

ASOCIACION MEXICANA DE TANATOLOGIA CAPITULO QUERETARO



**GUIA PRACTICA DIRIGIDA A PADRES Y
MAESTROS ANTE LAS PERDIDAS QUE
ENFRENTAN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES**

LAURA M. ARCEO HERNANDEZ

Vo. Bo.

**PSIC. MARIA ANTONIETA SANTOS DEL PRADO.
ASESOR.**

DICIEMBRE 2013.

DIOS CUIDA DE TI

**EL CAMINO DE LA VIDA
ESTA RESGUARDADO
POR SUS ANGELES.**



AGRADECIMIENTOS:

GRACIAS A DIOS

Por el regalo de vida y llevarme siempre en sus brazos.

A MIS HIJOS ALEX Y PAO

Gracias por el amor que día a día me transmiten, por ser mis maestros, por permitirme compartir parte de su tiempo para poder lograr esta hermosa experiencia.

A MI ESPOSO EDUARDO.

Gracias por el apoyo y comprensión, por cuidar y estar pendiente de nuestros hijos en mi ausencia, por la libertad que me das para lograr uno más de mis sueños.

A MIS PADRES, ROSA MA. Y VICTOR.

Por concebirme, por sus consejos, sus valores, sus regaños, pero sobre todo por quererme tanto, porque desde trincheras muy distintas ambos me han enseñado mucho sobre el dolor y la actitud.

En especial a mi madre por cuyo coraje para sobrevivir a su enfermedad inicie en este camino.

A MIS HERMANOS: CRISTINA, VICTOR, ROSA MA. LUIS, CARMEN Y ARTURO.

Por aceptarme como soy y por permitirme compartir mis conocimientos en esta materia.

A MIS SERES QUERIDOS QUE YA NO ESTAN FISICAMENTE:

A mi abuelo Pedro. Por todo el cariño que en vida me dio.

A Ramón. Por Amarme tanto.

A mi sobrino y hermano Jonathan, Por esa gran lección de vida.

A mi sobrina y ahijada Paola Lizbeth, Por ser mi guía en este camino de enseñanza.

A Ellos en especial porque con su partida han dejado una huella en mi vida.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Dar a conocer a Padres y Maestros la importancia de hablar sobre la muerte y pérdidas significativas de la vida desde la niñez.

OBJETIVO PARTICULAR:

Brindar conocimiento teórico y práctico para elaborar los diferentes duelos que se viven en la infancia y en la adolescencia.

INTRODUCCION

¿Por qué una guía práctica para Padres y Maestros?

Es con la finalidad de ofrecer ayuda a todas aquellas personas que están en contacto con niños y adolescentes y necesiten abordar la muerte de un ser querido.

Ponerle palabras a este suceso no resulta nada fácil y menos aún si se trata de comunicarles a los más pequeños. Sin embargo la muerte es un hecho ineludible de la vida es decir, todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a ella, por ello es importante poder disponer de recursos que nos ayuden a afrontar esta realidad de la mejor forma posible.

Ocultar, temer, callar o dar respuestas erróneas sobre lo que sucede a nuestro alrededor sólo hará que la experiencia de la muerte, además de resultar sumamente dolorosa, pueda convertirse en algo complicado o patológico.

Los niños y adolescentes sienten la muerte de sus seres queridos y se cuestionan muchas cosas. Sus preguntas, sus temores, sus inquietudes y su dolor han de ser escuchados y atendidos. Muchas son las dudas que nos sobrevienen en el momento en que nos planteamos hablar y entender a los niños y adolescentes cuando fallece una persona de su entorno.

“¿Cómo le explicamos lo que ha sucedido? ¿Puede llegar a entender qué es la muerte? ¿Es mejor contar o no contar? ¿Qué hacer si nos pregunta? Es diferente la vivencia de la muerte si el niño tiene 5 años o si tiene 10? ¿Puede un niño estar en duelo? ¿Cómo lo puedo ayudar? ¿Es bueno que nos vea tristes? ¿Tenemos que evitarle lo sucedido? ¿Qué pueden hacer los profesores cuando un niño se encuentra en duelo?

Esta guía trata de dar respuestas a algunas de estas cuestiones con el fin de ofrecer recursos y herramientas que nos, permitan afrontar la muerte con confianza y decisión.

Ante la incertidumbre de la vida podemos estar seguros de una sola cosa: viviremos momentos muy felices, pero también enfrentaremos pérdidas, de cómo las manejemos se determinara la calidad de nuestra vida.

Los estudios revelan que los niños a partir de los 4 años atraviesan una serie de etapas en su entendimiento de la muerte como algo reversible, temporal e impersonal. Esta idea se refuerza al ver personajes de dibujos animados en televisión que se recuperan milagrosamente después de haber sido aplastados o explotados.

Entre las edades de cinco y nueve años la mayoría de los niños comienzan a darse cuenta de que la muerte es algo definitivo y que todos los seres vivos se mueren, pero todavía no perciben la muerte como algo personal. Abrigan la idea de que, de algún modo, pueden escaparse de ella por medio de su propio ingenio. Durante esa etapa, los niños también tienden a personificar la muerte, pueden asociar la muerte con un esqueleto o con el ángel de la muerte.

A partir de los nueve o diez años de edad y durante la adolescencia, los niños empiezan a entender plenamente que la muerte es irreversible, que todos los seres vivos mueren y que ellos también morirán algún día. Algunos empiezan a elaborar ideas filosóficas acerca de la vida y la muerte. Los adolescentes a menudo se sienten fascinados con encontrar el sentido de la vida.

Algunos reaccionan a su temor de la muerte arriesgando innecesariamente su propia vida. Al afrontar la muerte, están intentando superar sus miedos y confirmar el control que tienen sobre la mortalidad.

INDICE

| | |
|---|----|
| ¿Cómo pueden ayudar los maestros en la escuela a los niños con un duelo anticipatorio o que ya paso?..... | 1 |
| Cuando muere un niño en Primaria..... | 4 |
| Como se comporta y como se siente un niño doliente en el aula..... | 5 |
| Como tocar el tema de la muerte con los niños..... | 8 |
| Señales normales en el duelo en los niños..... | 11 |
| Evolución emocional saludable..... | 13 |
| Como puede ayudar la familia al niño con su perdida..... | 15 |
| Tips de ayuda para los adultos hacia los niños..... | 16 |
| El duelo en los niños..... | 19 |
| Algunas definiciones para familiarizar a los niños con el tema de la muerte..... | 21 |
| La muerte de uno de los Padres..... | 23 |
| La muerte de un hermano..... | 25 |
| La muerte de su mascota..... | 27 |
| Otras perdidas, otros duelos en los niños..... | 29 |
| La muerte y los adolescentes..... | 30 |
| Características en el adolescente ante la pérdida..... | 31 |
| Miedos en los adolescentes..... | 33 |
| Claves para dar la noticia a los niños de la muerte..... | 34 |
| ENTREVISTAS..... | 36 |
| Conclusion..... | 38 |
| Biografía..... | 39 |

JUSTIFICACION

Tengo dos hijos Alex de 18 y Paola de 14, hace 3 años no sabíamos que existía la tanatología. Yo empecé a tomar cursos para ayuda personal por la enfermedad de mi madre, esto me ayudo y mucho, con el tiempo fui platicando con mis hijos y ellos abriéndose en el tema, me di cuenta que tan importante es estar enterados y saber por lo que uno pasará en las perdidas y ellos fueron los que me motivaron a investigar y compartir mi inquietud, me preguntaban. - ¿Por qué no nos enseñan esto desde pequeños? - ¿Por qué esperar tener una perdida para saber todo lo que nos cuentas?

Somos los adultos quienes, no pudiendo soportar el dolor y la pena del niño, tratamos de evitarle por todos los medios la posibilidad de sufrir en exceso por la muerte de un ser querido. Es como si, por resultarnos insoportable su dolor, quisiéramos fingir que no ha pasado nada, negarnos, nos alejamos, racionalizamos lo que sucede con el fin de evitar lo que tanto tememos al niño y su dolor. Así que nos convencemos con argumentos como estos.

