



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.

El Duelo en la infancia

Tesina

Que para obtener el

Diplomado en Tanatología

presenta

Dra Norberta Arriaga Fisher



Asociación mexicana de educación continua y a distancia, A.C.

Dedicatorias

Este trabajo no se hubiera podido realizar sin contar con valiosísima la interacción de mi nieto Vladimir, quién recientemente experimentó la defunción de su mascota.

Este evento, su interés en la salud y su gran intuición, me permitieron recabar, de la fuente primaria, el particular sentir de un niño ante el duelo.

Algunos de los párrafos de este trabajo, han sido textualmente tomados de sus ideas, y todos los demás, son producto de su influencia.

No puedo omitir señalar las observaciones de mi hija Nadhezda, Licenciada en Psicología, con un marco de referencia con muchísimas más bases que las que se pueden obtener en el ejercicio de la medicina, y con una gran empatía con los pacientes.

Quiero expresar mi agradecimiento a las asesoras del curso, particularmente a la Licenciada Silvia Retana González quien me ha apoyado durante todo el desarrollo del Diplomado

Manifiesto mi reconocimiento al respaldo que he recibido del Dr Víctor Manuel Mejía Rodríguez, durante más de 30 años y ahora nuevamente para la elaboración de este trazado.

A la memoria de Estrellita

Índice

<u>Justificación</u>	5
<u>Objetivos</u>	6
<u>Alcance</u>	7
<u>Nomenclatura, conceptos y términos</u>	8
<u>Creencias erróneas acerca del duelo y los niños</u>	11
<u>El duelo en la infancia</u>	14
<u>Reacción del niño ante el duelo</u>	22
<u>Explicar la muerte a cada edad</u>	33
<u>Cómo comunicar la muerte de un ser querido</u>	39
<u>El suicidio en el duelo</u>	47
<u>Conclusiones</u>	49
<u>Colofón</u>	55
<u>Bibliografía</u>	56

Justificación

La infancia es una etapa crítica en el desarrollo de la identidad humana que ha sido muy mal valorada y consecuentemente poco estudiada desde una óptica estricta, científica.

El reconocer el impacto que el manejo del duelo tiene en las diferentes etapas de la infancia, y sus consecuentes repercusiones en la vida adulta es, indudablemente un enfoque sumamente útil para el Tanatólogo, que le facilitará la aplicación de herramientas para que se dé un manejo del duelo de la mejor manera en todas las edades y etapas del individuo.

Objetivos

Objetivo general

Reconocer para su diagnóstico y manejo, el duelo en la infancia. Y prever las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de los duelos mal elaborados, todo esto considerando de los diferentes momentos del desarrollo del niño.

Objetivos específicos

1. Identificar las condiciones más frecuentes generadoras de duelo en la infancia
2. Reconocer las condiciones clínicas relacionadas con el proceso de duelo en la infancia
3. Proponer acciones específicas para el abordaje del duelo en la infancia

Alcance

Ser una referencia tanto para el profesional de la Tanatología como para los padres, familiares y profesores en contacto con niños en procesos de duelo.

Nomenclatura, conceptos y términos

- **Bereavement:** se refiere a la separación física del difunto. “El desamparo”¹.
- **Grief:** indica el dolor emocional o angustia que una persona siente después de la pérdida de un ser amado².
- **Mourning:** está relacionado con los rituales familiares, religiosos y culturales a través de los cuales se expresa el duelo³.

Definiciones prácticas de duelo

- **Duelo:** Del latín *dōlus* (dolor). *Conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se producen por la pérdida de una persona próxima y que pueden oscilar desde un sentimiento transitorio de tristeza hasta una desolación completa, que en los casos más graves puede durar incluso toda la vida. Reacción adaptativa normal después de la muerte de una persona significativa que requiere de un proceso largo y doloroso de ajuste a la nueva situación. Respuesta humana a una pérdida.*
- **Fases del proceso de duelo** (Modelos tradicionales)
 - **Negación:** Bloqueo emocional y rechazo de la realidad. Todo parece ser irreal, una pesadilla.
 - **Rabia:** Ira, enfado, cólera, impotencia, rebelión, irascibilidad, resentimiento.
 - **Negociación:** Intentos de pactar o hacer un trato con algo o alguien a fin de que cambie nuestra realidad.
 - **Depresión:** Tristeza y abatimiento ante la realidad, desesperanza, apatía, desamparo, impotencia, decepción, soledad.
 - **Aceptación de la pérdida:** Reconciliación con la realidad, hacer planes de futuro, vivir en el presente sin aferrarnos a nuestra vida pasada, reconstruir nuestra vida.
- **Desafíos del duelo** (Modelos actuales)
 - **Aceptar la realidad de la pérdida:** Cuando una persona muere, siempre hay sensación de que no es verdad. Es necesario afrontar que esa persona ya no está, y que no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible al menos en esta vida.
 - **Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida:** Es normal sentir dolor, incluso físico, y ese dolor hay que

trabajarlo, no negarlo ni dejarlo pasar, porque si esta tarea no se completa puede dar lugar a depresiones donde será necesaria terapia.

- **Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente:** Comenzar a vivir sin él/ella, adoptar sus roles. En definitiva es un cambio de circunstancias y una redefinición de metas para seguir creciendo y no quedarse estancado. Muchas personas en duelo no solo se han de adaptar a la pérdida de los roles que desempeñaba el fallecido, sino que la muerte les confronta con el propio sentido del sí mismos.
- **Adaptarse emocionalmente al fallecido y seguir viviendo:** Los recuerdos de un ser querido nunca se pierden por eso se deberá ayudar a la persona en duelo, no a renunciar al fallecido, sino a encontrarle un hueco apropiado en su vida psíquica, de modo que deje sitio para los demás.
- **Duelo no complicado:** proceso por el cual niños y adultos se ajustan a la pérdida de lo amado. Tiene mucho en común con la depresión (tristeza, dificultades de sueño, pérdida del apetito, ausencia de interés en las actividades normales y falta de concentración)⁴.

Duelo complicado:

- a) Estrés por la separación afectiva que conlleva la muerte.
 - b) Estrés por el trauma psíquico que supone la muerte.
 - c) Sintomatología presente, aun seis meses después del deceso.
 - d) Importante deterioro de la vida social, laboral u otras actividades significativas de la persona en duelo⁵.
- ***Duelo anticipatorio:*** dolor emocional que puede ocurrir ante una muerte inminente. Este puede ser experimentado frente a una pérdida esperada de un ser amado por una enfermedad terminal como el cáncer. Es vivido tanto por los enfermos como por sus familiares, sobre todo en el caso de enfermedades terminales. Ayuda a tomar conciencia de cuanto está sucediendo, a liberar los propios estados de ánimo y a programar el tiempo en vista de la inevitable muerte. Ofrece a las personas implicadas la oportunidad de compartir sus sentimientos y prepararse para la despedida⁶.
 - ***Duelo retardado:*** La reacción diferida se muestra en aquellas personas que, en las fases iniciales del luto, parecen mantener el control de la situación sin dar signos aparentes de sufrimiento. El proceso de duelo nunca empieza.
 - ***Duelo crónico:*** Se arrastra durante años. El superviviente es absorbido por constantes recuerdos y es incapaz de reinsertarse en el tejido social. El proceso de duelo se detiene obsesivamente en alguna de las etapas.
 - ***Duelo patológico:*** La reacción a la pérdida o los mecanismos de defensa alimentados son de tal intensidad que la persona debe recurrir a la ayuda profesional. Se ven superados por la realidad de la pérdida, y los equilibrios físico y químico se rompen. El proceso progresa hasta alguna etapa y rebota infinitamente hacia alguna anterior y/o se atasca intentando evitar una etapa.

Creencias erróneas acerca del duelo y los niños

El duelo en niños es mucho más frecuente de lo que pensamos y no sólo porque los niños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor, sino porque la infancia, como cualquier etapa evolutiva, implica una sucesión de pérdidas y duelos a elaborar.

En general, cada nueva etapa del desarrollo evolutivo del niño supone una pérdida o separación mayor de la dependencia de sus cuidadores, así como una pérdida del estatus y los modelos de relación alcanzados hasta ese momento de su desarrollo. Estos cambios en la condición de ser y estar del niño se denominan transiciones psicosociales y tanto el bebé, como el niño las viven como verdaderos duelos. El destete, la bipedestación, la entrada en el colegio, los cambios corporales o los cambios en las relaciones con los padres o con los iguales implican una transformación y un proceso de duelo a elaborar.

El proceso de vivir se halla siempre marcado por las pérdidas. En este sentido, la vida humana y el crecimiento o desarrollo psicológico pueden entenderse como un conjunto de procesos de duelo que se suceden a lo largo de la vida.

Existen una serie de falsas creencias acerca de si los niños pueden estar en duelo. Aclarar estos mitos o falsas creencias es esencial para poder comprender y ayudar a los niños que estén viviendo la experiencia de la muerte de un ser querido.

Muchas veces los adultos pensamos que los menores, sobre todo los más pequeños, no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida, creemos o necesitamos creer que son demasiado pequeños para poder entender lo sucedido, o que si lo entienden no lo viven con la misma intensidad que los adultos, precisamente por no ser conscientes plenamente de ello. Pensar así nos suele dejar más tranquilos, porque para nosotros la muerte es algo también difícil de elaborar.

Empero, los niños son capaces de darse cuenta de los cambios que suceden a su alrededor tras la muerte de una persona o un ser querido significativo para ellos. Precisamente por este motivo, todos los niños elaboran el duelo tras la pérdida de un familiar. Lo importante es tener en cuenta que su manera de estar en duelo va a tener unas características particulares y diferentes a los adultos. Las vivencias de pérdida suele afectar más a los niños que a los mayores, ya que inciden

en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de afrontamiento están todavía en desarrollo.

Otra necesidad que tenemos los adultos, y que nace de nuestra propia angustia, es evitar a los niños el dolor por la muerte de un ser querido. En un afán por protegerlos de todo sufrimiento, se aparta al niño de la experiencia familiar de duelo. Sin embargo, los niños necesitan comprender y darle un significado a la pérdida, así como también que se les incluya en el proceso de duelo familiar y que no se les excluya con la intención de protegerles.

Los menores pueden vivir esta exclusión como un abandono, o como una forma de no tenerles en cuenta y no ser acogidos ni comprendidos en su dolor. Necesitan recibir información sobre lo sucedido y que ésta sea acorde a su momento evolutivo y a sus capacidades cognitivas y emocionales. Asimismo, también necesitan recibir la dedicación suficiente para que puedan expresar sus dudas, sus temores y sus emociones.

