



Los niños y niñas frente a la muerte y el duelo

Arbizu, Julieta¹; Kantt, Mariana¹ y Cepeda, Claudio.¹

¹ Centro de Asistencia Psicosocial, Prevención y Seguridad (CAPPS) Puerto, Mar del Plata, Argentina.

Palabras claves

INFANCIA DUELO

INFANTIL MUERTE

COMUNICACIÓN

Resumen

Actualmente, hablar de la muerte es casi “de mal gusto”. Se calla y se oculta, como si morir fuera en realidad una equivocación o un error que no tiene por qué pasar. Incluso la palabra “muerte” o “morir”, incómoda y por eso se usan eufemismos tales como: “Se ha ido a un largo viaje” o “Ahora está en otro lugar” (Cid Egea, 2011). No resulta nada fácil poner palabras para expresar y explicar el porqué de lo sucedido, y menos aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños. ¿De verdad apartando a los niños, intentando que no sepan 100 o no vean, dejan de sufrir? Pero, lo cierto es que cuando los niños no saben, inventan sus propias teorías. Que las preguntas que realiza, sean respondidas con mentiras o frases que solapan la realidad, es aún peor para el niño que, ante su curiosidad y falta de información, inventa e imagina, porque lo que vive con mayor angustia es que sus intuiciones queden sin explicación. \nEl duelo infantil es diferente al del adulto, ya que las vivencias de pérdida inciden en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de afrontamiento están todavía en desarrollo. Por lo tanto, la manera en se le comunique la noticia, quien, donde y cuando se hará, de igual modo que el acompañamiento del adulto evacuando dudas y permitiendo las emociones, admitirá una mejor adaptación a la situación de pérdida y el atravesamiento del duelo (Hoyo López, 2015).

Información de contacto

julieta.arbizu@gmail.com



HABLAR DE LA MUERTE ESTÁ PROHIBIDO

Hoy en día, en la sociedad, hablar de la muerte es casi “de mal gusto”. Se calla y se oculta, como si morir fuera en realidad una equivocación o un error que no tiene por qué pasar. Incluso la palabra “muerte” o “morir”, incomoda y por eso se usan eufemismos tales como: “Se ha ido a un largo viaje”, “Ahora está en otro lugar”, “Descansa en paz”. (Cid Egea, 2011)

Frente a la muerte, no resulta nada fácil poner palabras para expresar y explicar el porqué de lo sucedido, y menos aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños. Sin embargo, la muerte es un hecho ineludible de la vida, es decir, todos los seres humanos se van a tener que enfrentar a ella tarde o temprano, por ello es importante poder disponer de recursos que ayuden a afrontar esta realidad de la mejor forma posible.

Ocultar, callar o dar respuestas y explicaciones erróneas a los niños y adolescentes sobre lo que sucede al alrededor, sólo hará que la experiencia de la muerte, además de resultar sumamente dolorosa, pueda convertirse en algo complicado o patológico. Son los propios adultos quienes, no pudiendo soportar el dolor y tristeza del niño, tratan de evitar por todos los medios la posibilidad que sufra por la muerte de un ser querido.

¿De verdad apartando a los niños, intentando que no sepan o no vean, dejan de sufrir?

¿De verdad se protege a los hijos apartándolos de esta realidad?

El niño calla, y ante su silencio, se cree, o se necesita creer, que el asunto ha quedado cerrado. Si el niño no pregunta, es porque verdaderamente “no sabe”, “no le inquieta” o “no le angustia” la muerte. Sin embargo, los niños tienen curiosidad por la muerte, de la misma manera que preguntan “de dónde venimos”, inquieta el “hacia dónde vamos”. Pero, aunque la pregunta sería clara, la respuesta genera angustia y se decide postergar lo que más se pueda.

Se piensa que lo mejor es que por el momento no sepan nada, porque “si no saben, no existirá para ellos”. Se le suelen ocultar, además, las emociones del propio adulto, en un intento fallido de proteger al niño del sufrimiento.