“Cuando menos sepa menos sufrirá” “Se le pasara pronto” “Que no nos vea tristes y así no la pasará mal” “No le puede afectar tanto es muy pequeño” “Si te pregunta dile que no pasa nada, que todo está bien “

Hoy tenemos más información y recursos para poder enseñar a nuestros niños y adolescentes a superar una pérdida significativa entonces ¿porque no hacer uso de ello y así disminuir los estragos y recuperarse de las pérdidas que ha tenido o tendrá a lo largo de su vida?

Siempre he creído que el conocimiento es una herramienta útil que llevada a la práctica puede tener buenos resultados.

En lo personal me encantaría poder llevar este manual a las escuelas y que pudieran difundirlo así como lo hacen con las diferentes materias básicas de la educación a temprana edad, porque piensan en formar médicos, maestros, arquitectos etc... ¿Porque no formar seres humanos más conscientes de la muerte? ¿Por qué muchos ven como tabú la muerte? ¿En muchos hogares y escuelas no se puede tocar este tema, Porque no prepararlos para esto? Ojalá la TANATOLOGIA fuera una materia obligatoria y nuestro mundo sería otro.

La tanatología no necesariamente es sobre la muerte, la TANATOLOGIA nos enseña a ser más humanos y conscientes del privilegio que tenemos día a día el VIVIR PLENAMENTE.

COMO PUEDEN AYUDAR LOS MAESTROS EN LA ESCUELA A LOS NIÑOS CON UN DUELO ANTICIPATORIO O QUE YA PASO

Definitivamente el tema es de suma importancia para tratarse en la escuela como si fuera una materia básica, como ya lo mencioné me di a la tarea de investigar para tener más herramientas para los profesores cuando detecten algún cambio , así mismo sean más abiertos en cuanto al tema.

En muchos países de Latinoamérica, se piensa que no es tarea de los Colegios prevenir las complicaciones que en la vida emocional puede dejar un duelo mal orientado en un niño o una muerte vivida a temprana edad.

Es como si los niños y Jóvenes no necesitaran aprender acerca de las pérdidas y la muerte se cree que en muchos años no serán parte de su vida.

Hay profesores que piensan que tocar el tema de la muerte o la sexualidad tenga el efecto contrario, es decir un incremento de la idea suicida de la violencia o de la depresión, en el caso de la muerte o invitar a tener relaciones en caso de sexo. Antes que ayudar a prevenir o a frenarlas cuando ocurran. Gracias a dios el tema de la sexualidad ya está siendo más abierto cuando hace más de dos décadas era también un tabú, eso quiere decir que la sociedad se presta , que cuesta trabajo claro, pero entonces si podemos hacer el conocimiento de la muerte.

Un evento traumático produce una herida o un choque emocional que puede causar daños duraderos a nivel físico y/o psicológico. Las comunidades escolares deberían estar preparadas para enfrentarlos, en la misma forma en que disponen de un servicio de enfermería, ¿Porque olvidarse de la salud emocional? ¿De la preparación para afrontar las inevitables experiencias de pérdida y dolor que la vida nos lleva?

La apatía, el escepticismo y el escaso compromiso de muchos de nuestros jóvenes con las circunstancias actuales de nuestro país. Sería bueno tomar la responsabilidad de educar dentro de los valores éticos que orienten sanamente las luchas y los ideales de la juventud.

¿Se podrá acusar a los profesores a un futuro de usar la negligencia y la negación como mecanismo de defensa generalizado que ignoran y erradican lo doloroso y triste para darle la cara al dolor?

Las reacciones de los niños a la violencia y a la muerte varían enormemente. En ellas influyen muchos elementos, entre ellos lo permitido en el hogar y lo facilitado en el colegio.

Nuestros hijos necesitan desde pequeños, aprender a afrontar la separación, el dolor, la culpa, la rabia y el temor al futuro.

En algunos países de vanguardia la tanatología se conoce como EDUCACION PARA LA MUERTE Y LAS PERDIDAS. Que en el fondo es educación para la vida y que debiera ocupar en los colegios un lugar importante, con el mismo auge que hace dos décadas cobró la educación sexual.

Esta formación debe iniciarse preferiblemente antes de que la experiencia dolorosa de la muerte de uno de los padres, un hermano o un compañero de colegio irrumpa en la vida infantil.

En los momentos de crisis, generalmente no podemos darnos el lujo de disponer del tiempo para pensar, planear, reflexionar, evaluar y capacitar a los profesores y al personal del colegio para intervenir oportunamente, adecuada y serenamente.

No existen vacunas contra el dolor emocional, y aunque es cierto que ningún programa educativo podrá evitar la pena que causa una pérdida, si es posible en una comunidad educativa preparada de antemano para afrontar sanamente las experiencias de pérdida y reducir los efectos nocivos y las secuelas emocionales prevenibles del contacto directo con la muerte en cualquiera de sus formas; accidental, natural, repentina o anticipada, suicidio o homicidio. Tengamos siempre presente que “HABLAR DEL ENEMIGO NOS DA PODER Y FORTALEZA PARA ENFRENTARLO”

Los padres de familia siempre deben de informar al colegio acerca de la enfermedad grave o muerte vivida en el hogar, porque un profesor bien informado puede ser gran apoyo para un niño en el duelo.

Si el grupo está receptivo, también se puede trabajar con ellos sus preocupaciones e inquietudes sobre la muerte.

Por otro lado, también es bueno trabajar con los alumnos más mayores para que se pongan en el lugar de su compañero en duelo y piensen en cómo les gustaría

ser tratados por sus compañeros de clase en caso de haber sufrido ellos la pérdida. En la mayoría de los casos, todos suelen coincidir en la importancia de no ser tratados de forma diferente que el resto de los compañeros o que se les tenga lastima o compasión.



CUANDO MUERE UN NIÑO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

¿Qué se debe hacer como profesor?

Ante todo, no ignorar el hecho pensando que el atraer la atención del alumnado hacia la muerte puede romper el equilibrio escolar o la inocencia de los niños y traerle complicaciones de difícil manejo. Todo lo contrario; asignarle a la muerte del niño la cuota de “sano desequilibrio” que tiene, es poner de presente el inmenso valor de una vida humana y la tristeza de la comunidad escolar que siente el dolor, la falta de sensación de injusticia de la vida, el temor a aceptar que otros niños podrían morir, etc. En forma sucinta podría dar algunas recomendaciones.

- Explique a los niños lo ocurrido con honestidad y al nivel que ellos lo requieran.
- Si fue una muerte súbita, que los tomó sorpresivamente, ayude a que cada compañero se despidan. ¿Cómo?, Escribiendo una carta, compartiendo recuerdos de él, recordándolo por sus virtudes y defectos, haciéndole un recordatorio (no un altar) o un panel en la sala de clases.
- Realice con asesoría de un psicólogo o tanatólogo experto en duelos, un ritual simbólico en memoria del niño para que su ausencia no pase inadvertida: celebrar una misa o ceremonia grupal, plantar un árbol, poner una banca con su nombre en el jardín, hacer un panel expuesto para que todos puedan expresar en él, a través de dibujos o escritos, su homenaje al niño muerto.
- Pasadas unas semanas, vuelva a conversar con los alumnos sobre el tema de la muerte: ¿cómo se sienten?, ¿qué temores tienen?, que preguntas o incógnitas han surgido...



¿COMO SE COMPORTA Y COMO SE SIENTE UN NIÑO DOLIENTE EN EL AULA?

Es importante saber reconocer algunas de las conductas más comunes del niño en duelo en el aula, especialmente para comprender el porqué de este comportamiento y actuar en consecuencia.

Problemas de atención y concentración

Al igual que sucede con los adultos, cuando un niño o adolescente está en duelo gran parte de su energía irá destinada a elaborar la pérdida del ser querido. Los niños pueden pasar mucho tiempo pensando en la persona fallecida, hacerse muchas preguntas y sentir muchas cosas hacia la persona que han perdido.

El ritmo escolar exige a los niños y adolescentes mantener sus cinco sentidos activos en las tareas que realicen, las lecturas, los deberes, atender al profesor, etc. Sin embargo, lo normal para un niño en duelo es que no pueda rendir igual que los demás, debido a que a menudo sus sentidos no estarán puestos en la tarea escolar sino en su mundo emocional ahora dañado y confuso a causa del impacto y el dolor de la muerte.

Dificultades de la memoria.