Tanto a los más pequeños como a los mayores les resulta de gran ayuda poder despedirse de su ser querido, así como atravesar su duelo acompañados. Es esencial que sus parientes se muestren cercanos y compartan con ellos sus emociones. Esta vivencia común les ayudará enormemente a poner palabras a su duelo y a recolocar sus sentimientos.

Otra idea falsa sobre el proceso de duelo en los niños es la creencia de que acudir a los funerales puede ser perjudicial e innecesario para ellos. A partir de los seis o siete años, la incorporación de los niños a los ritos funerarios puede ser muy beneficiosa, porque implica incorporarles e incluirles nuevamente en la familia, así como ofrecerles la oportunidad de recibir el abrazo y el apoyo social, si ellos lo desean. Participar en estos ritos favorece enormemente que los niños y adolescentes puedan colocar en un tiempo y en un espacio la realidad de la pérdida.

Una adecuada elaboración del duelo está estrechamente vinculada a los medios de contención emocional que pueda ofrecer el entorno, así como a las capacidades individuales de las que uno disponga. Cuanto más pequeño sea el niño, más importancia toma el entorno y la capacidad de apoyo y recursos que éste pueda ofrecerle en el proceso de duelo: comprender, contener y acompañar a los niños en duelo es

esencial para que la vivencia de la muerte no les deje vulnerables y les perjudique en su desarrollo.

Si los niños reciben una adecuada contención en sus duelos y se les ayuda a elaborar estas pérdidas, a largo plazo les afectará menos, lo que no implica necesariamente que vayan a quedar en una situación de vulnerabilidad psicológica por el hecho de perder a una persona significativa para ellos. Tanto las defensas como el mundo interno son más flexibles en los niños, lo que puede proporcionarles una mayor capacidad de adaptación que los adultos ante la pérdida.

El Duelo en la infancia

La muerte es un hecho ineludible de la vida⁷, 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. El duelo de los niños será proporcional a la intensidad de la relación que tuviera con el ser perdido.

Ocultar, temer, callar o dar respuestas y explicaciones 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 viven la muerte y las pérdidas de sus seres y cosas queridas. Sienten y se cuestionan muchas cosas. Sus preguntas, temores, inquietudes y dolor deben de ser escuchados y atendidos.

Lewis señala que el 4% de los niños pierde un padre antes de los 15 años de edad⁸. En los Estados Unidos se estima que el 3.5% (aproximadamente 2.5 millones) ha experimentado la muerte de un padre antes de los 18 años⁹. La muerte de un padre es una pérdida traumática que puede poner en riesgo el sentido de seguridad del niño y tener efectos adversos tales como quejas somáticas y accidentes, problemas en el rendimiento académico, conflictos sociales por aislamiento y expresiones psicológicas como depresión, ansiedad, síntomas de estrés postraumático, duelo traumático y autoestima baja. Estas son señales de un duelo en elaboración o un duelo mal elaborado¹⁰.

A estas cifras hay que añadir la pérdida de la estructura familiar causada por el divorcio o la separación de los padres, la amenaza de la pérdida del amor de los padres y de la estructura familiar son retos que el niño está aprendiendo a controlar o a socializar. De acuerdo a las cifras del INEGI en el censo de población y vivienda¹¹, este proceso es evidente si observamos que la población mayor de 12 años casada paso del 45.8% en 1990 a 40.5% en el 2010; y que si agregamos a la población de este rango que ha vivido la separación o el divorcio, vemos una evolución que va del 1.9% en 1990 al 5.2% en el 2010.

Lo anterior de incrementa con los fenómenos de migración de las familias, cambios de escuelas, etcétera. Se estima que del total de

personas de 5 años y más residentes en la República Mexicana, 3.2 millones de personas cambiaron su municipio de residencia dentro de la misma entidad, 3.3 millones de personas de 5 o más años de edad vivían en junio de 2005 en una entidad diferente a la de su residencia en junio de 2010 y la población nacida en otro país asciende a 961,121 personas lo que equivale a 0.85% de los residentes del país; esta población casi se ha triplicado en los últimos veinte años¹².

Los niños expresan inicialmente temor, confusión y escepticismo al referirse a la muerte.

Luego experimentan sentimientos de tristeza, un anhelo por que la persona regrese, dificultades en la concentración, el sueño, y cambios en la alimentación¹³. No todos los niños se expresan de la misma forma, ya que según su comprensión de la muerte y su nivel de desarrollo pueden tener manifestaciones distintas.

Los profesionales de la Tanatología, los padres y los profesores tenemos muchas dudas en el momento en que nos planteamos hablar y atender a los niños cuando viven un proceso de duelo: «¿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 le puedo ayudar? ¿Necesita una ayuda especial? ¿Es bueno que nos vea tristes? ¿Tenemos que evitarle lo sucedido? ¿Qué pueden hacer los profesores cuando un niño se encuentra en duelo?»

Los seres humanos vivimos inscritos en un espacio, un tiempo y una cultura determinados. Todo lo que hacemos, pensamos e incluso sentimos está enmarcado dentro de un tiempo y unas creencias que nos conforman y modulan. Por eso, la manera de vivir la vida y de afrontar el duelo va a estar condicionada por el entorno y el tiempo en el que vivimos.

Es importante detenerse sobre esta idea unos minutos, porque de nada sirve dar herramientas a nuestros hijos y alumnos para que puedan elaborar el duelo por una pérdida de un ser u objeto querido, si no me pregunto antes cómo me enfrento yo a este hecho y cómo lo hace la cultura de la que provengo.

La muerte en México es, aún hoy, abordada de una manera muy diferente a como se maneja en otras partes del mundo. Aún influidos por la cultura anglosajona, el rito del día de muertos, la velación y el entierro, son rituales en los que al niño se le permite y aún se le estimula a tener una participación activa, la tasa de católicos en el país, sigue siendo de las más altas del mundo. Y aunque nuestra tasa de divorcios y familias desintegradas, va en aumento, en México todavía podemos hablar de una familia nuclear fuerte, más en la zona centro del país

Aún así, hablar de la muerte es casi “de mal gusto”. Evitamos de muchas formas y por todos los medios mirar de frente a este hecho natural de la vida. Se tapa, se oculta y se aleja, como si

morir fuera en realidad una equivocación o un error que no tiene por qué pasar o pasarnos (de momento). Incluso la palabra “muerte” o “morir” nos incomoda y por eso usamos eufemismos - *“Se ha ido a un largo viaje, de vacaciones¹⁴”, “Ahora está en otro lugar”, “Descansa en paz”-*, porque hablar así, con franqueza y de forma literal, es poco menos que una obscenidad y “está muy feo”.

La muerte se aleja de la vida y, con ella, también la experiencia del que está en duelo. La persona que fallece ha de hacerlo lejos, sin que se le pueda ver mucho, y quien le llora debe hacerlo rápido, en silencio y por poco tiempo.

Al niño se le aleja lo más posible de la presencia real de la muerte. Por un lado, procuramos que “sepa” lo menos posible, así que, si pregunta, es posible que cambiemos de conversación, zanjemos el tema o respondamos con evasivas:

- *«Papá, Carlitos me ha dicho que su abuelo ya no le va a ver más porque se ha muerto. ¿El abuelito también se va a morir?»*
- *«Bueno hijo, el abuelito está bien y te quiere mucho, no pienses en esas cosas»*

Así mismo, si en el entorno familiar tiene lugar una muerte, normalmente tratamos de alejarlo de esta experiencia cuanto sea posible: se le aparta, se le lleva a casa de algún amigo o vecino para que esté distraído, se procura no hablar, ni llorar, ni “sentir” delante de él con “el buen deseo” de que lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es evitarles el dolor y el sufrimiento que la muerte de nuestros seres queridos provoca.

Alejamos la muerte porque nos inquieta y nos angustia pensar en ella¹⁵

Cuando nos angustia, cuando nos visita, es entonces cuando no nos queda más remedio que sufrir lo “inevitable”. Se hace muy difícil poder ayudar a los niños, acompañarles en sus inquietudes, curiosidades y en su dolor (cuando la muerte les toca de cerca) si nosotros mismos como adultos también sufrimos, nos inquietamos y nos angustiamos por ello.

Procuramos alejar a nuestros hijos de la muerte, movidos por nuestras propias ansiedades. Pensamos que, si les ocultamos su existencia, podremos ayudarles a que crezcan sin esa inquietud tan molesta. En general, pensamos que es un hecho demasiado traumático para ellos.

Todos los adultos sentimos la necesidad imperiosa de proteger a los niños del dolor y del sufrimiento que supone perder a un ser querido.

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.

Así que nos convencemos con argumentos: *“Cuanto menos sepa, menos sufrirá”*; *“Se le pasará pronto”*; *“Que no nos vea tristes y así no lo pasará mal”*; *“Hay que distraerle”*; *“No le puede afectar tanto, es muy pequeño”*; *“Si te pregunta, dile que no pasa nada, que todo está bien”*; *“No le hables de lo que ha pasado, se puede asustar y no queremos que lo pase peor”*; *“No puede afectarle, todavía no se entera”*.

Queremos enseñar a vivir a nuestros hijos alejándolos de la muerte.

Este abordaje “suave” y “decente” del duelo, de la muerte, puede llevar a los niños a conclusiones inteligentes y con unas consecuencias inciertas:

Dialogo de Vladimir con la Sra. X, posterior a la muerte de su mascota

Sra. X: *“Diosito la necesitaba con él, por eso se la llevo”*.

Vladimir: *“Que feo es Diosito, porque habiendo tantos perros en la calle, sin hogar, ¿Por qué tuvo que llevarse a la mía?, ¿Qué no vio que yo también la necesitaba conmigo?. Porque la quiero mucho.*

Hoy en día vivimos muy preocupados porque nuestros hijos vivan una vida lo más cómoda, fácil e incluso hedonista posible, queremos que no sufran, que no lo pasen mal, que las cosas

no les cuesten demasiado, que lo tengan todo, que se sientan los mejores, etc. Con estos paradigmas de “una vida sin limitaciones”, donde todo es posible y sufrir es evitable, la muerte -la mayor de nuestras limitaciones- no tiene lugar y nos angustia tanto que la alejamos todo lo que podemos.

No preparamos a los niños para todo lo que sea inevitable y doloroso, así que, cuando se encuentran con alguna limitación, su frustración es tan grande y sus recursos son tan escasos que la posibilidad de una elaboración adecuada se hace tremendamente difícil.