Pero, en realidad, cuando los niños no saben, pero evidentemente intuyen y desean saber, lo que hacen es inventar sus propias teorías. El niño no entiende por qué de repente hace días que lo retiraron del colegio y no se ha reincorporado, por qué no lo llevaron a sus actividades extracurriculares, por qué está acompañando a algún miembro de la familia a espacios nuevos y desconocidos para él; que lo abrace o contenga personas nuevas; que tenga que esperar durante horas en un espacio donde hay un grupo de individuos concentrados, llorando, gritando y discutiendo. Él lo vive con desconcierto, e intuye que algo está sucediendo. Que las preguntas que realiza, sean respondidas con mentiras o frases que solapan la realidad, es aún peor para el niño



que, ante su curiosidad y falta de información, inventa e imagina, porque lo que vive con mayor angustia es que sus intuiciones queden sin explicación.

CUATRO CONCEPTOS BÁSICOS ACERCA DE LA MUERTE

Es importante que puedan trabajarse cuatro conceptos básicos sobre la muerte, tanto en niños como en adolescentes (Cid Egea, 2011):

1) La muerte es universal: todos los seres vivos mueren.

Esta es una información que nadie quisiera ser el “culpable” de dar. Aunque se quiera ser honesto, a veces la angustia por la noticia hace que no se diga la verdad y se terminen usando argumentos inválidos tales como: “a mí eso no me va a ocurrir”; “no pienses en eso, aún eres muy joven”

¿Qué se debe decir frente a un evento que causa angustia inclusive en los propios adultos que deben transmitir esta información? La respuesta es que los más pequeños deben conocer la verdad, pero que ésta puede decirse de forma gradual y según lo que el niño pueda o no asimilar, dependiendo el momento evolutivo en el que encuentre.

Ante la pregunta de si su mamá morirá, si se responde “No”, estaría mintiendo y negando la realidad, si se responde “Sí”, podría causar gran angustia frente a qué haría el niño solo, quien lo cuidará, etc. Una respuesta posible podría ser que su mamá va a cuidarlo y a estar a su lado siempre que pueda y que, aunque es verdad que todos los seres vivos se mueren, él puede estar seguro de que van a cuidarlo y a quererlo

2) La muerte es irreversible.

El niño debe comprender que es algo permanente. Dependiendo en la etapa evolutiva en la que se encuentren, aún en varios períodos se tarda en comprender el carácter irreversible de la muerte, y por lo tanto van a interpretar lo que se les diga de forma literal. Además, en el contacto diario con las películas, series y videojuegos, los personajes mueren solo un momento y luego reviven.

Es confuso decir por ejemplo, que “en su cumpleaños el abuelo va a acompañarlo”, esto realmente no va a suceder. Aunque resulte difícil decirle a un niño que su abuelo está muerto y no va a volver a verlo, aun es más confuso y angustioso esperar a que alguien vuelva y que esto no suceda.

3) Todas las funciones vitales terminan con la muerte. El cuerpo no sigue funcionando.

Se debe explicar literalmente que el cuerpo no sigue respirando, ni viendo ni escuchando. Si el niño acompaña en los ritos funerarios, si se le expresa por ejemplo, que “las flores le van a gustar mucho a la abuela”, el interpreta que literalmente ella está observando la situación desde algún

lado, y puede ser bastante aterrador. Los niños experimentan mucho miedo cuando alguien muere, necesitan luz encendida o compañía por algún tiempo; y el comentario antedicho puede llevarlo a imaginar que la persona siga viva en algún lugar, de alguna forma y podría estar observándolo. Es importante separar el cuerpo real, del corazón y los recuerdos que se tengan de la persona fallecida, donde allí vivirá para siempre.

4) La causa de la muerte. ¿Por qué morimos?

Es de suma importancia explicar el por qué la persona que ha fallecido. De otra manera, se dejará libremente a que el niño elabore su propia teoría, dejándose llevar por su pensamiento mágico que le causará más angustia. Sea una muerte anunciada, o algo inesperado como homicidios, accidentes o suicidios es necesario explicarlo claramente, ya que luego crecerá y terminará por enterarse la verdadera causa, fomentando una desilusión tanto de la persona fallecida como de la mentira.