Por la misma razón anterior, es posible que el niño en duelo tenga problemas de memorias y se olvide con más frecuencia de las cosas. No solo es común que les cueste trabajo hacer los deberes en algunas ocasiones se olvidan de hacerlos. También puede ocurrir que no recuerden de la fecha de un examen o la entrega de algún trabajo o se olviden de libros en casa.

Disminución del rendimiento escolar.

Debido a las dificultades de atención, concentración y memoria se puede ver disminuido su rendimiento escolar. En ocasiones este bajón en los estudios no tiene mayor trascendencia e incluso es esperable en los menores en duelo. Pero si esto persiste puede hacerles entrar en una espiral de estrés y ansiedad que les haga sentirse aún más impotentes para remediar su situación.

Conductas de tipo ansioso.

Es común que los menores en duelo desarrollen algunos temores que no tenían antes de sufrir la pérdida. Estos miedos se relacionan por un lado, con el temor a que otro de sus seres queridos muera y por otro, con el temor a que sus compañeros le discriminen por este hecho. A partir de los siete y ocho años es posible que el niño se sienta incómodo y a veces observado por todos, como si ahora fuera un bicho raro con algo malo a sus espaldas. Tiene miedo que le excluyan o le pregunten por lo sucedido. No es raro que se aparte de los demás, que no quiera bajar al recreo, que sea mejor para él quedarse en compañía de un adulto.

Arranques repentinos de llanto

Tanto en los niños como en los adultos, el duelo se caracteriza por la persistencia de recuerdos e imágenes de la persona fallecida .Esto significa que, aunque vaya pasando el tiempo, los recuerdos y las emociones puedan aflorar y con esto llegar al llanto.

Por otra parte, a lo largo de la vida escolar pueden tener lugar infinidad de situaciones o momentos en los que el recuerdo del ser querido les venga de golpe y no puedan contener su llanto y su dolor: las fiestas navideñas, el Día del Padre o de la Madre, una conversación en la que se mencione a sus abuelos o hermanos, los cumpleaños etc...



COMO TOCAR EL TEMA DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

La muerte es un concepto difícil de comprender para los niños y los adolescentes a menudo se sienten confundidos o inseguros sobre la forma de darle al niño una esperanza de apoyo. La mayoría de los niños piden muchas explicaciones y tienen muchas preguntas con relación a la muerte, como ¿Qué sucede cuando una persona muere? ¿A dónde van los muertos? Entre las cosas más comunes.

Hablar de la muerte es extremadamente difícil para muchos adultos. Para esto se requiere reconocer que la muerte es un proceso natural para todas las personas. Los niños pueden tener problemas para visualizar la muerte y pueden desarrollar temores acerca de lo que pasa después de la muerte. Lo que se siente cuando uno se muere y lo que podría sucederles si sus padres fallecen. Los padres deben de hablar abiertamente acerca de la muerte con sus hijos en caso de que ellos pregunten o si la situación lo amerita.

El tema de la muerte se debe hablar de forma clara y en un lenguaje que el niño pueda entender a su edad y grado de desarrollo. El concepto de muerte varía con la edad y es algo que se debe tener en cuenta.

Edades de 0 a 2 años

- La muerte se ve como una separación o abandono.
- No hay una comprensión racional de la muerte
- Se siente desesperación por la interrupción en el cuidado que se recibe.

Edades de 2 a 4 años.

- Esta es sin duda una de las etapas más tiernas e inolvidables en la vida de una persona. La búsqueda principal es la independencia, ya que va a con el desplazamiento y cada vez se podrá alejar más de sus padres, explorar y descubrir el mundo.
- El niño cree que la muerte es reversible o temporal.
- Se puede percibir la muerte como un castigo.
- Se presentan pensamientos mágicos de que los deseos se vuelvan realidad se pueden sentir con culpabilidad por haber tenido sentimientos negativos hacia la persona que murió y creer que eso fue la causa de la muerte.

Edades de 5 a 8 años.

Es increíble lo que avanzan los niños a esta edad, son adorables. Los berrinches (si se han manejado bien) desaparecen y cada vez son más cooperativos, inquietos y activos miembros de la familia. Son sumamente perceptibles a los mensajes no verbales que solemos transmitirles. Si por ejemplo decimos "No mi vida, estoy tranquila de que tu abuelito ya murió, porque ya no va a sufrir pero te ve llorar, ausentarnos emocionalmente y cambiar toda nuestra rutina familiar de manera inexplicable y dolorosa, no nos lo van a creer "La muerte es algo natural, pero vente a dormir a mi cama para que no me sienta solita. Transmite que la muerte es dolorosa y separa además es algo de lo que no puede hablarse mucho. Debemos ayudarles a comprender que las separaciones duelen, que existe un binomio amor, sufrimiento porque quien ama se compromete y eso es dar una parte del ti al otro que, cuando se va el ser amado te hará mucha falta. La ausencia duele.

- Se da una comprensión gradual del carácter irreversible y definido de la muerte
- Se demuestra razonamiento concreto con capacidad de comprender la relación causa y efecto.

Edades de 9 años a 11.

Los chicos a punto de entrar a la adolescencia son especialmente sensibles a estos temas. Lo entienden y captan todo, es imposible tratar de ocultarles algo. Parecía que lo huelen y es mejor hablarles claro y con la verdad. El tratar de excluirlos de lo que está pasando les crea ansiedad y confusión. Ellos resienten el que se les haga a un lado, pues lo interpretan como falta de apoyo a la familia.

La noticia deberá ser dada en privado.

- Comprensión de los que es la muerte es irreversible, universal e inevitable
- Se tiene pensamiento abstracto y filosófico.

Los Padres o miembros que cuidan del niño deben saber que mostrar sentimientos de shock, incredulidad, culpa, tristeza e ira, no solo son normales, sino que ayudan, y el hecho de compartir con el niño estos sentimientos, al igual que los recuerdos de la persona que ha muerto, reducen la sensación de soledad que al niño experimenta. Es necesario tranquilizar a los niños y asegurarse que tendrán amor y cuidado constante de un adulto. Además se les debe tranquilizar y convencer de que ellos no son los culpables ni pudieron evitar la muerte de un ser querido.

La tristeza es un proceso que se revela con el tiempo. El Shock inicial y la negación pueden cambiar a tristeza e ira que pueden durar semanas o meses, aunque algunos niños parecen no mostrar respuesta emocional hacia la muerte, lo que puede ser desconcentrante para algunos miembros de la familia, comportamientos normales se pueden mencionar.

SEÑALES NORMALES DE DUELO EN LOS NIÑOS

- Trastornos de sueño: pesadillas, insomnio, dormir demasiado.
- Contar una y otra vez eventos acerca del su ser querido y/o de su muerte.
- Sentir que quien murió de alguna forma está presente, o quizá a veces “le habla”.
- Sonar con quien murió, extrañarlo y echarlo de menos.
- Presentar dificultades para concentrarse en el estudio.
- Algunas veces, aparentemente, “no sentir nada”.
- Mostrarse interesado en temas de enfermedades o preocuparse excesivamente por su salud.
- Sentir miedo a quedarse solo
- Llorar con frecuencia por tonterías y en los momentos menos esperados.
- Orinarse en la cama, perder el apetito o comer desafortunadamente.
- Idealizar a quien murió
- Comenzar a hacer gestos, conductas o tics parecidos a los de quien murió, o tratar de imitar su forma de hablar.
- Hacer payasadas en la casa o en el colegio.
- Sufrir frecuentemente de dolor de estómago, de cabeza, de garganta, etc.
- Rechazar a sus amigos de antes, hacer rabietas o pataletas, aislarse de los amigos y compañeros.
- Cambios en su actividad habitual: dejar de jugar, rechazar distracciones que antes le gustaban.

Todo esto es normal y esperable. Cuando los síntomas perduran o cuando coexisten muchos, hay que consultar con el especialista oportunamente para prevenir la aparición de bloqueos en el desarrollo emocional.

ENTRE LOS SIGNOS QUE MUESTRAN QUE HAY UN PROBLEMA O TRASTORNO

(SINTOMAS EN FOCO ROJO).

