. Son sensibles a los niveles de energía, estados de ánimo, tonos de voz y elecciones de palabras. Escúchalos atentamente, hace contacto visual y respondé sin juzgar.

**5. No afrontamos el duelo en fases o etapas.** No esperes que tu hijo atravesara el proceso de duelo de manera ordenada. Por lo general lo hacen en períodos cortos con una gran variedad de emociones y reacciones. No pueden lidiar con el dolor de la misma manera que los adultos. Sienten el dolor y luego se alejan. Cada niño es diferente y especial, incluso los de la misma familia.

**6. Experimentamos el dolor como un proceso, no como un hecho puntual.** El proceso de sanación sucede con el paso del tiempo. Un niño que atraviesa el proceso de duelo no puede apresurar sus emociones y superarlo. Así como extrañarás a tu bebé en ocasiones especiales como cumpleaños y navidades, también lo hará tu hijo/a. Si no pueden comunicar lo que sienten verbalmente, lo expresarán con conductas.

**7. Inclúilos en los rituales de despedida y/o funeral si son adecuados para sus edades.** Es probable que te preocupe y/o preguntes si será demasiado duro para tus hijos, pero puede ser un paso importante en el proceso de sanación. Los niños que no se les permite participar en rituales de despedida terminan más confundidos con lo que sucedió.

**8. Ayudá a tus hijos a crear o comprar recuerdos para el bebé.** Los ayudará a sentirse especiales así como también a mantener el recuerdo vivo. Pensá en una joya, álbum de fotos o caja de recuerdos.

## Cuándo buscar apoyo adicional...

La ayuda extra puede provenir del grupo familiar, amigos cercanos, profesores, consejeros, trabajadores sociales, terapeutas, etc. Los comportamientos que se enumeran a continuación pueden indicar que tu hijo necesita ayuda para encontrar maneras de afrontar el duelo. Es probable que consideres buscar ayuda adicional si tenés preocupaciones serias o si tu hijo...

- ...pretende que no pasó nada*
- ...manifiesta miedo de ir a la escuela o el rendimiento escolar empeora drásticamente*
- ...amenaza con suicidarse*
- ...tiene ataques de pánico muy seguidos o presenta ansiedad en exceso.*
- ...agrede físicamente a otras personas o es cruel con los animales*
- ...se comporta de mala manera con miembros de la familia*
- ...consume drogas o alcohol*
- ...comete delitos serios para la sociedad*
- ...no quiere o no puede sociabilizar con otros niños*

© 2014 Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.  
Todos los derechos reservados

Share  
Pregnancy & Infant Loss Support



## El proceso de duelo en los niños

*Una breve referencia para aquellos que están apoyando a un niño que perdió a un hermano a causa de la pérdida prematura del embarazo, pérdida fetal o durante los primeros meses de vida*