COMO PERCIBEN LA MUERTE EN DIFERENTES ETAPAS:

<i>Etapa</i>	<i>Percepción de la Muerte</i>
Del bebé al niño de dos años	<ul style="list-style-type: none"> • La muerte sólo es una palabra. No hay comprensión cognitiva de su significado. Perciben la muerte como ausencia, la no presencia de la persona fallecida, fundamentalmente si se trata de la figura de referencia (generalmente la madre). • Perciben los cambios que se puedan producir en su entorno y sus rutinas como consecuencia del fallecimiento de un familiar. Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores.
Los niños entre 3 y 6 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Creen que la muerte es temporal y reversible. Que la persona puede seguir viva, y experimentar sentimientos y sensaciones una vez fallecida (pueden ver, escuchar, mirar). • No creen que la muerte sea universal. Piensan que sus padres y ellos mismos no van a morir. • Interpretan de forma literal cualquier explicación que se les dé sobre la muerte.



<p>Los niños entre 6 y 10 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saben que la muerte es definitiva e irreversible. • Comprenden la diferencia entre vivir y no vivir utilizando términos biológicos (no hay pulso, se deja de respirar, se para el corazón). • Hacia los 8 ó 9 años son capaces de comprender que ellos también se pueden morir. • Pueden preguntarse si ellos tuvieron algo que ver en la muerte de su familiar y desarrollar sentimientos de culpa. Les inquieta que sus parientes puedan morir. Se preocupan mucho de que quienes les rodean se cuiden y no hagan cosas “peligrosas” o se enfermen. • Preguntan sobre las ceremonias y las creencias religiosas. Desarrollan interés por los ritos funerarios y pueden mostrar el deseo de participar en ellos.
<p>Los preadolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprenden el significado de la muerte en su totalidad y lo que implica: irreversible, universal y fin de las funciones vitales. Son plenamente conscientes de su propia mortalidad. • Se muestran muy interesados sobre el más allá, así como por las creencias religiosas o culturales que rodean a la muerte. Desean conocer más a fondo los ritos funerarios. Es aconsejable que participen en ellos. • Les cuesta mucho verbalizar lo que sienten y piensan sobre la muerte. Pueden sentirse abrumados al respecto. En ocasiones se muestran reacios a hablar. Es importante que se respeten sus tiempos y el adulto se muestre cercano y accesible.
<p>Los adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen plena conciencia de lo que significa la muerte y pueden formarse una explicación completa, tanto desde una perspectiva biológica como filosófica, ideológica o religiosa. • Ante la muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados a consecuencia de la toma de conciencia que dicha pérdida va a suponer en sus vidas y en su futuro. • Es importante integrarlo en todos los ritos de despedida que vayan a tener lugar y ofrecerle la posibilidad de participar activamente en ellos. Necesitan sentirse parte activa de la

	<p>familia, dar su opinión y ser tenidos en cuenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es necesario animar al adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales. <p>Pasar tiempo con sus amigos puede serle de gran ayuda.</p>
--	--

EL DUELO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

El duelo es la respuesta de un sujeto ante una pérdida significativa, mientras que el proceso de duelo se refiere al proceso de elaboración de esa pérdida. Cada sujeto cuenta con sus propios recursos sociales, familiares e individuales para abordar el proceso, y el modo de transitarlo también diferirá de acuerdo a la cultura y momento histórico en que se inscriba la muerte.

Asimismo, el duelo infantil es diferente al del adulto. Las vivencias de pérdida y los procesos de duelo afectan más a los niños, ya que inciden en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de enfrentamiento están todavía en desarrollo.