- Negarse a aceptar el hecho durante mucho tiempo
- Periodos repetitivos de llanto.
- Depresión incapacitante.
- Pensamientos suicidas
- Ira persistente.
- Aflicción constante
- Aislamiento social.
- Ansiedad severa de separación
- Delincuencia o promiscuidad
- Desmejoramiento en el rendimiento escolar.
- Dificultad permanente para dormir.

EVOLUCION EMOCIONAL SALUDABLE

COMPRENDER

El niño debe entender, de acuerdo con su edad y su nivel de desarrollo emocional, que la muerte es universal, que todo lo que hoy está vivo morirá algún día y que no es culpa de nadie que esto ocurra, que la muerte es parte de la vida y que lo que está sin vida no siente, no sufre, no respira. Y además, independientemente de la creencia religiosa que su familia profese, debe saber que los aspectos físicos de la muerte son irreversibles y permanentes.

REACCIONAR

Muchos de los sentimientos enlazados con la sensación de pérdida y duelo, tales como sentirse despojado de algo o alguien valioso o que algo se rompe inevitablemente, deben poderse manifestar sin ningún impedimento. Especialmente la tristeza, la rabia, la culpa y los otros sentimientos inherentes a cada situación particular. El niño tiene derecho a sentirlos, experimentarlos y expresarlos sin temor, como parte natural y válida de su reacción de duelo, y debe sentirse respaldado para ello.

RECORDAR

El niño necesita ayuda y “permiso” para recordar a quien murió, tanto en sus facetas positivas como en las negativas. Para ello requiere la ayuda comprensiva de los adultos que en lugar de evadir los recuerdos, fotos, evocaciones, etc. Facilitan ratos amables. Aunque tristes, en los que se habla de quien murió.

Conmemorar es también saludable emocionalmente. Y los pequeños rituales por el mismo niño son de gran importancia para la sana elaboración de su duelo. En algunas ocasiones los niños desean hacer una pequeña ceremonia en el colegio para conmemorar la muerte de un compañero y se encuentran, sorprendidos con que la familia del amigo muerto expresa su firme renuencia a ello. En tales casos,

a un nivel grupal más pequeño, un profesor sensible puede ayudar a los pequeños a realizar un evento privado, pero simbólico y significativo, que no ofenda el deseo familiar.

SEGUIR ADELANTE.

El niño debe saber que un día volverá a sentirse bien, alegre, comunicativo, y que va a poder volver a jugar y a concentrarse en los deberes escolares, luego de este “terremoto temporal” del duelo. Pero que seguir adelante o avanzar no significa olvidar al hermano o amigo que murió de leucemia o que fue víctima de un accidente, sino encontrar o construir un sitio interno, en el alma, para el amor y los recuerdos de esa persona que vive en su corazón y que ocupará siempre un lugar en su mundo vital.



COMO PUEDE AYUDAR LA FAMILIA AL NIÑO CON SU PERDIDA

Las respuestas del niño ante las pérdidas y la muerte deben ser vistas siempre dentro del contexto familiar. La reacción posterior a un evento tan doloroso a veces como la muerte de uno de sus miembros de la familia impone normas de comportamiento que influyen poderosamente en el pequeño dependiendo el tipo de familias según Betty Davies en su libro Los niños y la muerte.

FAMILIAS PARA LAS QUE LA MUERTE ES UN TABU:

Son las que nunca abordan ni se discuten temas como el dolor, las pérdidas o las enfermedades. Con la idea de proteger al niño, estas familias cierran en forma permanente las puertas que conducen a los momentos tristes sin dar acceso a los menores.

FAMILIAS EN LAS QUE SIEMPRE TIENE QUE EXISTIR UN CUMPABLE:

Esto es cuando en la mayoría de las conversaciones se escucha constantemente ¿Quién fue el que hizo esto?, ¿de quién es la culpa? Y ¡Tú fuiste!, con frecuencia los padres son inflexibles.

FAMILIAS DISTANTES:

Cuando a raíz de experiencias infantiles de los padres, no existen momentos para consolar, ni para cercanía amorosa.

FAMILIAS DONDE TODO DEBE SEGUIR COMO ANTES:

Los miembros enfrentan la muerte y el dolor sin permitir sus manifestaciones.

FAMILIAS EN LAS QUE LAS PERDIDAS DESENCADENAN EL CAOS:

Surgen agresiones, la hostilidad los problemas conyugales etc.

TIPS DE AYUDA PARA LOS ADULTOS HACIA LOS NIÑOS

NO EVITES SUS PREGUNTAS.

Es normal que tu hijo muestre curiosidad sobre la muerte, incluso aunque no haya muerto un ser querido. Responde sus preguntas acerca de la muerte y no temas leer cuentos que aborden el tema.

DALE RESPUESTAS BREVES Y SENCILLAS.

Los niños de corta edad no pueden manejar demasiada información de una vez. A esta edad, es más importante explicar la muerte en términos de funciones físicas de que han cesado, en lugar de meterte en una complicada explicación de una determinada enfermedad "Ahora que el tío Juan ha muerto su cuerpo ha dejado de funcionar. No puede caminar, correr, comer, pero ya no siente dolor.

DALE RAZONES SENCILLAS.

Cuando intentes explicar la causa de la muerte, sé directa y ve al grano "La abuela estaba viejecita y su cuerpo ya no funcionaba bien. Si la abuela estaba enferma antes de morir asegura a tu hijo que si se enferma con un resfriado, esto no significa que vaya a morir. Explícale que la gente enferma de maneras deferentes.

EXPRESA TUS PROPIAS EMOCIONES.

Guardar luto es un proceso importante para superar la muerte, tanto para los niños como para los adultos. No asustes a tu hijo mostrándote exageradamente triste, pero tampoco ignores el tema. Explícale que los adultos a veces también necesitan llorar y que estás triste porque añoras a la abuela. Tu hijo es muy

consiente de tus cambios de humor y se preocupará aún más si siente que pasa algo, pero intentas ocultarlo.

EVITA EUFEMISMOS.

Las frases comunes de los adultos en referencia a la muerte como (descanse en paz” “sueño eterno”) resultan confusas para un niño, así que no digas que el fallecido está “durmiendo” o que se ha ido” El niño puede pensar que cuando se acuesta por la noche también se puede morir y que si te vas al trabajo no volverás.

TEN CUIDADO CUANDO HABLES DE DIOS Y DEL CIELO.

Naturalmente este dependerá de tus creencias religiosas. Sin embargo decirle al niño que Dios siempre se lleva a los mejores con él “Le puede hacer pensar que no es merecedor, o puede hacer que tema portarse bien, por si acaso también se muere. Decir algo genérico como “Estamos tristes porque Juana ya no está con nosotros, y la extrañamos mucho, pero es bueno saber que está con Dios ahora” reconfortará al niño sin añadirle más preocupaciones.

DALE SEGURIDAD.

Debido a que los niños de corta edad creen que el mundo gira en torno a ellos pueden pensar que algo que hicieron o dijeron fue la causa de la muerte. Asegúrate de que el niño sepa que no es así.

TEN EN CUENTA QUE EL TEMA SURGIRA REPENTINAMENTE.

Prepárate para responder las mismas preguntas del niño una y otra vez, ya que comprender la permanencia de la muerte le resulta difícil. También es posible que te haga nuevas preguntas, según vaya aumentando su comprensión de la muerte y mejoren sus habilidades cognitivas. No te preocupes pensando que no le explicaste bien la muerte la primera vez, las preguntas repetitivas de tu hijo son normales. Sigue respondiéndolas con toda la paciencia de la que seas capaz.

RECUERDA AL FALLECIDO.

Los niños necesita mostrar su luto por la pérdida de un ser querido .A esta edad, tu hijo seguramente no esté preparado para asistir a un funeral porque a partir de los 6 años se le pregunta y si es su decisión asistir deberás llevarlo, pero antes explicar lo que vera, en caso que no quiera asistir puede prender una vela en la casa, cantar una canción, hacer un dibujo o soltar al aire un globo. También le ayudará que le recuerdes la buena relación que tenía con la persona que ha fallecido. ¿Recuerdas cuando tú y la abuela hacían galleas o jugaban? La pasaban tan bien juntos.

HABLA DEL ABORTO ESPONTANEO

Si has sufrido un aborto espontaneo seguramente pasaras por un periodo de luto. Pero quizá te sorprenda que tu hijo pequeño también este disgustado, aunque su comprensión del embarazo todavía no sea muy nítida. Es posible que se sienta culpable por la muerte o que este disgustado por haber perdido su rol de hermano mayor, para el que le estabas preparando. Deja que le diga adiós fabricando un regalo especial para el bebé.