Es importante que nos hagamos algunas preguntas: ¿De verdad apartando a los niños, intentando que no sepan o no vean, dejan de sufrir? ¿Estamos seguros de que protegemos a nuestros hijos apartándolos de esta realidad? ¿Sabemos los niños más de lo que nosotros deseáramos?.

Los niños, al percibir nuestra angustia, se dan cuenta de que es mejor no preguntar, lo que no significa que su deseo de saber quede calmado, sino todo lo contrario: su inquietud puede aumentar al ver la incomodidad e intranquilidad que sus preguntas generan en el adulto: “Si a Papá no le gusta que le pregunte estas cosas, debe de ser porque es algo horrible, muy feo y debe de estar muy mal hecho”¹⁶.

El niño entonces se calla y ante su silencio, creemos o necesitamos creer que el asunto ha quedado resuelto. Si el niño no pregunta, es porque verdaderamente “no sabe”, “no le inquieta” o no le angustia “todavía” la muerte.

Estos son algunas de las interrogantes que el menor se plantea:

“ ¿Qué edad tiene la gente cuando se muere?”.

“¿ Tú no te vas a morir, verdad mamá?”.

“Yo voy a vivir hasta que tenga mil años”.

“El pajarito no se mueve porque está muerto, ¿verdad?”.

“Mi muñeca estaba malita, se murió, pero luego ya se puso buena”.

“Mi perrita está en el cielo como tus abuelitos. Yo cuando sea muy mayor voy a ir al cielo a verles”.

“Ahora tú te mueres y yo te curo”.

“Sólo se mueren las personas muy mayores, ¿verdad?”.

“Yo no me voy a morir, ¿no?”.

“Cuándo tú te mueras, ¿puedo ir contigo?”.

Los niños se hacen infinidad de preguntas sobre la muerte sin necesidad de haber vivido un duelo o el dolor por la muerte de un familiar. Esto explica que, si se preguntan por ella, es porque “saben” de alguna manera que algo nos sucede. Es evidente que los niños intuyen, observan y ven perfectamente los cambios que experimentan las plantas, los animales y las personas (ahora están/ahora no están, el pajarito no se mueve, la hormiga no camina, etc.) y preguntarse el porqué de estos cambios y por qué las cosas mueren y desaparecen no responde más que a su deseo de “aclarar” y “confirmar” lo que ya desde muy pequeños intuyen.

Los niños “saben” más de lo que “nos gustaría”, si observamos sus juegos y sus conversaciones, podemos ver y escuchar cómo la muerte también forma parte de su universo inconsciente:

“Todos los malos se habían muerto, porque los buenos les mataron”.

“Mi abuela dijo que quería matar a X”¹⁷.

“... Y llegó una ola gigante y todos se murieron porque no sabían nadar”.

“¿Vale que tú te morías y entonces yo era el rey?”.

“Me hacía el muerto, así, sin moverme, ni respirar y cuando te acercabas te daba un susto que te mataba”.

Los niños preguntan, juegan, dibujan y elaboran teorías sobre las cosas que ven, intuyen y desean saber. De la misma forma que un niño construye su propia teoría acerca del nacimiento y de dónde vienen los niños y observamos cómo ellos ya “saben” algo del tema (aunque sea erróneo) sin haberles dicho nada concreto, lo mismo hacen sobre la muerte y el más allá.

El problema es que sus teorías suelen estar condicionadas por la edad, la limitación de su desarrollo cognitivo, su grado de madurez emocional, su capacidad o no de conceptualizar, sus experiencias vitales o lo que otros iguales les hayan contado, todo lo cual hace que sus explicaciones estén teñidas de los miedos, las defensas y lo que sean capaces de digerir a nivel emocional en cada edad.

Reacción del niño ante el duelo

John Bowlby analizó las conductas de apego infantil normales y los efectos de la ruptura por una pérdida severa como una separación por largo tiempo, particularmente del cuidador primario¹⁸. También describió la secuencia de reacciones en los niños pequeños ante la separación de su madre, denominadas como “protesta, desesperanza y desapego”¹⁹.

Bowlby notó que es habitual que después de una pérdida los niños se manifiesten con ansiedad y estallidos de cólera. La ansiedad se debe a que el niño teme sufrir una nueva pérdida, lo que lo hace más sensible a toda separación de la figura que desempeña las funciones maternas²⁰.

Por esto, destaca la importancia de asesorar a los padres con el fin de que puedan ayudar a sus hijos en la elaboración del duelo, ya que solo cuando se da una información verdadera, con empatía y apoyo, puede esperarse que el niño responda a la pérdida con cierto grado de realismo¹⁹.

Margaret Mahler (1961) consideró el proceso del duelo como una parte integral del desarrollo del “yo”, concibiéndolo como una “reacción básica” y explicando que el “yo” emerge desde la fase indiferenciada a la de diferenciación. Así mismo, planteó la dificultad que surge cuando la separación se da en edades muy tempranas, puesto que, si esto sucede, el proceso de separación que normalmente debe realizarse no tendría cabida en el niño^{8,10}.

Jean Piaget (1950), con la teoría cognitiva, ayudó a entender cómo piensan los niños de tres años y menores. En esta edad, el estadio de pensamiento primario se denomina de “pensamiento preoperacional”, es decir, que se usan procesos de pensamiento concretos y, por lo tanto, solo se entiende la muerte como inmovilidad^{8,10}.

Los niños deben comprender algunos conceptos clave sobre la muerte para poder construir un significado de lo que ésta

representa y poder afrontar su dolor y elaborar el duelo de la forma menos confusa posible^{21,22,23,24}.

A los niños pequeños (más o menos hasta los 8 ó 9 años) les puede resultar aún más duro el proceso de asimilación y asunción de la pérdida porque, al no entender por completo lo que la muerte significa, sus temores, sus fantasías y su propio mundo emocional lo dominan, angustiando al niño y pudiendo complicar su proceso de duelo, si no hay un adulto que le ayude y le clarifique.

Nosotros podemos explicar a los niños lo que la muerte significa con toda su veracidad y, aun así, ellos pueden seguir aferrados a sus teorías o construcciones fantaseadas.

Comprender la muerte requiere de un proceso largo y emocional, porque saber no es lo mismo que asimilar lo que se sabe. Por ello, es normal que durante un tiempo sus fantasías sobre la muerte y la realidad coexistan simultáneamente. Incluso nosotros, como adultos, podemos seguir aferrados a nuestras propias creencias emocionales al tiempo que sabemos toda la verdad. Para poder entender por completo lo que significa el duelo, todos los niños deben conocer y entender algunas premisas básicas que conforman este concepto²⁵.

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

Así de rotunda es la muerte y así hay que saberlo. Sin embargo, no es difícil descubrir cómo, a pesar de que nosotros –adultos- sepamos este hecho a nivel cognitivo, a nivel emocional nos descubramos “cruzando los dedos” como quien se cuenta una mentira y sintamos, dejando a un lado la razón, que la muerte en realidad puede ser selectiva:

De esta forma y a causa de nuestras propias defensas emocionales, responder a las preguntas que se hacen los niños sobre si la muerte es para todos o sólo para algunos, puede resultarnos complicado:

“Tito, ¿y los animales también mueren?”

“Sí hijo, los animales también se mueren. Todas las cosas que están vivas algún día se mueren”.

“¿Y tú también? Yo no quiero que te mueras, ¿tú no, verdad?”²⁶.

El niño pregunta motivado por su curiosidad y una cierta sensación de angustia sobre la universalidad de la muerte: “¿Todos quiere decir TODOS de verdad, incluso mis papás, incluso yo mismo?”.

Responder a cuestiones como éstas nos coloca a los adultos en una situación sumamente comprometedoras. En una sola pregunta se pone de pronto en juego todo un sinfín de sentimientos que van desde la angustia del niño y su necesidad de negar lo que “intuye”, hasta nuestras propias ansiedades y defensas sobre la propia muerte y la posibilidad de ver angustiados a nuestros hijos.

Nadie quiere ser el “culpable” de dar este tipo de noticias, así que, aunque nos hayamos instruido y queramos ser honestos para no “confundir” al niño, la angustia nos acorrala tanto que, a veces, nos vemos teniendo que dar marcha atrás en nuestro empeño por decir la verdad y tratando de usar argumentos en los que nosotros también necesitamos creer:

“Bueno, hijo, no te preocupes que eso no va a ocurrir”.

“Ahora no pienses en eso, todavía eres muy pequeño y yo, muy joven”.

¿Qué debemos decirles a nuestros hijos si incluso a nosotros mismos nos cuesta y nos angustia asumir este hecho?

La respuesta a esta pregunta se basa principalmente en el hecho de que nuestros hijos deben conocer la verdad, pero que ésta puede decirse de forma gradual y según lo que el niño pueda o no asimilar en el momento evolutivo en el que se encuentre.

Lo que sí es importante dejar claro es que jamás debemos decir algo que sea falso, porque negar no es más que alejar a los niños de su capacidad para desarrollar recursos y avanzar

en su crecimiento. Así pues, si el niño pregunta “si su mamá se va a morir”, será igual de dañino contestar un sí o un no rotundo:

- Responder que “su mamá jamás se morirá” es alimentar una negación que en un inicio parece consolar al niño (y a nosotros mismos) pero que, en realidad, es insostenible. Los niños intuyen que lo que les decimos no es del todo verdad, notan nuestra angustia, nuestro miedo y lo que suelen hacer es buscar otras fuentes de información donde poder refutar nuestra respuesta, porque ésta no les convence. El problema es que las informaciones que adquieran pueden ser todavía menos fiables o incluso más terroríficas, como las que elabora su propia fantasía al son de su mundo cognitivo en construcción y de sus conflictos emocionales por resolver: “Mi mamá nunca va a morir, porque yo voy a ser siempre un niño muy bueno”²⁷.
- Por el contrario, responder con un “sí” rotundo puede llevar al niño a un estado de mucha angustia, porque es posible que todavía no disponga de las defensas necesarias para sobreponerse a tal verdad. La muerte es un concepto que se va digiriendo poco a poco y que requiere de ciertas defensas para “sobrellevarlo”, pero en ningún caso debe explicarse con mentiras.

Como adultos, nosotros podemos ir dando esta información, siempre veraz, en pequeñas dosis asumibles. El niño que pregunta si su mamá se va a morir, lo hace fundamentalmente por la angustia que le genera quedarse solo. En realidad está preguntando: ¿Quién me va a cuidar? ¿Qué me va a pasar si me quedo solo? ¿Cómo voy a sobrevivir? Entonces podemos recoger su angustia y decirle “que su mamá va a cuidarle 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 le van a cuidar y a querer”.