En el niño, el proceso de duelo vendrá determinado por la etapa evolutiva del desarrollo en la que se encuentra, su temperamento, su entorno social, y particularmente, por la actitud de los adultos que lo rodeen. La manera en que se resuelvan las experiencias de pérdida en la infancia, determinará la capacidad para afrontar contextos similares en la edad adulta. (Hoyo López, 2015)

Es imprescindible que el niño sea acompañado y contenido por seres que le brinden la contención y defensas externas que necesita para la elaboración de la situación. La desaparición real de un objeto externo muy significativo, provoca importantes modificaciones en su mundo interno, ya que todavía es muy dependiente de los objetos externos para mantener la coherencia de su mundo íntimo. Por otro lado, al ser sus defensas yojicas más flexibles, está dotado de mayor resiliencia y capacidad de adaptación. (Guillén Guillén, Gordillo Montaña, Ruiz Fernández, & Gordillo Solanes, 2013)

Específicamente, tras el fallecimiento de un padre o una madre, muchos niños experimentan diversos cambios en su vida diaria a los que también deben ir adaptándose. La muerte del padre, en particular, con frecuencia supone una disminución en los ingresos familiares, pudiendo llegar a suponer un cambio de domicilio y, en este caso, un cambio a un nuevo colegio y una posible pérdida de amigos, y la de la madre implica a menudo una disminución tanto en la cantidad como en la calidad de los cuidados a los hijos. En consecuencia, la adaptación psicológica está en relación con el impacto emocional que tiene el acontecimiento ocurrido en el obre el cuidador sobreviviente. Además, se ha encontrado que la psicopatología en la edad adulta, siguiendo a la



pérdida parental en la infancia, se correlaciona con la adecuación de los cuidados en dicha pérdida (Mazaira y Gago, 1999; citado por Cubero Recio, R., 2017).

En cuanto a las conductas y comportamientos, los niños pueden volver rápidamente a mirar la televisión, jugar, dibujar, etc., pero esto no quiere decir que hayan olvidado a la persona fallecida, sino porque su condición de niño no permite estar constantemente fijado a vivencias de tristeza y dolor. El adulto a veces no lo entiende y quizás se percibe como que lo superó, pero esto no es así; simplemente pueden permitirse esos momentos de diversión. Distinto se comporta el adulto, quien si empieza a disfrutar de algunas salidas o momentos puede sentir culpa o que traiciona a la persona fallecida.

La pena de los niños se expresa más con el cuerpo y sus conductas. El juego y el dibujo es el medio de expresión natural. Debemos animar y acompañar a que ellos jueguen, dibujen o inventen historias. También es importante no ocultar las emociones del adulto frente a la muerte del ser querido (con el debido filtro requerido hacia los más pequeños), ya que sirven de modelo para los niños en su aprendizaje emocional. (Cid Egea, 2011).

A continuación, se proponen ciertos mitos que rodean el concepto de la muerte y el duelo con los más pequeños (Artaraz, Sierra García, González Serrano, García García, Blanco Rubio, & Landa, 2017)

MITO: “Los niños no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida”.

REALIDAD: Está demostrado que se dan cuenta perfectamente de la muerte, cuando muere alguien que es significativo para ellos y de los cambios que suceden a su alrededor en las personas queridas.

MITO: “Los niños no elaboran el duelo”.

REALIDAD: Es evidente que lo elaboran, pero su modo de manifestarlo es diferente al de las personas adultas y lo expresan de distintas formas dependiendo de su edad.

MITO: “Debemos protegerlos para que no sientan dolor y sufrimiento, por lo que es mejor disimular y no mostrar tristeza”.

REALIDAD: No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida significativa. Cuando se los excluye pensando que así van a ser felices, se evita que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones que inevitablemente van a tener que afrontar en su vida, y además, se enseña que mostrar los sentimientos no es bueno, que deben fingir u ocultar sus emociones.

MITO: “En la infancia no se comprenden los rituales y además les pueden traumatizar, por lo que es mejor que no asistan a ellos”.



REALIDAD: El que ellos acudan a los ritos funerarios ayuda a hacer real la muerte del ser querido. Cuando son excluidos de los rituales se sienten olvidados, pueden sentir que no son parte de la familia, que su dolor es menos importante.