EL DUELO EN LOS NIÑOS

La primera y más importante afirmación sobre el tema de la muerte y los niños es, indudablemente, esta: los niños si viven el duelo. Un niño o niña, en cualquier momento de su infancia, percibe y registra la muerte de alguien afectivamente cercano, sufre por ella. Los niños al igual que los adultos, sienten dolor, tristeza, rabia, miedo, ansiedad y muchas otras emociones cuando enfrentan un duelo por la muerte de uno de sus padres de un hermano o hermana o de otro ser querido.

Por supuesto, sería preferible que la primera confrontación de un niño con la muerte se diera con pequeñas muertes previas como la de un mosco, una lombriz,

una ranita o un pecesito, En esos momentos es más fácil responder a sus preguntas que cuando el niño tiene que enfrentarse, de la noche a la mañana y sin aviso previo, a la catástrofe emocional de una mamá o un papá muerto. Pero aun en aquellos casos fáciles y favorables para iniciar lo que se conoce como educación para las pérdidas, al niño no le basta con oír que “todo lo vivo debe morir”.

Él quiere saber por qué todo lo viviente eventualmente morirá, cómo se siente “estar muerto”, qué les pasa al conejo, al pajarito, al pez o al abuelo. Se preguntara dónde van los muertos o su alma, si la ranita tenía alma y por qué no, por qué Dios “mata” a las criaturas que crea y que quiere, por qué María Clara, su compañera, murió ahogada en una piscina o por qué a Mariela, su pequeña vecina, se le murió la mamá.

Cuando un niño establece un vínculo afectivo con un animal doméstico que inevitablemente ha de morir, los adultos subestiman el impacto dramático que tiene para él la muerte de su canario, perro o gatito y remplazan rápidamente a la mascota por otra igual, creyendo ahorrarle un sufrimiento al niño, Pero con esa actitud negamos su duelo, ignoramos su dolor y le trasmitimos mensajes no verbales como “los afectos son reemplazables”, estar triste no es bueno “ o “ no se debe llorar por tonterías”, en lugar de ayudarle a comprender que las separaciones duelen y que el duelo es inevitable y triste pero saludable para poder seguir adelante en la vida emocional.

Además, en esta era de comunicación electrónica y no solamente personal, los niños reciben desde su más tierna infancia cientos de mensajes de muerte no descifrados, o por descifrar.

No es posible protegerlos de la muerte, ni como idea o concepto ni como realidad. Y menos en México, donde la sobreexposición a imágenes y testimonios demoledores sobre la muerte tristemente forman parte inevitable de la vida cotidiana, planteando a los niños pequeños angustiantes y confusos interrogantes acerca del valor de la vida, el respeto por ella y la sensación de seguridad y confianza en el mundo que les rodea.

Ante esta realidad, el niño no necesita que le expliquen en incomprensibles palabras de adulto el concepto de la muerte, sino que le oigan sus inquietudes, que le escuchen sus temores y fantasías y, si se trata de la muerte de alguien cercano, que se le asegure que no será abandonado, que será cuidado y protegido, que él no tuvo ninguna culpa, que no necesariamente todos los seres significativos indispensables para su supervivencia van a morir pronto, que alguien consistente-preferiblemente el padre o la madre sobrevivientes_ cercano y sensato estará afectivamente disponible para responder a sus preguntas, para abrazarlo fuerte cuando tenga miedo, para acurrucarlo cuando se sienta desamparado y para consolarlo cuando esté triste.



ALGUNAS DEFINICIONES PARA FAMILIARIZAR A LOS NIÑOS CON EL TEMA DE LA MUERTE

MORIRSE: Sucede cuando el cuerpo deja de funcionar. Es dejar de estar vivo.

ESTAR MUERTO: Es no poder volver a vivir. Es no respirar, no sentir dolor, no moverse, no hablar, no tener hambre ni frío.

ATAUD: Se trata de una caja especial, usualmente de madera, en la que se coloca el cuerpo del muerto.

CEMENTERIO O JARDINES DE REPOSO: Son los lugares donde se deja el ataúd que tiene el cuerpo del muerto.

CADAVER: Es el cuerpo del muerto.

CREMACION: Es cuando por la acción del fuego se quema el cuerpo muerto- en un lugar especial- hasta que se vuelve ceniza.

ENTIERRO O FUNERAL: Es una reunión de familiares y amigos en la casa, la iglesia, la sinagoga, el templo o el cementerio, con el fin de recordar a quien murió, hacerle un homenaje, despedirse de él y consolarse unos a otros en su tristeza.

DUELO: Comprende todos los sentimientos y las cosas raras que sentimos después de que alguien muy importante para nosotros ha muerto. La persona puede sentirse, triste, sola, asustada, con remordimiento o avergonzada y todo ello es normal.

CULPA: Sentimiento que nos hace creer que de alguna manera somos los causantes de algo que pasó, o que hemos hecho algo malo.

HOMICIDIO O ASESINATO: Es el acto de matar a una persona. A veces la gente mata porque tiene mucha rabia, miedo, deseo de venganza u otros problemas y porque se olvida de que la vida de un ser humano es muy importante y que, aunque no lo queramos, no podemos quitársela. Hay muchas otras formas de solucionar los problemas antes de llegar a herir o agredir a alguien, por ejemplo, hablando o tomando distancia.

SUICIDIO: Es quitarse la vida uno mismo, matarse. La gente llega a esto cuando tiene graves enfermedades en su mente y no puede pensar bien, o cuando siente que no hay ninguna otra salida para sus problemas, que le parecen gigantescos. La persona siente que no quiere vivir más ese momento, En estos casos, siempre es posible pedir ayuda profesional o de alguien conocido y de confianza que le pueda brindar apoyo y lo acompañe a buscar soluciones que le permitan seguir viviendo.



LA MUERTE DE UNO DE LOS PADRES

Para el padre o la madre sobreviviente, invadido emocionalmente por el propio duelo ante la muerte de su pareja, se plantea una situación sumamente difícil que exige infinita paciencia, tolerancia y amor. Se trata de encontrar un balance adecuado entre su dolor, que lo puede conducir al aislamiento, y los requerimientos de los hijos, que demandan su presencia participativa en la vida

cotidiana: entre su necesidad de espacios personales para su duelo y las expectativas de sus hijos de que él o ella pueda llenar los vacíos afectivos y desempeñar las tareas de quien ya no va a volver. Conciliar sus necesidades de dolientes con las de sus hijos de diferentes edades y estilos de reacción es una tarea titánica, más aun cuando debe poder responder adecuadamente y ecuanímente las presiones familiares y sociales sobre cómo manejar su pena y reorganizar su vida, que llegan a amenazar más de lo que ya está su frágil equilibrio emocional y el de su familia.

Otro hecho adicional que complica la situación es la frecuente reacción agresiva de los niños, que se ponen bravos, exigentes e irritantes con este padre o esta madre, como reclamándole o reprochándole en forma incomprensible para él o ella, el estar vivo, o tal vez el no haber sido quien murió. Y manifestando en esta forma la añoranza por la madre o el padre muerto. Víctima de su dolor y confundido de los niños, el sobreviviente cae en la trampa de también agredirlo.

Cuando el niño pierde a uno de sus padres no solo pierde a su papá o a su mamá como persona, sino que también experimenta de privación amorosa, inseguridad, desprotección y falta de apoyo, pues la persona que falleció era fuente de esos suministros afectivos. Con frecuencia al morir el padre, la madre obligada a trabajar para producir se distancia involuntariamente del cuidado permanente del niño, lo cual implica para él una doble pérdida. Cuando es la madre quien muere, la familia busca afanosamente personas como tías, niñeras, vecinas o abuelas, que rotan en la vida del niño.

Esta multiplicidad genera en él dificultades para establecer conexiones afectivas estables.

La edad que tiene el niño en el momento en que ocurre la muerte establece importantes diferencias:

EL BEBE DE 1 AÑO A 3 AÑOS

Que no comprende aun el concepto de pérdida permanente ciertamente responde a la muerte de su figura primaria con reacciones que una persona estable y afectuosa puede ayudar a mitigar.