Quizá sea necesario “postergar” un poco la realidad de la muerte y transmitirle que eso sucederá cuando él ya sea mayor

y su mamá muy, muy, muy viejecita, aunque sepamos que eso puede no ser verdad. Utilizar el término “muy” muchas veces hace que el niño pueda diferenciar entre ser mayor (que ya lo es su mamá para él) y ser anciano. Se trata de dar una respuesta asumible emocional y cognitivamente para el niño. Todo en él -sus defensas, la construcción de significados, sus recursos- está en construcción, por lo que va a ser igual de importante no provocar “sobrecargas” innecesarias como mentiras que, queriendo ser “piadosas”, no ayudan a su maduración y crecimiento.

2. La muerte es irreversible. Cuando morimos no podemos volver a estar vivos nunca

Es sumamente importante que los niños comprendan que cuando un ser vivo o una persona muere, jamás volverá a estar viva. Se trata de que comprendan que la muerte es algo PERMANENTE y no un estado temporal.

En su día a día, la muerte normalmente aparece como algo “reversible”: los personajes de los dibujos animados o los videojuegos sólo mueren durante un rato, o incluso ellos mismos cuando juegan a morir vuelven a la vida rápidamente: “Y tú te morías, pero luego resucitabas y te despertabas, ¿verdad?”.

Esta comprensión errónea de la muerte como algo temporal también se alimenta, sin que nos demos cuenta, de nuestras propias explicaciones sobre lo que le ha sucedido al familiar fallecido, en las que no solemos mencionar que ha muerto y que no va a volver (“El abuelo se ha ido al cielo”, “Tu mamá ya está en otro lugar”, “El perrito se ha quedado dormido en un sueño muy largo”).

Lo principal, antes de dar este tipo de explicaciones, es recordar dos cosas importantes.

- 1º. Los niños NO SOBREENTIENDEN lo que les estamos diciendo: interpretan lo que les decimos de forma literal.

2º. Los niños TARDAN EN COMPRENDER LA IRREVERSIBILIDAD DE LA MUERTE. Lo que les decimos será siempre interpretado como algo temporal si no les explicamos que no es así:

- *“Ya sé que mi abuelita ha muerto, pero quiero que venga a verme al baile de fin de curso, le tienes que decir que venga”.*
- *“Cuando sea mi cumpleaños, el abuelito vendrá del cielo y me ayudará a soplar las velas”.*

Es importante ser muy claros con el niño. A pesar de lo “insoportable” que nos pueda resultar hablar de la muerte universal y de que tendamos a dosificar lo que significa en toda su magnitud, sí debemos ser claros y no usar eufemismos o metáforas sobre la noción de la muerte como algo permanente.

Aunque nos resulte duro decirle a un niño que su abuelo está muerto y no va a verlo más, aún es más confuso y angustiante esperar a que alguien vuelva y que esto no suceda. Aunque sepamos que, por su condición de niño y por su mundo emocional, es inevitable que piensen que la persona fallecida volverá y que sostengan este argumento aunque les hayamos explicado que no es así, si no desmentimos su fantasía con cariño, pero con la verdad, estaremos haciendo un daño al niño en su camino para asimilar lo sucedido.

Si el menor sigue creyendo que la muerte es reversible y temporal, se sentirá tremendamente frustrado durante mucho tiempo, porque en su deseo no cabrá otra cosa aparte de que la persona fallecida vuelva. Por eso no es raro que, cuando esto ocurre, el niño no se sienta muy apenado o incluso no llore, porque en su fantasía la persona o el ser amado volverá. Vladimir muchas veces espera y asegura que su mascota ha regresado.

No debemos dar por hecho lo que nosotros sabemos de la muerte, ni tampoco debemos suponer que el niño “ha comprendido”, sólo porque ante nuestra explicación sobre lo sucedido ha sido “magistral” y no haya preguntado nada. Es importante mencionar en dicha explicación que la persona que

ha muerto no va volver nunca, porque sólo asimilando este hecho podremos ayudarle en la superación de su dolor. El duelo es un proceso doloroso que implica redefinir nuestros lazos con la persona u objeto amado que ha fallecido. Un primer paso esencial en este proceso, para los niños y para los adultos, es aceptar que la pérdida es permanente y definitiva.

3. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte. Cuando morimos el cuerpo ya no funciona

Este hecho hace referencia a que, cuando una persona muere, su cuerpo deja LITERALMENTE de funcionar: no respira, no se mueve, no le late el corazón y deja a su vez de sentir, de ver, de oír y de pensar.

Este hecho, que a los adultos nos resulta obvio, no lo es para el niño por dos razones muy concretas: su propia limitación cognitiva y emocional, y en algunos casos, la explicación que le brinda el adulto.

- 1º. La propia limitación cognitiva y emocional del niño: A los niños pequeños les cuesta comprender el significado del fin de las funciones vitales, por lo que piensan que la persona que fallece sigue sintiendo y experimentando cosas, como si en realidad estuviera dormida. Así, algunos niños nos sorprenden de pronto preguntando cosas como éstas: ¿Cómo va a ver el abuelo si no se ha llevado sus gafas? ¿Le gustará la comida del cielo? ¿Tienen allí televisión? Es posible que les hayamos dicho que la persona ya no puede moverse cuando se muere, pero también se ha comprobado que, cuando son muy pequeños, piensan que esto se debe a que el ataúd es muy pequeño o porque están muy dormidos. También es posible que “sepan” que el fallecido no puede ver, pero crean que se debe a que está muy oscuro. Es muy común que los niños se preocupen por lo que pueda estar sintiendo la persona fallecida.

2º. La explicación que le ofrece el adulto: Por otro lado, somos a veces los propios adultos los que alimentamos este tipo de pensamientos sin darnos cuenta de que el niño no los interpretará como algo metafórico, sino de manera absolutamente literal. Por tanto, decirle a un niño que “su mamá le sigue queriendo y que todos los días le manda muchos besitos desde el cielo”, sin haber pasado primero por la explicación sobre el carácter universal, irreversible y definitivo de la muerte, puede crearle tal confusión que, en vez de “suavizar” su dolor -que de hecho es nuestra intención- estemos provocando una mayor confusión y por tanto un mayor sufrimiento. La razón es que para él esto que le decimos es VERDAD y, si es verdad, piensa: “¿Por qué no vuelve mamá si tanto me quiere? ¿Por qué no siento sus besos? ¿Va a volver si me porto muy bien? ¿Por qué tengo ahora tanto miedo a que esté y yo no la vea?”, etc.

Así pues, decirle al niño que las flores que hemos puesto en el cementerio le van a gustar mucho a la abuelita, o que papá siempre está viendo lo que hace y nunca se va a separar de él, complica la comprensión del significado de la muerte en el niño, confirmando su teoría de que, una vez que se muere, todavía se sigue estando vivo. Y con esto no nos referimos a “seguir vivo en nuestro corazón”, sino a estar vivo de forma real.

El niño puede experimentar una profunda sensación de miedo cuando alguien muere. Algunos no saben por qué, pero necesitan dormir durante una temporada con la luz encendida o acompañados de un adulto. Este hecho puede deberse a muchas razones, pero la posibilidad de que la persona siga viva de alguna forma, en algún lugar, y que además les pueda ver y ellos no, puede resultarles aterrador.

Al niño debe quedarle claro que la persona que muere ya no va a volver más y que su cuerpo ha dejado de sentir, pensar o ver lo que nosotros hacemos, porque sólo las personas que están vivas pueden ver, sentir y hablar. Debemos partir de esta premisa fundamental sobre lo que implica la muerte de final del

funcionamiento del cuerpo y los sentidos para poder ayudar al niño a elaborar adecuadamente su pérdida.

Después podremos hablarle de nuestros sentimientos y de que siempre nos acordaremos de ella, porque siempre estará en nuestro recuerdo y en nuestro corazón. Es ahí, en el mundo emocional, en el mundo de los recuerdos, donde la persona permanecerá viva para nosotros, donde la recordaremos riendo, cantando, contando historias, enseñándonos lo que ahora sabemos, haciendo las cosas que le gustaban, etc.

4. ¿Por qué nos morimos? Toda muerte tiene un porqué

Es importante explicar al niño el porqué de la muerte de la persona que ha fallecido. Es necesario que sepa que existe una causa física por la que morimos, porque si no le damos una explicación de lo sucedido o no alcanza a comprenderlo, elaborará su propia teoría, dejándose llevar por sus pensamientos mágicos, lo que puede acabar generándole más angustia:

- *“Mamá se ha muerto y a lo mejor es mi culpa, yo estaba muy enfadado con ella”.*

- *“Mi hermanita estaba muy enferma y yo no quería que pasara tanto tiempo con mamá y papá, ahora se ha muerto por mi culpa”.*

Es de vital importancia que la razón que le demos al niño vaya encaminada a hacerle comprender que los pensamientos, los sentimientos de enfado, de rabia o los celos NUNCA pueden provocar la muerte. Aclararles que no tienen la culpa y ayudarles a situar la causa de la muerte en algo físico es muy tranquilizador para los niños.

La explicación que les demos debe ser adecuada a su edad, la causa puede quedar clara si nos centramos en lo puramente físico, sin necesidad de ser escrupulosos con los detalles, especialmente cuando se trata de muertes violentas.

También es importante no utilizar metáforas relativas a la causa de la muerte de la persona, porque, aunque nuestra intención sea suavizar y amortiguar lo sucedido, lo que podemos provocar es una mayor confusión y angustia:

- *“El abuelito se ha quedado dormido y ya no va a despertar”* (puede provocar en el niño un fuerte temor a irse a la cama y quedarse dormido).

- *“Tu hermanita era muy buena y se ha ido al cielo”*. (El niño puede sentir mucha confusión sobre si portarse bien es bueno o malo).

Explicar que la muerte es universal e irreversible, que nuestro cuerpo deja de funcionar y que esto está siempre motivado por una causa física ayuda a comprender el concepto de muerte, pero tal vez no en toda su magnitud. Existe también una última pregunta: “¿Es la muerte verdaderamente un final?”.

Físicamente sí lo es, y así hay que dejárselo claro a los niños, pero nuestra explicación “científica” sobre la muerte no es la única que nos define. Las personas también tenemos creencias religiosas, espirituales o filosóficas sobre el final de la vida que tratan de darle un significado a lo que sucede después de la muerte. Incluso si escuchamos a los niños, ellos también tienen sus propias teorías sobre dónde ha ido o dónde está su familiar ahora que ha muerto (en una estrella, en una nube, etc.). Los seres humanos necesitamos dar una continuidad no corpórea a la vida y permanecer vinculados a nuestros seres queridos de alguna forma espiritual.

