

## **SOBRE EL DUELO EN LOS NIÑOS:**

En la vida diaria de cualquier persona existen diversas situaciones que debemos enfrentar, una de ellas y de las más difíciles para todos, son las pérdidas. Cuando hablamos de pérdidas, podemos referirnos a muchas cosas: pérdidas de objetos, mudanzas, separaciones, muerte de una mascota, fallecimiento de un familiar o amigo. Cada una de estas genera diferentes emociones y repercusiones en nuestras vidas.

Las pérdidas son frecuentes y necesarias en la infancia. Por más que queramos proteger a nuestros hijos, la realidad y la vida nos lleva a enfrentarnos a estas situaciones nos guste o no.

Estos hechos generan sentimientos y reacciones diversas: miedo, angustia, incertidumbre. A los adultos nos cuesta pensar en posibles respuestas: si bien no queremos mentir sobre el hecho de la muerte, tampoco queremos abrumarlos con una realidad que a veces nosotros mismos no hemos procesado.

### **El concepto de muerte para el niño**

El impacto emocional que genera la muerte de un ser querido, depende mucho del concepto de muerte que tiene el niño. Este concepto se va elaborando de acuerdo a:

- el apego que tenía con esa persona
- el grado de comprensión que tiene de acuerdo a la etapa del desarrollo por la que atraviesa y de su propia madurez.
- Lo que se le ha explicado sobre la muerte
- La experiencia previa que tenga con la muerte

Las vivencias de pérdida que no necesariamente tienen que ver con fallecimientos de familiares o amigos les permiten a los niños ir preparándose para futuras pérdidas importantes en sus vidas. Como adultos referentes podemos ayudarlos a transitar estos momentos, lo cual no necesariamente implica alejarlos del dolor. Las pérdidas generan dolor y hay que permitirles que lo procesen. De esta manera, por ejemplo, si nuestro hijo tiene una mascota y la mascota muere, no tenemos que salir corriendo a comprar la mascota lo más parecida posible, para que no sienta la pérdida. Este tipo de experiencias le van a permitir ir creciendo y madurando emocionalmente.

Cada niño va entendiendo la muerte a su ritmo, y en casos donde se haya vivido una muerte significativa, el concepto madura rápidamente, salteándose las etapas esperadas.

Si por el contrario pensamos en niños que no hayan tenido experiencia directa con la muerte, nos podemos basar en las siguientes pautas de acuerdo a la etapa del desarrollo en la que el niño se encuentre:

### De 0 a 2 años

La muerte tiene muy poco significado; se sufre la pérdida y la separación con respecto a ese ser querido, extraña la presencia sin poder entender lo que es la muerte. Pueden percibir la ansiedad de las emociones de quienes lo rodean (tristeza por el propio duelo).

### De 2 a 6-7 años

- La muerte se entiende parcialmente. Suelen entenderla como temporaria y reversible (creen que se trata de un estado transitorio del cual algún día se despertará o volverá a verlo)
- Pueden interpretar la muerte como un sueño; cuesta aceptar que es un estado diferente, en el que cesan todas las funciones vitales.
- Las expresiones afectivas pueden ser insignificantes. Esto no debe interpretarse como indiferencia sino como la respuesta lógica a la capacidad de comprensión del niño. Por esto mismo sugerimos no explicar con frases como “está durmiendo”, para no seguir favoreciendo esta fantasía y poder marcar desde el adulto la diferencia entre muerte y sueño.
- En esta etapa, el pensamiento es egocéntrico, por lo cual tienden a pensar los hechos en función de su rol en ellos. Esto los lleva a pensar en el papel que cumplieron ellos como causa de la muerte, generando sentimiento de culpa. Es importante aclarar que las causas de la muerte nada tienen que ver con el niño (aunque no lo haya mencionado).

### De 7 a 11 años

Tienen una comprensión más realista de la muerte. Entiende su irreversibilidad. Comienzan a entender la universalidad e inevitabilidad de la misma.

Pueden manifestar curiosidad por el proceso físico de la muerte y por lo que ocurre luego de la misma.

### 12 años en adelante

Por la capacidad de abstracción que adquiere el niño a esta edad, el concepto de muerte se asemeja mucho más a la de un adulto. Es posible la aceptación y elaboración de explicaciones filosóficas y religiosas de la muerte.

### **Algunas de las reacciones esperables frente a la muerte de un ser querido:**

Es importante tener en cuenta que no todos los niños reaccionan de la misma manera, ni en los mismos tiempos. También depende de cuánto el marco familiar podrá contener al niño para que el niño logre exteriorizar sus sentimientos, ya que en general cuando se viven este tipo de situaciones el entorno familiar está afectado por el duelo.

Algunas de las manifestaciones que se pueden observar son:

- Trastornos del sueño y la alimentación
- Regresión de logros madurativos que ya habían alcanzado
- Aumenta la dependencia hacia los adultos

- La tristeza se puede expresar como tal o en forma de irritabilidad y agresividad
- Aparición de quejas físicas
- Disminución de rendimiento escolar (por dificultades en la atención)
- Manifestaciones de deseo de morir para reunirse con el ser querido (Aclarar con firmeza que no existe esa posibilidad y que perdería todo lo que disfruta de la vida)
- Poca respuesta afectiva. La verdadera falta la van sintiendo con el correr del tiempo, ésta no se anticipa desde el comienzo en su totalidad.

### **Algunas consideraciones:**

- La evolución del duelo es variable.
- No solo pierden a esa persona, sino que hay una vivencia de alejamiento de los otros seres queridos que están transitando su propio duelo y no tienen la misma disponibilidad emocional.
- Para una buena evolución del duelo es necesaria la disponibilidad de un adulto comprensivo, asegurador, continente, que sepa acompañarlo sin desbordarlo ni desampararlo.

### **¿Cómo le explicamos?**

Es importante ser directos, claros y empáticos, explicando que hemos perdido definitivamente a alguien a quien queremos mucho y que nos va a hacer falta (o trasladar esta respuesta en caso de que expliquemos la pérdida que ha sufrido otra persona).

Más allá de nuestra creencia o concepción acerca de la muerte, es importante centrarse en aspectos concretos, siendo directos y claros: por ejemplo, que la presencia física tal y como la conocíamos previamente a esa persona, no estará más, sin embargo podemos recordarla y compartir su recuerdo.

En edades de pensamiento concreto (niños de 2-6 años aproximadamente) es necesario tener en cuenta que toman literal lo que les digamos. Si se plantea algo con respecto a “se fue al cielo”, probablemente se genere fantasías de volver a ver a esa persona si se mira al cielo o durante un vuelo, así como también pueden temer el viaje en avión de seres queridos o de ellos mismos.

La honestidad con que informamos puede incluir el hecho de que no tenemos respuesta aún para algunas preguntas.

Este tipo de información no se da de una vez para siempre. Irán surgiendo preguntas con el correr del tiempo y las respuestas irán aumentando en su complejidad.

Es importante que nuestros hijos sepan que siempre pueden plantear dudas o compartir preocupaciones, es necesario verbalizarles, que si tienen preguntas pueden hacerlo.

Es fundamental ser respetuoso del tiempo de los niños, esperar las preguntas que van surgiendo para brindarle más información, de acuerdo a los propios intereses y necesidades del chico.