LOS NIÑOS 3 A 6 AÑOS

Buscan y exploran en el ambiente y los sitios donde habitualmente estaba papá o mamá, esperando encontrarlos y pueden presentar llanto, trastornos de sueño, rabietas, y regresión a la seguridad de épocas anteriores como mojarse en la cama, juegos repetitivos de buscar y encontrar o de buscar y no encontrar y llorar con desconsuelo.

Los niños tienen un concepto más o menos claro de muerte, mas no así de su irreversibilidad y permanencia, lo cual les hace imposible asimilar que” mamá ya nunca volverá” A veces los cuentos infantiles alimentan la idea de que la muerte es reversible, pues al final un evento mágico o salvador les devuelve la vida a quienes han muerto: el cazador a Caperucita Roja, el beso del príncipe a la Bella Durmiente. Y los personajes de las tiras cómicas, como el gato Silvestre, amigo de Piolín, recobran su vitalidad segundos después de haber sido aplastados, quedados, etc.



LA MUERTE DE UN HERMANO

Aunque en años recientes la respuesta de un niño ante una pérdida mayor ha sido abordada científicamente, muy poco se ha escrito acerca del impacto emocional que genera la muerte de un hermano o hermana. La doctora Betty Davies ha

estudiado las secuelas de estas pérdidas. Y nos da algunos resultados de esta investigación por ejemplo:

- Los niños se afectan profundamente con la muerte de un hermano, lo cual se refleja en múltiples y evidentes variaciones de su conducta. Durante los tres años siguientes a la muerte, tanto los mismos niños como sus familiares, profesores y amigos, atribuyen tales alteraciones a la pérdida de su ser querido.
- Los estudios clínicos corroboran que la muerte de un hermano en la infancia tiene implicaciones a largo plazo, hasta por siete y nueve años después.
- La muerte de un hermano no es un hecho aislado que los niños olvidan en poco tiempo. Al contrario, es un evento destacado que deja secuelas en su desarrollo posterior. Adultos que vivieron la muerte de un hermano en la infancia reportan que los efectos de la pérdida han sido más o menos permanentes a través de su vida adulta.
- Las respuestas de un niño ante la muerte de su hermano están influenciadas por las características de la relación entre ellos y por el entorno familiar. Entre más fuerte y cercana haya sido la relación, mayores serán los efectos.

En el 60% de los niños estudiados tres años después de ocurrida la muerte, se observaron estos tres rasgos de conducta:

Nerviosismo, preferencia por la soledad y ánimo triste con tendencia a la depresión. También se presentan reacciones de tipo psicossomático como dolores de cabeza, cólicos y quejas frecuentes sobre diversos malestares y dolores, y desórdenes en el dormir, incluidos problemas para conciliar el sueño, pesadillas y hablar o caminar dormidos. De los niños estudiados, el 25% presentaban ansiedad y dificultades en el rendimiento escolar. Estos resultados demuestran la invalidez de la común afirmación según la cual poco tiempo después de una muerte la conducta del niño vuelve a ser "normal" En la gran mayoría de los casos lo que ocurre es que no se da un seguimiento clínico riguroso más allá de

unos pocos meses. Entre siete y nueve años más tarde, los jóvenes reportaban la persistencia de una cierta sensación de soledad- si bien no perturbadora – asocia a la falta del hermano muerto.

Esta se explicitaba en afirmaciones como “si mi hermano estuviera vivo hoy, quizá mi personalidad sería diferente, más segura, más extrovertida.”

Sin embargo, vale la pena resaltar que el mismo estudio demostró que experimentar la muerte de un hermano no sólo deja como resultado problemas de conducta: muchos reportaron haber crecido emocionalmente y haber adquirido mayor madurez y una visión psicológica de la vida y del sufrimiento mucho más amplia que la de jóvenes que no habían sufrido ninguna pena mayor en su infancia. Muchos adultos, al referirse a la muerte de sus hermanos en la infancia, consideran que esta madurez adquirida a la fuerza, como consecuencia de la pérdida, iba acompañada de tal seriedad frente a la vida que no les dejó espacios para disfrutarla o para percibirla de una manera más liviana y menos trascendental durante la adolescencia, lo cual incidió en su tendencia al aislamiento y la introversión.



LA MUERTE DE SU MASCOTA

Cerca de los tres años comienza la edad de tener una mascota y nuestra primera oportunidad de manejar el tema de la muerte.

De niños, todos tuvimos una tortuga, un pollito o un perrito; al morir este, los padres generalmente buscan otro con el cual reemplazarlo, evitan hablar del hecho, lo esconden e inventan historias fantásticas de cómo ese animalito voló con su familia o decidió irse a vivir aventuras. La verdad es que es un hecho que nos afecta más a los adultos que a los pequeños mismos, pues nos confronta con la realidad de lo poco que sabemos acerca de la muerte y lo mal equipados que estamos para hablar de ella.

El trato natural y veraz de estos temas es siempre el mejor camino. La muerte de una mascota es la oportunidad para establecer una escena fundante de la muerte. Esta es la primera vez que el niño o niña ve a un ser inerte, y eso nos da espacio para hablar de que el soplo de vida ya no se encuentra en el cuerpecito frío y sin movimiento que tiene frente a él. No debe hacerse una tragedia al respecto, sino decirle que su ciclo de vida terminó y que la muerte es un suceso natural como parte de ese ciclo, Películas como El rey león, de Disney, por ejemplo, nos ayuda a explicarles qué significan las cadenas alimenticias y los ciclos de vida.

Asimismo, debe dársele una sepultura o cremar a esta mascota, despedirse de ella agradeciendo todo lo feliz que nos hizo y su fiel compañía, y además pedirle perdón si alguna vez nos portamos mal con ella.

En algunos casos, este es el primer duelo en forma en la vida de un niño; enseñarlo a agradecer y pedir perdón, y a la vez a perdonar, es instruirlo para cerrar círculos y capacitarlo para seguir adelante con su vida. Esto no significa que el pequeño no vaya a sufrir o que le impidamos llorar expresar su dolor.

En la vida a los niños no los protegemos de querer y expresar alegría, Por ejemplo, si tu hijo va a una fiesta infantil, no le pides que por favor no se divierta mucho, juegue con moderación o no participe de los juegos. Al contrario, le ofrecer lo que hay y le pides que se divierta. Pues lo bueno y lo

malo de la vida vienen juntos, en paquete, y así como les permitimos disfrutar de los primeros, también debemos acompañarlos a que crezcan con el dolor y sepan que tienen lo necesario para salir adelante.

“No llores”, solemos decir cuando en verdad la frase debiera ser:” Llorar todo lo que necesites, yo estaré a tu lado y no te sentirás solo” Cuando le pedimos a alguien que no llore no significa que llorar le haga daño, quiere decir que nosotros no sabemos qué hacer con sus lágrimas.

Recordemos que la actitud ante la vida en esta etapa de la infancia temprana es siempre optimista.

Podemos, en efecto, regalarles otro perrito que no se llamará igual y será único e importante como otro lo fue, pero debemos dejar pasar un tiempo.

Los niños absorben como esponjas todo lo nuevo que ocurre en sus vidas y estableciendo esta escena básica quedará grabado también lo que en tanatología se conoce como el mito fundante, que es la primera vez que el niño oye hablar de muerte. Sabe de su existencia y ahí mismo se cincela en piedra si a la muerte la rodea el miedo, el terror o la aceptación.

Claro que a la alegría constante de estos pequeños también le acompañan episodios de enojo y desesperación. Lo ideal es dejarlos expresar ese enojo y hablar todas las veces que ellos lo necesiten sobre el tema. Nada de “Ya pasó, mi hijito, ya no hablemos de eso”, como si con evadirlo desapareciera, cuando en realidad ocurre todo lo contrario.



OTRAS PERDIDAS, OTROS DUELOS EN LOS NIÑOS

A veces un niño o niña debe hacer duelo anticipatorio por el papá, mamá o abuelos antes de que efectivamente mueran, Enfermedades como el Alzheimer, un derrame cerebral masivo, algunos casos de esclerosis múltiple o patologías psiquiátricas agudas. Obligan al niño a adaptarse a un padre que, aunque vivo, en algunos aspectos ya dejó de vivir: no puede moverse, no habla, no reconoce, no sonrío o se comporta agresivo u hostil, distante o frío, pero en todo caso muy diferente a como era antes.