Por supuesto, nuestros hijos deben conocer nuestras creencias sobre el fin de la vida, pero no debemos confundirlos únicamente explicando esta parte: “El abuelito se ha ido al cielo con Dios”, porque no deja de ser vivido por ellos de forma literal.

Hablarles de la parte espiritual de la muerte y de lo que significa para nosotros es necesario, pero no suficiente. Debemos partir de la muerte física para su total comprensión.

En ocasiones, algunos adultos no tienen claro cuáles son sus propias creencias acerca de lo que sucede después de la muerte y, por eso, pueden evitar hablar de ello con los niños. Sin embargo, lo que hacemos es complicar las cosas. No importa si tenemos dudas o si no tenemos respuestas para todo: los niños pueden escuchar de nosotros que en realidad no sabemos lo que hay después de la muerte y que nadie lo sabe verdaderamente. De lo que se trata es de saber reconocer nuestras propias limitaciones, de acercarnos al niño no como “sabedores” de todo, sino como personas también limitadas, con dudas y con preguntas sin resolver. Hay misterios en la vida que son iguales para todos.

Explicar la muerte a cada edad

La edad física no se ajusta a veces con la edad mental que es en realidad la que cuenta.

Los niños van a comprender y a reaccionar de diferentes maneras ante la muerte, dependiendo de su edad, su momento evolutivo, sus experiencias vitales, su desarrollo cognitivo, su grado de madurez, su mundo emocional y su capacidad de conceptualizar. Por otra parte, el estilo de comunicación y las actitudes que la familia posea para afrontar la muerte también influirán y pueden ser decisivos en la adquisición del significado y abordaje que el niño pueda ir haciendo sobre la muerte.

Del bebé al niño de dos años

Para los bebés y los niños de pocos años la muerte no es más que una palabra. Desconocen su significado y no están preparados todavía para comprender este concepto en toda su dimensión. Sin embargo, casi desde el principio de la vida, entre los seis y los ocho meses, los niños desarrollan la que se conoce como “Noción de permanencia de objeto”, es decir, los bebés ya son capaces de sentir la ausencia de la persona con la que han establecido un vínculo fuerte (generalmente la madre), porque ya sienten que la persona permanece en su recuerdo aunque no esté presente, anhelando de nuevo un reencuentro con ella²⁸.

Este hito en el desarrollo evolutivo, que ya se produce a estas edades tan tempranas, constituye el primer prerrequisito para la formación del concepto de muerte que empieza a construirse desde las experiencias que vivimos de separación y encuentro con los objetos que nos rodean.

Esto quiere decir que, aunque no sepan qué significa la palabra muerte, los bebés y los niños muy pequeños sí perciben la NO PRESENCIA de la persona fallecida o ausente, especialmente si se trata de una figura de referencia. Perciben entonces la muerte como una ausencia y son conscientes de los cambios que este hecho tiene en sus rutinas.

Hacia los dos años de edad, experimentan un importante avance en el desarrollo de la memoria, la autonomía, la socialización y el lenguaje. A medida que van creciendo, también lo hace la fortaleza de sus vínculos, son más capaces de interactuar y sentir las emociones y estados de ánimo de los demás, por lo que sus reacciones ante las pérdidas serán más intensas.

Lo más importante que podamos hacer cuando los niños son tan pequeños es mantener sus rutinas, horarios y ritmos. Dar continuidad y seguridad a su mundo es lo que verdaderamente necesitan. En la medida de lo posible es vital tratar de mantener sus espacios tal y como estaban antes de la pérdida, minimizando así la aparición de cambios que puedan crearles más inquietud, desconcierto o inseguridad. Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de un ser querido.

De los tres años a los seis

En este periodo del desarrollo evolutivo los niños tienden a ser egocéntricos, predomina la subjetividad y el pensamiento mágico y tienen una forma muy literal de interpretar las cosas que suceden a su alrededor.

Los niños de estas edades conciben la muerte como un estado temporal y reversible, pueden asemejarlo a dormir o a una forma de sueño, por lo que imaginan que la persona que ha fallecido despertará o volverá en algún momento.

En esta etapa evolutiva no son todavía capaces de comprender lo que significa el fin de las funciones vitales e imaginan que la persona fallecida sigue viva de alguna manera y puede comer, pensar, hablar y mirarnos desde donde esté. El concepto de insensibilidad *post mortem* está todavía en construcción.

A esta edad pueden creer que la muerte o las enfermedades que causan la muerte son contagiosas y que otras personas de su entorno también pueden morir. Esto se alterna con la creencia de que sus padres y ellos mismos son eternos y

nunca morirán. Todavía no son capaces de comprender en su totalidad el concepto de universalidad de la muerte.

Lo más importante, y teniendo en cuenta la forma literal que tienen de interpretar los acontecimientos que suceden a su alrededor, es poder utilizar un lenguaje claro, preciso y real a la hora de explicar todo lo que tenga que ver con el hecho de morir o la noción de muerte.

En este periodo los niños muestran mucha curiosidad por el lugar donde está y por cómo se encuentra la persona que ha fallecido. Algunas de sus preguntas más frecuentes son *¿Dónde está? ¿Tiene frío, puede comer y beber? ¿Puedo hablar con él o ella? ¿Cuándo vamos al cielo? ¿Por qué no viene?*

Es importante que respondamos a estas preguntas con sinceridad y de la manera más concreta posible. La mejor forma de saber lo que nuestros hijos entienden sobre la muerte es dialogar con ellos. Preguntarles qué piensan sobre ello nos servirá para saber qué es lo que comprenden sobre lo sucedido, así como para despejarles las dudas y preocupaciones que nos puedan plantear.

Los niños de estas edades no necesitan recibir una explicación extensa o metafísica sobre la muerte, pero sí debemos ofrecerles un conocimiento práctico y fundamentado en hechos que les ayude a ir comprendiendo qué sucede, por qué sucede y cómo reaccionamos ante la muerte.

Debemos ayudarles a entender que la muerte es irreversible y que nunca volveremos a ver a las personas que fallecen. Si se niega o se intenta cubrir la ocurrencia de la muerte y se es incapaz de hablar acerca de ello, los niños llegan a ser conscientes de que esto es un asunto que *“no debe ser tocado”*, convirtiéndolo en un tema tabú y, como consecuencia, no preguntará por la persona fallecida y no podrá aclarar las dudas que tiene al respecto^{29,30}. Se deben dar respuestas cortas y honestas y que la comunicación debe generarse en un

ambiente de apertura donde el niño se sienta libre de hacer preguntas³¹.

Por último, es importante explicarles que cuando un ser vivo muere (una persona o una mascota) el cuerpo detiene su funcionamiento por completo y ya no puede ver, respirar, caminar y sentir³². Debemos hacerles entender el hecho natural del fin de las funciones vitales para que puedan ir comprendiendo lo que la muerte tiene de irreversible, absoluta y definitiva. Debemos evitar términos metafóricos para explicar la muerte como “El abuelo se ha ido” o “Se ha sumido en un profundo sueño” o “Nos está viendo desde el cielo”, porque estos argumentos serán tomados de forma literal, lo que alimentará más aún su confusión.

La mejor forma de que comprendan lo que ocurre cuando una persona o animal muere es utilizar un lenguaje basado en hechos que sean lo más sencillo y literal posible.

Pueden darse cambios mayores en la rutina, mostrar regresión en las etapas del desarrollo, y ruptura en las relaciones con los demás por expresiones inesperadas de enojo y agresión³³.

De seis a diez años

Es en este periodo evolutivo cuando los niños van acercándose progresivamente al concepto real de muerte, siendo hacia el final de esta etapa (9 ó 10 años) cuando ya son capaces de tener una noción completa de lo que significa verdaderamente morir³⁴.

Hacia los siete años, los niños pueden diferenciar la fantasía de la realidad. Para ellos la muerte va haciéndose cada vez más real y son más capaces de comprender la noción de insensibilidad o fin de las funciones vitales.

Asimismo, pueden comprender el carácter definitivo que tiene la muerte y no la ven ya como algo temporal. Saben que no se trata de un sueño y que la persona que muere no va a volver³⁵.

Mientras que hacia los siete años los niños ya han comprendido el concepto de irreversibilidad e insensibilidad de la muerte, no sucede lo mismo con la noción de universalidad. A esta edad ya saben que todos los seres vivos y las personas mueren, sin embargo no sienten que esto les vaya a pasar a ellos también. Perciben la muerte como si ésta en realidad fuera selectiva y sólo afectase a las personas muy, muy mayores. No es hasta el final de esta etapa cuando pueden comprender que la muerte es universal e igual para todos, incluido ellos mismos.

A esta edad es común la expresión a través de temores o miedos, por ir a dormir o a estar solo. Los niños pueden presentar con frecuencia pesadillas, por lo tanto buscan dormir con sus padres, manifiestan más síntomas somáticos, cefaleas, dolores abdominales, problemas para concentrarse.

Hacia los 9 ó 10 años, cuando ya han tomado verdadera conciencia de que la muerte nos sucede a todos, aparece el temor y la angustia de que a ellos o a sus familiares más cercanos les pueda ocurrir algo y morir. Se muestran más temerosos y toman más conciencia de los peligros que les rodean. Procuran entonces defenderse de estos miedos siendo más cautelosos y toman precauciones como cruzar por el paso de cebra, ponerse el cinturón, no hablar con desconocidos, al tiempo que se preocupan mucho de que quienes les rodean también las cumplan.

A lo largo de este periodo evolutivo los niños comienzan a experimentar sentimientos de culpa. Dichos sentimientos también están causados por el predominio de un pensamiento todavía de carácter egocéntrico, que puede llevar al niño a pensar que, si alguien muere, ha podido deberse a algo que ellos hayan dicho, hecho o pensado.

Durante este periodo del desarrollo, el grupo de pares empieza a cobrar mucha importancia. Los menores necesitan sentirse parte integrante de su grupo de iguales, desarrollan sentimientos de camaradería y son muy sensibles a las

comparaciones. A partir de esta etapa, el hecho de cambiar de amigos les provoca sufrimiento y lo viven como una pérdida.

A esta edad los niños muestran una gran curiosidad y deseo de aprender sobre las cosas que les rodean. Se encuentran en un momento de su desarrollo en el que les gusta sentir que saben muchas cosas, razonarlo todo y buscar una explicación a lo que les sucede. Se convierten en pequeños investigadores, deseosos de conocer y aprender.