¿CÓMO AYUDAR A QUE EL NIÑO AFRONTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

Hay seis puntos que son fundamentales para que el niño pueda atravesar, de la mejor manera posible, el acercamiento al concepto de la muerte, y la apertura al posterior duelo de un ser querido.

1) Es importante no retrasar la noticia del fallecimiento. Si se sabe con antelación, ir preparando al niño con tiempo, implicarlo en las visitas al hospital y en los cuidados del enfermo (llevando agua, ropa limpia). De esa manera se va incorporando el proceso de duelo, entendiendo también por qué últimamente el padre y/o la madre no está en casa y le dedica menos tiempo. Luego del fallecimiento, explicar lo que ha sucedido lo antes posible, en un ambiente tranquilo y con un lenguaje sencillo, gradualmente, en función a su capacidad cognitiva. (Ordoñez Gallego, A. & Lacasta Reverte, M., 2007)

2) Permitir que participe en los ritos funerarios, siempre explicando anticipatoriamente qué y cómo se realizarán para preparar al niño. Ellos suelen ser alejados en estas situaciones; sin embargo, asistir y participar en el funeral les ayudará a comprender el significado de la muerte y elaborar un duelo adecuado. Si el niño no quiere ver el cadáver o participar en el entierro, no hay que obligarle ni hacer que se sienta culpable por no haber ido.

3) Acompañar afectivamente al niño. Abrazarlo, escucharlo, llorar con él. Es muy importante evitar que se prolonguen los sentimientos de culpabilidad que inicialmente surgen en ellos, respecto a la persona que han perdido: “Mamá ha muerto y es mi culpa, yo estaba enojado con ella”. Explicar que jamás nada de lo que hayan dicho o pensado tiene algo que ver con su muerte.

4) No cohibir los sentimientos de dolor del adulto referente frente a los niños. Los padres son modelos de imitación, y cuando expresan sus sentimientos ante sus hijos, éstos los perciben más cercanos, además de enseñarles algo tan importante para su desarrollo personal como es compartir sus emociones. Intentar no expresar frases como: “no llores”, “no estés triste”, “tienes que ser valiente y portarte como un adulto” los reprime y prolonga su angustia. Recordar que pueden estar tristes, y compartir lo que le sucede con el adulto de referencia “estoy aquí para ti”.

5) Animar a hablar sobre el fallecimiento y a expresar lo que sienten. Brindarles el espacio necesario para que puedan sentirse contenidos antes sus dudas e inquietudes, así como permitir liberar sus emociones frente a lo vivido. Hablar con naturalidad de la muerte, entendida como un proceso que forma parte integral de la vida, evitando así que desarrollen fantasías aterradoras.



6) Recuperar cuanto antes la cotidianidad y las rutinas. Continuar con sus actividades diarias (colegio, amigos, actividades extracurriculares) ayuda a los niños a superar la pérdida. (Hoyos López, M., 2015)

COMO COMUNICAR LA NOTICIA A LOS NIÑOS.

Las ideas de un niño sobre la muerte derivan de sus tradiciones familiares y de su relación con otros niños. Comienza a preguntar cuando ven a un animal muerto y en ese momento hay que resolver todas sus dudas: hay que decirle que todos vamos a morir algún día, que es una ley de la naturaleza y que es natural sentir tristeza y deseo de volver a ver a la persona fallecida. Las respuestas ante el tema de la muerte tienen que ser simples y honestas. (Artaraz, B., Sierra García, E., González Serrano, F., García García, J., Blanco Rubio, V. & Landa, V, 2017).

Cuando se plantea como comunicar la noticia a un niño es importante esclarecer, quién, dónde, cuándo y cómo se realizará.

En cuanto a ¿QUIÉN?, es de suma importancia que sean preferiblemente los padres o familiar más cercano. Debe ser una persona significativa emocionalmente para el niño.