Quizá uno de los duelos menos atendidos es el del niño que por alguna circunstancia, en lugar de poder disfrutar de una infancia alegre, segura, confiada y protegida, debe cuidar y proteger a uno de sus padres o seres querido y además aprender a cuidarse él solo.

Es el caso de padres alcohólicos o drogadictos, de una madre débil mental o deprimida con conductas autodestructivas, de un padre abandonador o irresponsable, abusador o violento. Esto significa la pérdida de la infancia, del derecho a ser niño y simplemente niño, a jugar y reír, para verse obligado a crecer prematuramente y asumir tareas que no le corresponden, convertirse en seudo adulto y afrontar desde muy temprano la crueldad, el abuso y el lado duro de la vida.

Muchas veces estas pérdidas tempranas (o quizá carencias) dan lugar a personalidades desapegadas afectivamente, o redentoras, que siempre cuidan, protegen y redimen, con una exagerada tendencia a tolerar el sufrimiento en la vida. No habiendo conocido nunca el amor, la seguridad ni la confianza, no se sienten con derecho a buscarlas, ni menos a exigir las en sus relaciones anteriores... ¿Cómo puede confiar un niño en un mundo tan incierto, en el que pasan cosas tan crueles? ¿Cómo puede creer que vale la pena vivir cuando está expuesto a abusos, abandonos o tratos degradantes?

LA MUERTE Y LOS ADOLESCENTES

Cuando el niño o niña entran en el umbral de la adolescencia, de los 12 a los diecisiete años, se encuentra entre la infancia y la edad adulta. Su capacidad mental en lo que respecta al uso de abstracciones, puede estar ya perfectamente formada. De hecho la adolescencia se caracteriza porque su actividad intelectual es en gran parte abstracta, poco productiva, no traduciendo en actos concretos. El adolescente puede ser ya biológicamente maduro y tener tono muscular y una fuerza física de adulto. Es capaz de independizarse y de hacer valer sus propios derechos, pero estos atributos no han pasado aún por la prueba de la experiencia personal.

Caracteriza al preadolescente y al adolescente el esfuerzo por adquirir experiencias. Todo lo que sucede lo enfoca de una manera muy personal y su respuesta muestra que cree que su existencia es única. Si se enamora el suyo es el gran amor de la historia, aunque pueda desplazar el foco de su amor sin perder aparentemente su equilibrio interior. Esta cualidad narcista también afecta a su actitud ante la muerte, ya que está en el empeño de crear su propia filosofía de la vida, tiende a expresar dicha actitud ante la muerte mediante un interés explícito por que la muerte significa para él y para su vida futura.

Cuando se tiene un miedo saludable a la muerte, ello puede conducir a valorar en mucho la vida. Pero cuando se mira la muerte con ansiedad puede seguirse comportamientos inadaptados y amenazas abiertas o encubiertas contra la vida.

Los juegos con armas de fuego y automóviles, reflejo de esa ansiedad, pueden contribuir a la destrucción de vidas humanas.

Durante esos años es posible que los jóvenes mantengan, generalmente, entre ellos mismos significativas conversaciones sobre la muerte, la agonía, los gestos heroicos. De ahí tal vez surja el idealismo que permite sacrificarse por grandes causas o consagrar la vida a ideales humanitarios, gran parte de los que en ellas se dice tendrá carácter de ensayo y exploración más que de afirmación madura.

CARACTERISTICAS EN EL ADOLESCENTE ANTE UNA PERDIDA

12 Años:

Se observa un acusado escepticismo, aunque a menudo puede reflejarse una preocupación más grande por problemas religiosos. No son muchos los que piensan que el difunto va al cielo y hay un gran número de adolescentes que expresan dudas o falta de interés. Durante esta edad muchos mencionan espontáneamente la reencarnación mientras que otros imaginan la muerte como un largo sueño y otros como el fin de todo.

13 Años

Sigue la idea de que la muerte es el fin. Se observa una preocupación por los otros, nombran amigos o parientes difuntos y comentan con tristeza de los que se quedan. Nuevamente están preocupados por la cuestión de si irán al cielo tanto los buenos como los malos, por primera vez, nos hacen comentarios como: A veces, me gustaría estar muerto.

14 Años

Se muestran más variables en sus respuestas. Muchos creen que irán al cielo, otros presentan toda una variedad de ideas alternativas y el grupo que presenta escepticismo es más reducido que antes. Unos cuantos declaran tener miedo a la muerte, pero una de las tendencias más fuertes es la de señalar el carácter inevitable de esta.

15 Años

Son pocos los que piensan que uno va al cielo cuando muere. Algunos creen que nuestra alma perdura en el recuerdo de aquellos que se conocieron y otros sencillamente no les gusta pensar en el tema.

16 Años

Son muchos los adolescentes que creen en el cielo como recompensa o como el lugar donde van los buenos. La mayor parte de las concepciones del cielo son más complejas que en edades anteriores. Muchos piensan en la muerte seriamente y mencionan su carácter inevitable: "Le tengo miedo pero cuando llega la hora, llega la hora" o bien "No le tengo miedo; sé que tarde o temprano llegará"

El adolescente espera alcanzar el conocimiento de la muerte, racionalizándola son avivar demasiado su angustia. El manejo de la idea de muerte participa de la toma de conciencia necesaria para alcanzar la madurez, ayudándole a darse cuenta de

su autonomía y de su libertad. Encuentra así el placer de definirse y conocerse, de controlar sus instintos de muerte, de tantear su libertad. El hecho de pensar en la posibilidad de morir voluntariamente proporciona al adolescente la certidumbre de que vive y le ayuda a definirse como ser vivo.

En la adolescencia empiezan a preguntarse por el sentido de la vida y si sufre alguna pérdida cercana universal de la muerte pero aun así es la noción más difícil de integrar en su universo conceptual y la más tardía en incorporarse por eso suelen asociarla a la vejez y a actos trágicos como los accidentes y la violencia.

ALGUNOS TERMINOS CON DUDA EN LOS ADOLESCENTES:

FINITUD:

Fin de la vida.

UNIVERSALIDAD:

Todas las personas mueren y pueden hacerlo en cualquier momento, incluso yo y ahora.

IRREVERSIBILIDAD:

El que muere no regresa más.

INEXORABILIDAD.

Nadie, absolutamente nadie escapa de la muerte.

Durante esta etapa es posible que los jóvenes mantengan generalmente, entre ellos mismos significativas conversaciones sobre la muerte, la agonía, los gestos heroicos. De ahí, tal vez, surja el idealismo que permitirá sacrificarse por grandes causas o consagrar la vida a ideales humanitarios. Muchas de estas conversaciones serán intentos experimentales y verbales de adquirir perspectiva acerca de ciertos temas. Gran parte de lo que se dice en ellas tendrá carácter de ensayo y exploración más que de afirmación y definitiva.

MIEDOS EN LOS ADOLESCENTES

- Miedo al mal al sufrimiento: Guerras, violencia, terrorismo, hambre, catástrofes naturales, terremotos, inundaciones, huracanes... Ante todo esto muchos adolescentes se preguntan ¿Quién tiene la culpa de todo esto? ¿Qué puedo hacer ante tanto mal? ¿Tengo la capacidad para asimilar el sufrimiento?
- Miedo al dolor y a la enfermedad, a la suciedad y al contagio: En estas edades ya es normal que hayan tenido la experiencia de la enfermedad de algún familiar o persona querida y según cómo haya sido esta experiencia pueden haber desarrollado más miedo o no. También tienen miedo y de hecho lo evitan, visitar a personas con mucho deterioro físico, o gravemente enfermas, así como a visitar a las personas en duelo. Sienten atracción y miedo por los lugares, objetos y situaciones que recuerdan la muerte y el morir: cementerios, féretros, hospitales, etc. Y a veces, a personas conocidas como al médico, como personaje.
- Miedo al espíritu de los muertos: Este miedo es muy escuchado en sus conversaciones, fomentado por narraciones y cuentos, así como por películas.