En lo relativo a la muerte mostrarán mucha curiosidad por saber qué sucede con el cuerpo cuando alguien o algo muere. También van a mostrar mucho interés por saber qué puede causar la muerte y van a interesarse por los ritos que tienen lugar cuando una persona fallece: preguntarán por el funeral, las tumbas, el entierro, los cementerios y, poco a poco, irán mostrando más curiosidad hacia lo que sucede después de morir: “¿Cómo es el cielo? ¿Cómo sabemos a dónde van las personas que mueren?”.

Es una etapa en la que los adultos nos enfrentamos a un intenso bombardeo de preguntas, algunas de las cuales pueden resultar ciertamente comprometedoras y desconcertantes, si no entendemos que éstas son normales precisamente por el momento evolutivo que el niño está atravesando: “¿Cuánto tiempo tarda en descomponerse un cuerpo?”. “¿En qué se convierte el cuerpo? ¿Desaparecen también los huesos y el pelo? ¿Y qué pasa con el corazón y todo lo de dentro?”. “Ahora que papá se ha muerto, ¿vamos a tener dinero para pagar el colegio, la comida...?”.

Los niños de entre 6 y 9 años necesitan que se les explique la muerte de un ser querido atendiendo a los hechos y las causas que la han provocado. A esta edad van a cobrar especial importancia las reacciones, preguntas y temores que los niños suelen expresar cuando se les comunica la muerte de un ser querido.

Es fundamental que atendamos todas sus dudas y recojamos todas sus inquietudes, de forma que puedan sentirse

escuchados y reconfortados. Lo importante es entablar un diálogo con ellos, pedirles que nos pregunten todo lo que necesiten preguntar. Se trata de escucharles teniendo en cuenta que sus preocupaciones irán dirigidas a averiguar qué le pasa al cuerpo cuando muere, qué va a pasar ahora con su vida, qué puede ocurrir si alguien de su entorno enferma o muere, así como preguntas orientadas a saber en qué consisten los ritos de despedida de nuestra cultura (los funerales, entierros, etc.).

Los niños también pueden mostrar su deseo de asistir al funeral del familiar fallecido. A partir de los 8 años un niño puede participar en las ceremonias de despedida si lo desea. Si vamos a proceder de esta manera, es fundamental procurar que el niño esté siempre acompañado y explicarle con antelación en qué consisten estos ritos de despedida.

Hacia los 8 ó 9 años ya son capaces de comprender que ellos también se pueden morir.

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.

Cómo comunicar la muerte de un ser querido

La noticia de la muerte de un ser querido debe ser transmitida al niño lo antes posible y siempre por medio de una persona en la que confíe y sienta cercana, de ser posible sus propios padres.

Es recomendable hacerlo en un sitio tranquilo y sin interferencias de ningún tipo, así como hablarle con cariño, a los ojos y poniendo en marcha toda la ternura necesaria para ayudar al niño a recibir la noticia con todo el cuidado y el afecto posible.

Debe comunicarse cuanto antes la muerte del ser querido del niño a la escuela para que el equipo docente y psicopedagógico tenga en consideración la nueva circunstancia del menor.

Es importante tener en cuenta que ninguna de las explicaciones que se den al niño tienen por qué darse “de golpe”: podemos ir haciéndolo poco a poco y siempre completándolo con las preguntas, dudas y observaciones que él mismo quiera hacer. Debemos dejar que se exprese, que pregunte, que nos cuente lo que ha entendido, lo que se imagina y lo que fantasea tantas veces como sea necesario, porque sólo así podremos ayudarlo en el comienzo y elaboración de su propio duelo.

La primera duda que surge cuando nos enfrentamos a un menor que ha perdido a alguien es si debemos o no decirle LA VERDAD. La respuesta a esta duda es clara: LOS NIÑOS DEBEN SABER SIEMPRE LA VERDAD de lo sucedido, pero esta verdad debe abordarse en función de la capacidad cognitiva y emocional 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 de

fin de las funciones vitales. Para los niños más pequeños puede ser de gran ayuda explicarles estos conceptos poniendo como ejemplo la muerte de algún animal que ellos mismos hayan presenciado (un pajarito, un ratón, un perro, etc.).

La primera verdad que debe saber un niño es que la persona ha muerto y que nunca más volveremos a verla.

No debemos asustarnos por el uso de la palabra “muerto” o “murió”: éste es el comienzo necesario para lograr una buena comprensión de lo sucedido. Además, es importante que le expliquemos al niño lo que le sucede al cuerpo cuando alguien muere, porque éste es el principio que explica el fin de la vida: nuestro cuerpo se detiene y desaparece. Los recuerdos, el amor que sentimos por la persona que hemos perdido, nuestro deseo de no olvidarla nunca y de guardar todo lo que nos mantenga vinculados a ella en nuestro corazón será lo que ponga en marcha el proceso de duelo.

En nuestra explicación sobre la muerte del ser querido podemos también mencionar lo que creemos que le sucede a la persona que muere -es decir, nuestras creencias religiosas o espirituales-, pero no debemos limitarnos a dar una explicación espiritual o religiosa de la muerte. Los niños necesitan conocer la parte física y real de lo que le ocurre a la persona que fallece:

Debemos decirle que la persona ha muerto y que su cuerpo ya no piensa, ni siente, ni ve. Que ha sido colocada en un ataúd y enterrada o incinerada como se hace en nuestra cultura para despedirnos de las personas, pero que su cuerpo ya no siente nada. Después podemos explicarle, según nuestras creencias religiosas o espirituales, que nosotros pensamos que la persona tiene una parte especial que no vemos ni se puede tocar, llamada alma o espíritu, y que esta parte va a un lugar llamado cielo al que nosotros no podemos ir, ni tocar, ni ver, y que es en nuestro recuerdo donde seguiremos estando con ella.

Si el niño aún no ha sido iniciado en la religión, la muerte de un familiar no es el mejor momento para hacerlo, ya que podría confundirles. En esta línea también es importante evitar expresiones como “Dios quiso que mamá fuese con Él” o “Dios se ha llevado al abuelito”, porque podría crearle miedos o enojos.

Los niños pueden preguntarnos sobre el porqué de la muerte de su ser querido: “¿Por qué tuvo que enfermarse mamá y morir? ¿Por qué ha tenido papá un accidente? ¿Por qué nos ha pasado a nosotros?”. Estas preguntas son difíciles de responder. No importa si nosotros mismos tampoco tenemos la respuesta o nos hacemos las mismas preguntas. Podemos decirles a nuestros hijos que no sabemos por qué ha sucedido, que hay cosas que no podemos controlar y que la muerte es una de ellas.

Por otra parte debemos tener en cuenta que, aunque le ofrezcamos una explicación veraz de lo sucedido, esto no evita que en su interior el niño sienta muchas cosas que hay que aclarar con él.

Siempre que sea conveniente, hay que asegurarse de que el menor tenga claro que no es responsable de la muerte de su pariente: no debemos olvidar la culpa que suelen sentir los niños ante la muerte de un familiar cercano (padre, madre, hermano/a), especialmente entre los más pequeños, en los que aún predomina con fuerza un pensamiento mágico y egocéntrico (hasta los 10 años aproximadamente). Algunos menores pueden pensar que han tenido algo que ver con la muerte de su ser querido, quizá porque se enfadaron con él, sintieron celos, se portaron regular, etc.

Esta autoinculpación por la muerte de un familiar o un ser querido, exista o no responsabilidad real, puede resultar insoportable. En ocasiones, también se preguntan si tuvieron algo que ver, especialmente si la relación era conflictiva. Por ello, es importante ayudarles a expresar esta inquietud ya que,

en ocasiones, su personalidad puede verse alterada, dejándoles sumergidos en duelos patológicos o complicados.

Se trata principalmente de ayudar a los niños y adolescentes a comprender que los pensamientos, las emociones y algunas conductas (como estar enfadado, pelearse, mostrarse rebelde) no provocan la muerte.

Otro aspecto a tener en cuenta es el estado de desprotección e inseguridad en el que muchos niños se sienten cuando un pariente o un ser querido (sobre todo si se trata del padre o la madre) muere. Por ello es de vital importancia brindarles seguridad y protección, especialmente a los niños más pequeños, para combatir su temor a que otro familiar cercano pueda morir.

Resulta clave evitar que se ponga en marcha su pensamiento mágico de que la muerte puede “contagiarse” y ocurrirle a otro miembro de la familia. Se trata de asegurarles que él, sus hermanos o el otro progenitor están bien, sanos y le van a cuidar: “Yo estoy a tu lado, estoy bien y voy a cuidar de ti, puedes apoyarte en mí porque voy a estar contigo”.

Ante la muerte de un familiar, los niños y adolescentes -al igual que los adultos- se preguntan a veces con cierta angustia por su futuro. Los niños se muestran inquietos sobre cómo serán ahora sus vidas y si los cambios que van a producirse trastocarán en algo sus actividades, sus juegos, su cumpleaños o sus vacaciones. Es importante entender que lo que les mueve a preguntar por estas cosas es el temor a que su mundo se desmorone. Es fundamental, en la medida de lo posible, hablarles y calmarles acerca de la continuidad de sus vidas: sus amigos, sus actividades, sus rutinas, sus juegos, sus cumpleaños... van a seguir estando como siempre. Se trata de ayudarles a que sientan seguro su mundo para que puedan elaborar adecuadamente su duelo, sin complicarlo con sentimientos añadidos de incertidumbre e intranquilidad por su situación futura y su estabilidad emocional.

Otra cosa que los niños necesitan compartir y escuchar de los demás es que la persona que ha fallecido siempre va a estar en nuestro corazón, en nuestros recuerdos y en nuestra memoria, es decir: se trata de poder ayudar a los niños con la angustia que les crea sentir que pueden olvidar a la persona fallecida o que ésta desaparezca de su vida emocional. Hablar de que siempre vamos a recordarla, contar cosas sobre ella, tener objetos suyos o fotos de recuerdo, etc., ayuda a que los niños no confundan la muerte con el olvido o la desaparición total (como si la persona que ha muerto nunca hubiera existido).

Recordar a la persona que ha muerto y recolocarla en nuestra vida ahora que no está es básicamente el gran trabajo que implica el duelo. Debemos ayudar a nuestros hijos a que compartan sus emociones y recuerdos, siendo nosotros, los adultos, quienes les demos pie a ello con nuestro propio ejemplo. No hablar del fallecido sólo complica nuestro propio duelo y el de nuestros hijos.

Los niños necesitan aprender a expresar lo que sienten y, entre estos sentimientos, está su dolor por la muerte del ser querido.