¿DONDE?, se recomienda que sea en un lugar tranquilo, donde el niño se sienta seguro y protegido, por lo tanto, el hogar será el lugar predilecto. En caso de no encontrarse en el mismo, deberá elegirse un lugar con las mismas características mencionadas.

¿CUÁNDO? Se intenta que sea lo antes posible. El niño se encuentra alerta del entorno y las rutinas; cuando éstas cambian, lo vive con estrés y preocupación.

Y en relación a ¿CÓMO COMUNICARLES? Es primordial que el responsable de la comunicación muestre cercanía y contacto físico. Es significativo que al momento de dar la noticia, se utilice un lenguaje claro, que sea una comunicación sincera y se adapte a la edad y comprensión del niño. Además, observar sus reacciones y emociones, y contenerlo si es necesario. Evitar los detalles excesivos, no dar más información de la que el niño pida y no generar falsas expectativas ni promesas respecto a que va a suceder. Evitar además eufemismos y frases hechas como “se ha ido” (crea esperanzas de un retorno), “se ha quedado dormido para siempre”, o “Dios se lo ha llevado”, porque alimenta su miedo a morir o a ser abandonado y le genera más confusión y angustia. Es conveniente responder a dudas y preguntas que plantee el niño, e incluso reconocer que tampoco los adultos pueden entender o explicarlo todo.

También, es útil describir la rutina de los próximos días, brindándole un espacio para responder dudas y transmitiéndole seguridad respecto a la continuidad de su vida.



Un ejemplo de comunicación sería: “Tengo que decirte algo triste: papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir. Le queríamos mucho, igual que él a nosotros. Le echaremos mucho de menos, pero tendremos que acostumbrarnos a vivir sin verle, aunque siempre estará dentro de nosotros, en nuestros corazones”. (Ordoñez Gallego, 2007)

Desde otra mirada, la doctora Kubler-Ross (1989) propone el trabajo de comunicar la muerte a los niños (específicamente a quienes tienen una enfermedad terminal desde pequeños), comparándola con el capullo de una mariposa. El capullo y la larva pueden compararse con el cuerpo humano transitorio. Desde el momento que el capullo de seda se deteriora irreversiblemente, va a liberar a la mariposa, es decir, el alma.

Finalmente, así como los adultos necesitan estar acompañados, los niños también precisan ese espacio para sacar sus dudas y angustia. Se debe cuidar de no dejarlos solos, los niños necesitan sus figuras reales de sostén para atravesar el proceso; sus recursos son deficitarios aun, por lo tanto realmente se debe estar ahí para sostenerlo, ofreciéndole un ambiente seguro y contenedor.

Referencias

- Artaraz, B., Sierra García, E., González Serrano, F., García García, J., Blanco Rubio, V. & Landa, V. (2017). Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado. País Vasco: Ed. Colegio de Médicos de Bizkaia.
- Cid Egea, L. (2011). Explícame que ha pasado: Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Madrid: Ed. Fundación Mario Losantos Del Campo (FMLC).
- Cubero Recio, R. (2017). Duelo ante la pérdida de los progenitores: una revisión bibliográfica. (tesina de grado). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén, España.
- Hoyos López, M. (2015). ¿Entendemos los adultos el duelo de los niños?. En: Acta Pediátrica Española 2015, 73(2), 27-32.
- Kubler-Ross, E. (1989). La muerte: un amanecer. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Ordoñez Gallego, A. & Lacasta Reverte, A. (2007). El duelo en los niños (la pérdida de padre/madre). Madrid: Ed. Hospital Universitario de La Paz.
- Pereira Tercero, R. (2010). Evolución y diagnóstico del duelo normal y patológico. En: Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar (EVNTF). Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp->

content/uploads/2016/06/Ev.-y-diagn%C3%B3stico-del-duelo-normal-y-pat%C3%B3gico.-R.-Pereira.-2014.pdf

Zañartu, C., Kramer, C. y Wietstruck, M. (2008). La muerte y los niños. En: Revista Pediátrica Chile, 79 (4), 393-397.