CLAVES PARA DAR LA NOTICIA A LOS NIÑOS DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

- Hay que transmitir al niño lo antes posible la noticia de la muerte del ser querido y siempre por medio de una persona que sienta cercana y en la que confíe, a ser posible sus propios padres.
- La escuela debe ser informada cuanto antes de lo sucedido para que el equipo docente y psicopedagógico tome las medidas oportunas.
- Ninguna explicación que se le dé al niño o al adolescente sobre la muerte de su familia tiene por qué darse “de golpe” Podemos ir haciéndolo poco a poco y completándola siempre con las preguntas y observaciones que él mismo quiera hacer.
- Los niños y los adolescentes deben saber siempre la verdad sobre lo que sucedió, pero esta verdad se abordará en función de la capacidad emocional y cognitiva que el niño posea para poder comprenderla e integrarla.
- Hay que explicar la muerte en términos reales, atendiendo fundamentalmente a lo que tiene de irreversible, definitiva y final de las funciones vitales. Los niños necesitan conocer la parte física y real del fallecimiento de una persona. Podemos apoyarnos en ejemplos de la naturaleza que el propio niño haya visto (un pájaro muerto, un ratón, etc.)
- Es importante compartir nuestras creencias religiosas y espirituales con los niños, pero no sin antes haber dado una explicación física de la muerte. El uso de metáforas o explicaciones de tipo metafísico o espiritual puede confundirles. Los niños más pequeños todavía no están preparados para comprender determinados conceptos simbólicos.
- Es importante tener en cuenta el universo emocional del niño y ayudar a que pueda expresar y aclarar todas aquellas dudas que puedan inquietarle o preocuparle como consecuencia de la muerte de un ser querido.
- Si el niño muestra sentimientos de culpa debemos asegurarnos de que comprenda que no es responsable de la muerte de su familiar.

- Es fundamental poder dar seguridad y protección especialmente a los niños más pequeños, para prevenir su temor a que otro familiar cercano pueda morir. Debemos tranquilizarles y decirles que nosotros estamos bien y que le vamos a cuidar.

- Los niños y los adolescentes pueden inquietarse por el futuro que su mundo se desmorone a raíz de la muerte acontecida .Debemos transmitirles, en la medida que nos sea posible, seguridad y confianza sobre la continuidad de sus vidas.
- Los niños pueden sentir mucha angustia al pensar que se olvidarán de la persona que ha fallecido. Es importante hacerles ver que la muerte no significa olvidarnos de esa persona. Es vital que compartamos con nuestros hijos los recuerdos, las historias o las fotos de la persona fallecida señalarles que siempre estará en nuestro corazón y en nuestra memoria. Hablar de ella les ayudará enormemente a elaborar su duelo.
- Los niños necesitan aprender a expresar lo que sienten y entre estos sentimientos está su dolor por la muerte de la persona fallecida .Nosotros, los Adultos, somos su modelo de aprendizaje en la expresión emocional de su dolor. Si negamos u ocultamos lo que sentimos, ellos harán lo mismo.
- A partir de los seis años, aproximadamente, los niños pueden participar en ritos que lleven a cabo por la muerte de un familiar (velatorio, entierro, funeral). Participar en estos ritos, debidamente explicados con anterioridad y siempre acompañando al niño, preadolescente o adolescente, tiene el sentido de favorecer que se sientan unidos a la familia e integrados en la experiencia de despedida. También les ayuda a que la muerte pueda ser concretada en un tiempo y en espacio. Los niños y adolescentes necesitan despedirse.

ENTREVISTAS

DANIEL 4 AÑOS.

Mi abuelita se murió, pero yo no la vi, ella se fue al cielo y me cuida, también tenía un pez que murió él no se fue el cielo se fue por la coladera porque es un animal y también lo extraño, me hubiera gustado que se fuera con mi abuelita al cielo.

CAMI 6 AÑOS.

A mi abuelita Lola la enterraron en una caja café con rojo, mis papas no me querían llevar a verla y yo llore mucho, porque sabía que solo así me llevarían y cuando la vi me tranquilice mucho la enterraron con un pantalón de mezclilla y una blusa blanca, le pintaron sus labios de un rosita como a ella le gustaba, no se veía muerta como las que pasan en las películas, aun la extraño y vive en mi corazón , sé que cuando muera yo la volveré a ver, porque soy una niña buena y por eso me iré al cielo con ella.

RENATA 6 AÑOS.

Se murió mi abuelo, pero yo era muy chiquita mi mami casi no me dice nada de la muerte, pero si se me murió mi hámster se llamaba "morita", a él lo enterramos en el jardín, pero yo lloro todavía mucho porque le entra por la nariz la tierra que le echamos encima, porque yo un día me caí y me entro tierra en la nariz y es horrible eso. Aun lloro por las noches cuando nadie me ve.

SUSY 6 AÑOS.

Yo lloro mucho por Venancio y lila mis perros que desde que nací los tuve, pero ya se los llevaron a Cancún, nunca pude despedirme de ellos y eso me duele mucho, mi mama dice que todos moriremos pero hasta que estemos viejitos y que todos nos iremos al cielo como mi abuelita.

VALENTINA 6 AÑOS.

La gente que se muere se hace ceniza ya no siente nada y la meten a una tumba, para que no se riegue la ceniza cuando se la comen los gusanos, como dice la canción de la calavera, yo una vez fui al panteón que estaba muy feo lleno de ramas a visitar a la mamá de mi abuelito y eso no lo entiendo porque mi abuelita me dijo que le dijera algunas cosas y mi mamá me dice que los muertos no hablan ni escuchan entonces para que le dije tantas cosas. Algunas personas se desmayan y se piensa que están muertas porque casi es lo mismo. Yo no quiero que se muera mi mamá y si se muere tendré que llevarle flores para que sepan que aun la quiero.

DIEGO 8 años.

La muerte es una señora huesuda, es mala, vive en el infierno y no tiene cara, ella viene por las personas o por los animales y se los lleva, muchas veces al infierno donde ella vive.

GRIS 14 años

Mi abuelito murió 3 días antes de que yo cumpliera 9 años es lo más feo que me ha pasado porque no quisieron llevarme a despedirme de él y me siento muy mal cuando me acuerdo que él nos quería contar sus anécdotas y yo prefería irme a jugar que escucharlo, ahora me arrepiento tanto de eso, otra de la veces que eh sufrido y llorado mucho es cuando me vine a vivir a Qro. Hace 5 años creo que apenas lo voy superando porque allá tenía mis amigas, mi escuela y mi mundo y nadie me pidió opinión para cambiarnos, hasta ahora lo comprendo que fue por el bien de i familia. A mí me gustaría que nos enseñaran todo de la muerte cuando estamos más pequeños y saber que pasa en los sepelios porque es horrible llegar y ver tanto dolor.

PAO 14 años.

Para mí la muerte solo es otra etapa de la vida, hace 3 años perdí a mi prima Liz y fue muy difícil porque tenía mucha cercanía con ella y aun la extraño, otra pérdida significativa fue la de mi mascota skrapy, ahora estoy más enterada de las etapas que pasan en el duelo, siempre es difícil una pérdida, pero ahora lo comprendo mucho mejor.

CONCLUSION:

Al llevar a la práctica esta guía para elaboración del duelo en 7 niños y 4 adolescentes, se pudo detectar los temores y llanto no expresados a sus padres.

Con la técnica de trabajo de duelo para niños y adolescentes se observó la remisión de los síntomas.

Concluyendo la gran importancia que los Padres y Maestros conozcan la presente guía práctica para enfrentar la muerte y pérdidas significativas de manera más sana.

BIBLIOGRAFIA

- Benavides, Luis: temas difíciles con niños. Editorial PPC.
- London Leslie: Cuando los niños sufren, Editorial Los libros del comienzo.
- Fonnegra de Jaramillo Isa: El niño ante la muerte. Editorial Andrés Bello
- Kübler Ross Elizabeth : Los niños y la muerte.
- Kübler Ross Elizabeth: Una luz que se apaga.
- Pérez Islas Gaby: Como curar un corazón roto. Editorial Planeta Mexicana.
- Roccatagliata Susana: Un hijo no puede morir. Editorial Litográfica Ingramex.

Instituto Nacional de Salud Mental: Los niños y la muerte.

University Of Chicago medicine: El niño y su concepto de la muerte.

WWW.spsicologiainfantil. : Duelo infantil.