Por ello, van a fijarse en cómo los adultos manifestamos nuestra pena y tristeza. Si lloramos, aprenden que llorar no es malo y que la tristeza aparece en forma de llanto. Si negamos nuestros sentimientos, si no dejamos que nuestros hijos vean nuestro dolor, si fingimos que estamos bien, ellos sentirán que es así como hay que estar. No habrá entonces permiso para estar triste o llorar, lo que hace que el dolor no pueda “salir” y expresarse de forma sana y reparadora. Es importante saber que, mostrando nuestros sentimientos a los niños, les dotamos de herramientas para afrontar su propio dolor. El llanto o la tristeza pueden compartirse, no implican desproteger a nuestros hijos o situarnos en una posición débil, sino todo lo contrario: nos convertimos en un modelo de expresión de sentimientos que ellos desconocen.

Por otro lado, si nuestra emoción es muy intensa o abrumadora, podemos recurrir a la ayuda de otro adulto, tanto para que acompañe a nuestros hijos como para “cobijarnos” nosotros en él. Pedir ayuda a otro adulto y canalizar nuestras emociones puede servirnos para que, cuando estemos con nuestros hijos, éstas no sean excesivamente impactantes para ellos.

Eso no significa ocultar nuestra tristeza o el llanto, sino procurar expresarnos con la suficiente calma como para que nuestros hijos no se asusten y también puedan llorar y apenarse cuando así lo sientan y necesiten.

Otra forma importante de explicar a nuestros hijos la muerte de un familiar es iniciarles en los ritos que se realizan cuando una persona fallece, es decir: el entierro y el funeral. Esta es una decisión que debe tomar la familia, pero, por regla general, a partir de los seis años un niño puede compartir con sus parientes las ceremonias de despedida que se organicen.

El sentido de que los niños acudan al velatorio, entierro o funeral radica en la necesidad que ellos mismos tienen de sentirse incluidos en el sistema familiar y de recibir consuelo, cobijo y compañía durante estos momentos difíciles.

Los niños pueden vivir con mucho dolor el hecho de que se les aparte de la familia en estos momentos de unión. Necesitan formar parte de lo que sucede y despedirse de la misma forma que todos los demás.

Participar en estos ritos también ayuda a que la despedida se concrete en un tiempo y en un espacio determinado. En ocasiones, los niños pueden quedarse con una profunda sensación de vacío por no saber qué ha pasado o dónde está ahora su pariente fallecido.

Si vamos a introducir a los niños en estos ritos, es importante que les preparemos para todo lo que va a suceder. Si les contamos previamente en qué consiste el entierro o el funeral, lo que sucede allí –que la gente puede llorar, abrazarse, etc.-, y

el sentido del pésame y cada rito de despedida, les ayudaremos a situarse en la realidad de los hechos y no en la fantasía.

También es fundamental que permanezcan acompañados en todo momento por un adulto que se responsabilice de ellos y que responda a todas las preguntas que necesiten resolver.

Si el niño no desea acudir a estos rituales es muy importante que respetemos su decisión, sin obligarles ni hacerles sentir culpables.

El suicidio en el duelo

Ante una pérdida, tanto adultos como niños se encuentran con emociones inesperadas e impensables antes del suceso. Puede surgir el deseo de reunirse con la persona fallecida, de autodestruirse para aplacar el sentimiento de culpa por creer que ha contribuido a su muerte o pérdida, de vengarse de esa persona por haberse “ido” y dejarle abandonado. Sentir profundamente que la vida no vale la pena y no hay futuro sin la persona perdida.

Si alguien se encuentra depresivo, las ideas suicidas suelen ser muy persistentes y en algunas personas difíciles de controlar. Muchos intentos suicidas son de personas que han tenido la pérdida de alguien muy importante para ellos.

Cada segundo, un ser humano trata de suicidarse en algún país del mundo. Y cada 40 segundos, un suicida cumple su propósito.

Casi un millón de personas se quitan la vida al año, más personas mueren cada año debido al suicidio que a la suma de homicidios y guerras³⁶.

El suicidio es la segunda causa de muerte en México³⁷.

Cada vez se encuentran más casos en todo el mundo de niños con depresión que han llegado al suicidio. En la infancia el suicidio es un hecho excepcional por lo que algunos estudios no contabilizan a los menores de 15 años por el escaso número de casos^{38,39,40}.

Estos casos están poco estudiados y no se pueden determinar bien las causas.

Parece ser que durante la segunda infancia, pre-pubertad y la propia pubertad, existen fuertes cambios hormonales, emocionales y físicos que pueden causar grandes trastornos en niños y jóvenes.

No solo esta causa, sino que unida a otras únicas y muy íntimas, pueden hacer llevar a la grave y triste decisión.

Si la víctima del suceso es un niño y ocurre tras la pérdida del padre, la madre, alguno o todos los hermanos, los padres y demás familiares tendrán un “doble duelo” casi imposible de solucionar.

Seguramente que sean necesarios muchos años de ayuda y apoyo de profesionales, familiares y amigos para poder aceptar el golpe tan tremendo tras el anterior recibido.

Conclusiones

Parece ser que nuestro concepto del duelo en la infancia está lleno de mitos: “Los niños no sufren”, “El duelo en los niños no provoca un sufrimiento tan profundo como en los adultos”, “Los niños cuentan con suerte, porque son tan jóvenes que no entienden sobre la muerte”, “Los niños deben ser protegidos del dolor y el sufrimiento que la muerte lleva con el fin de mantener su inocencia infantil”, “Dada su juventud son capaces de olvidar fácilmente a la persona cercana o ser querido fallecido, resolver el duelo rápidamente y seguir con sus vidas”⁴¹.

Empero, existen realidades que no debemos nunca pasar por alto: Todos los niños sufren. Los niños expresan su duelo en forma diferente a los adultos, los niños son vulnerables y tienen desventajas cuando están en duelo. Los niños no pueden ser protegidos de la muerte. Algunos niños olvidan y otros recuerdan. El duelo en niños es distinto en las diferentes edades, en cuanto a comprensión, experiencia y expresión³³.

Los niños son capaces de darse cuenta de los cambios que tienen lugar a su alrededor tras una pérdida y son conscientes de la muerte de las personas significativas^{42,43}.

Todos los niños elaboran el duelo tras la pérdida de un ser querido y significativo para ellos.

El duelo en los niños va a tener unas características particulares que difieren del duelo en los adultos.

Las vivencias de pérdida y los procesos de duelo afectan más a los niños que a los adultos, ya que inciden en un ser todavía en construcción, cuyas defensas, capacidades cognitivas, soporte emocional y estrategias de enfrentamiento están todavía en desarrollo.

Los niños necesitan comprender y darle un significado a la pérdida. También necesitan que se les incluya en los procesos

de duelo familiar y que no se les excluya con la intención de protegerles.

Los niños necesitan recibir información sobre lo sucedido y que esta información sea acorde con su momento evolutivo y sus capacidades cognitivas y emocionales.

Asimismo, también necesitan recibir la dedicación suficiente para que puedan expresar sus dudas, sus temores o sus emociones.

Los niños necesitan despedirse y atravesar su duelo acompañados. Es esencial que sus familiares se muestren cercanos y compartan con ellos sus emociones.

Esta vivencia común les ayudará enormemente a poner palabras a su duelo y a recolocar sus emociones y sus sentimientos.

Participar en los ritos funerarios favorece enormemente que los niños reciban el apoyo y el abrazo social, además de permitirles colocar la realidad de la pérdida en un tiempo y en un espacio.

En los procesos de duelo vividos en la infancia es de vital importancia el entorno y la capacidad de apoyo y recursos que éste pueda ofrecer: comprender, contener y acompañar a los niños en duelo es esencial para que la vivencia del duelo no les deje vulnerables y les perjudique en su desarrollo. Debe existir lealtad, entendida esta como un sentimiento de solidaridad y compromiso que unifica las necesidades y expectativas de una unidad social con los pensamientos, sentimientos y motivaciones de cada miembro. Implica el vínculo y tiene una dimensión ética. Este concepto hace comprensibles la continuidad de la familia a lo largo de generaciones, trascendiendo el ciclo vital individual. Esta lealtad lleva consigo un proceso de identificación con el grupo, relaciones, confianza, fiabilidad, responsabilidad, compromiso, fidelidad y devoción. Este concepto es clave para comprender la influencia de la muerte en un sistema familiar.

El niño necesita estar acompañado por sus seres queridos durante el duelo⁴⁴. Es básico, sobre todo durante los primeros días, que el niño no permanezca alejado de su familia por mucho que le hayamos dejado bien cuidado a cargo de otra persona.

Los niños viven y sienten la muerte de un ser querido, en mayor o menor intensidad, como una forma de abandono. Proporcionarles la compañía de seres queridos que les den afecto y abrigo coloca a los menores en una situación de protección y de amor que les ayuda a combatir sus estados de aflicción, abandono, desconcierto y dolor.

Es importante que el día a día de los niños pueda restablecerse y continuar de forma estable lo antes posible tras la pérdida de un ser querido.

Si se descuidan y dejan de tener lugar los horarios, las comidas, el colegio, los cuidados que normalmente les dispensa el adulto y conforman su día a día, etcétera, esto puede suponer nuevos duelos o pérdidas de tipo secundario. Estos cambios o carencias en sus rutinas podrían afectar al menor, creándole un mayor estado de inseguridad e incertidumbre. Es necesario restaurar lo antes posible su vida externa para favorecer el restablecimiento de su vida interna, ahora en situación de duelo.

Es común que los primeros días después de la pérdida de un familiar los niños manifiesten dificultades para comer, irse a dormir, estudiar o jugar, y que sea necesario ayudarles en estas tareas cotidianas. Las regresiones, es decir, los pequeños retrocesos en su autonomía (la necesidad de ayuda en tareas que antes hacían por sí solos) son absolutamente normales.

Lo importante es estar atentos a que, poco a poco, estas rutinas de su vida puedan ir restableciéndose con el fin de seguir favoreciendo su correcto desarrollo evolutivo.

Debemos esperar la presencia de llanto, negación, retraimiento, rechazo, tristeza, ansiedad, sentimiento de culpa, ira o rabia, fantasías, miedo, hipocondría, desorden del comportamiento o conducta, inestabilidad emocional, falta de atención y concentración, apatía, depresión, depresión disimulada (tristeza sin causa evidente, dificultad de concentración, apatía, falta de interés, ansiedad, intranquilidad, desasosiego, irritabilidad y susceptibilidad excesiva, cansancio, poca energía, emotividad excesiva, pasando de la ira al llanto muy fácilmente, mantener pensamientos en temas de muerte, más allá, etc., problemas para conciliar el sueño de noche y de día somnolencia, alimentación alterada, poco apetito o alimentación compulsiva, baja autoestima). Insomnio, pesadillas nocturnas, miedo a la oscuridad y a dormir solo, enuresis nocturna, falta de memoria, olvidos constantes. miedo a asistir a clase

Currier y colaboradores, en un metaanálisis con 13 estudios controlados, hecho en el 2007, no se encontró evidencia de superioridad de un modelo de psicoterapia sobre otro, en el duelo en niños. Se hace referencia a factores que pudieron estar implicados en los pobres resultados, en los que se hace alusión al momento de inicio del tratamiento y tiempo desde la muerte del ser querido. Parece que los niños respondieron más favorablemente a la terapia cuanto más cerca estuvo el tratamiento del momento de la pérdida⁴⁵.

Estrategias

1. Incrementar la autoestima del niño: La muerte de un padre puede tener un impacto negativo sobre la autoestima del niño. Esto se ha asociado con mayores problemas en la salud mental del niño con duelo parental⁴⁶. El trabajo en grupo, los reforzamientos positivos que ayudan a los niños a sentirse bien, involucrar a los padres para trabajar fuera del contexto de la terapia y comprometer al

niño con actividades donde haya poca posibilidad de fracaso, mejoran la autoestima.

2. Aumentar las creencias de control: El niño luego de la experiencia de pérdida puede sentirse desesperanzado y creer que tiene menos control interno sobre los eventos con sus pares que no están en duelo.
3. Mejorar las habilidades de afrontamiento del niño: El uso de estrategias de afrontamiento ha sido asociado con adaptación más positiva después de la muerte de un ser querido. Un afrontamiento eficaz tiene herramientas que pueden ser usadas efectivamente para manejar circunstancias estresantes futuras.
4. Facilitar la expresión de emociones: Los niños tienen un rango de emociones que incluye tristeza, culpa y ansiedad. Las intervenciones para reducir la inhibición de la expresión emocional disminuyen los problemas de salud mental.
5. Facilitación de una relación positiva padres-hijo: Una relación positiva con los padres es el mayor soporte para el ajuste del niño con un duelo más cuando es parental. Una relación positiva padre-hijo reflejará la creación de un ambiente estructurado.
6. Calor parental: Acompañar al niño mientras lleva a cabo el proceso de aceptación; facilitar las relaciones con otros niños; incrementar reforzamientos positivos, tanto físicos como verbales.
7. Comunicación padres-hijo: Estrategias que incluyan mensajes que enfoquen la interacción padre-hijo alrededor de las experiencias actuales del niño pueden ser efectivas y fortalecen las habilidades de comunicación en los padres.
8. Disciplina efectiva: Elementos de disciplina efectivos entre los que está la comunicación clara de expectativas. En casa se debe continuar con el

mantenimiento de las reglas, incrementar el uso de reforzamientos positivos, ser claros, consistentes, calmados en la comunicación y seleccionar e implementar las posibles consecuencias ante conductas inadecuadas.

9. Reducir los factores parentales de estrés: Altos niveles de problemas en la salud mental del padre como consecuencia del duelo pueden asociarse con consecuencias negativas para el niño y, en estos casos, las intervenciones que incluyen soporte a padres son útiles.
10. Incrementar las interacciones positivas en las familias: Se ha demostrado que en familias estables y cohesivas se reduce el riesgo de problemas mentales en los niños con duelos. Aceptar la nueva identidad de familia, un horario regular y actividades positivas pueden mejorar el afecto de ambos niños y padres.
11. Reducción de la exposición de los niños a eventos vitales negativos Es indispensable mantener la seguridad de todos en casa, y, al evitar la exposición a riesgos para los menores, se aumenta la confianza y la estabilidad en el grupo familiar.

Colofón

No puedo dejar de mencionar que la elaboración de este trazado me ha significado un enorme desgaste emocional -si bien al principio lo consideré una tarea sencilla y que se facilitaría por todo el material vivencial del que disponía por la cercana la muerte de “Estrellita”, la mascota de mi nieto Vladimir, y que este proceso lo hemos vivido juntos, con una gran aportación en ideas y elaboración de pensamientos filosóficos que me han parecido muy avanzados para los seis años de edad de Vladimir-, la revisión de la bibliografía de las referencias y quizá otras 20 a 25 lecturas más, y el recordar mis propios duelos en la infancia y hasta el presente, me han hecho ratificar la importancia de que el Duelo en la Infancia debe estudiarse seriamente y nunca y por ningún motivo, debe considerarse algo de “menor importancia”, toda vez que su impacto en la vida adulta puede ser mayúsculo.

Al concluir esta trabajo, es para mí, muy clara la importancia del Tanatólogo, entendido este no como quien estudia a la muerte, sino como un personal altamente calificado que está capacitado para acompañar a una persona de cualesquier edad que está viviendo un proceso de duelo, de ahí que más que “Tanatología”, la denominación correcta debe ser “Doluslogía”, del latín *dōlus* (duelo, dolor). Y que debe esmerarse tanto en prepararse cada día más, como en someter sus estrategias y técnicas al mayor de los rigores científicos, a fin de identificar lo más eficiente para caso.

Bibliografía

- ¹ Black D. Childhood bereavement. *BMJ* 1996; 312(7045):1496.
- ² Cohen JA, Mannarino AP. Treatment of childhood traumatic grief. *J Clin Child Adolescent Psychol* 2004;33(4):819-31.
- ³ Cohen JA, Mannarino AP. Op cit.
- ⁴ American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV-TR*. 4th ed. Text revision. 2000.
- ⁵ American Psychiatric Association. Op cit.
- ⁶ Blauner, R. (1966) Death and social structure. *Psychiatry*, 29:378-394.
- ⁷ Loreto Cid Egea. Explicame que ha pasado. Diciembre de 2011. Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC). Madrid
- ⁸ Lewis M. *Child and adolescent psychiatry*. A comprehensive textbook. Philadelphia, EUA: Editorial Lippincott Williams and Wilkins; 2002.
- ⁹ Haines R, Ayers T. Evidence based practices for parentally bereaved children and their families. *Professional Psychology: Research and Practice* 2008;39(2):113-21.
- ¹⁰ Cohen J, Mannarino A, Deblinger E. *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guilford Press; 2006
- ¹¹ INEGI. Censo de población y vivienda 2010
- ¹² INEGI. Censo de población y vivienda 2010
- ¹³ Dowdney L. *Children bereaved by parent or sibling death*. The Medicine Publishing Company; 2005.
- ¹⁴ Cita textual de la Sra Josefina Lara López
- ¹⁵ Cita textual de Vladimir
- ¹⁶ Cita textual de Vladimir
- ¹⁷ Cita textual de Vladimir
- ¹⁸ Norris-Shortle C, Young PA, Williams MA. Understanding death and grief for children three and younger. *Soc Work* 1993;38(6):736-42
- ¹⁹ Bowlby J. *La separación afectiva*. Barcelona: Editorial Paidós; 1993.

-
- ²⁰ Bowlby J. *La pérdida afectiva*. Barcelona: Editorial Paidós; 1997.
- ²¹ Black D. Coping with loss. Bereavement in childhood. *BMJ*. 1998;316(7135):931-3.
- ²² Brown E, Handel S, Cohen J. *Children's information on the death and parent's information on the death*. Unpublished manuscript. National Chile. Traumatic Stress Network, Traumatic Grief Task Force; 2003.
- ²³ Emswiler MA, Emswiler JP. *Guiding your child through grief*. New York: Bantam; 2000.
- ²⁴ Grollman E. *Bereaved children and teens: a support guide for parents and professionals*. Boston: Beacon; 1995.
- ²⁵ Brent S, Speece MW. "Adult" conceptualization of irreversibility: implications for the development of the concept of death. *Death Studies* 1993;17(3):203-24.
- ²⁶ Cita textual de Vladimir
- ²⁷ Cita textual de Vladimir
- ²⁸ Dowdney L. op cit.
- ²⁹ Grollman EA. Explaining death to children. *J Sch Health* 1977;47(6):336-9.
- ³⁰ Pincus L. *Secretos en la familia*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1982.
- ³¹ Deitrick R, Armstrong-Dailey A. *Approaching grief*. Children's Hospice International. 1101 King Street, Suite 131, Alexandria.VA 22314.
- ³² Furman E. Helping children cope with death. *Young Children* 1978;33(4):25-32.
- ³³ Black D. Coping with loss. Bereavement in childhood. *BMJ* 1998;316(7135):931-3.
- ³⁴ Sipos L, Solano C. Duelo en los niños. Centro Salud Mental Vallecas. *Interpsiquis* 2001;2.
- ³⁵ Leighton S. Bereavement therapy with adolescents: facilitating a process of spiritual growth. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs* 2008;21(1):24-34.
- ³⁶ Aguila A, La situación actual del suicidio en México. Consultado el 10/07/2013 en

<http://www.suicidologia.com.mx/imagenes/situacion%20actual%20del%20suicidio%20en%20mexico.pdf>.

³⁷ Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara. Mex. El suicidio es la segunda causa de muerte en México. Consultado el 10/07/13 en <http://www.cucs.udg.mx/principal/noticias/archivo-de-noticias/el-suicidio-es-la-segunda-causa-de-muerte-en-m-xico>.

³⁸ Arán Barés M, Gispert R, Puig X, Freitas A, Ribas G, Puigdefàbregas A. Geographical distribution and time trends of suicide mortality in Catalonia and Spain [1986-2002]. *Gac Sanit*. 2006;20(6):473.

³⁹ New Zealand Guidelines Group (NZGG). The assessment and management of people at risk of suicide. Wellington (NZ): New Zealand Guidelines Group (NZGG); 2003.

⁴⁰ Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y en la Adolescencia. Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y en la Adolescencia. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Agencia de Avaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalía-t); 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: avalía-t N° 2007/09., 99

⁴¹ Adams D, Corr Ch, Daves B, Deveau E. Children, adolescents, and death. Myths, realities and changes. *Death Studies*,1999;23:5.

⁴² Fleming S. *Grief in childrens and teenagers*. Child and Youth Health website.

⁴³ Del Pino JI, Pérez J, Ortega F. *Resolución de duelos complicados desde una óptica sistémica*.

⁴⁴ Boscolo L, Chechin G, Hoffman L, Peggy P. *Terapia familiar sistémica de Milán*. Buenos Aires: Amorrortu Editores; 1989.

⁴⁵ Currier JM, Holland JM, Neimeyer RA. The effectiveness of bereavement interventions with children: a meta-analytic review of controlled outcome research. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2007;36(2):253-9.

⁴⁶ Worden JW, Silverman PR. Parental death and the adjustment of school-age children. *Journal of Death and Dying*, 1996;29:219-30.