

EL DUELO Y LOS MENORES:

Como padres y madres les duele ver a su hijo o hija triste y es normal que deseen protegerle de situaciones que puedan producirles dolor.

La vivencia de la muerte de una persona querida puede ser uno de los acontecimientos más duros a los que nos enfrentamos en la vida.

Es frecuente que en su afán de proteger a su hijo o hija y evitar verle triste, intenten alejarle de la enfermedad o la muerte o incluso ocultarle esta información.



Sin embargo deben saber que el pasar el duelo de una manera sana, y seguir viviendo asimilando esa pérdida es fundamental para el bienestar de su hijo o hija

Al explicar a su hijo o hija la situación de duelo, permiten que éste expresen sus sentimientos, que llore, que este triste y pueden evitar que después se sienta culpable, enfadado o enfadada o que tengan miedo. Además le está dando a su hijo o hija una herramienta que le será muy útil para comprender y aceptar situaciones difíciles el resto de su vida

Con esta guía se pretende dar unos consejos que les permitan abordar este tema apoyándoles además en estos momentos que también son muy difíciles para ustedes.

Se trata de unas pautas básicas y generales. Cada niño o niña tiene una forma diferente de afrontar el dolor y de vivir el duelo atendiendo a diferencias del entorno, de la edad, su grado de madurez y las circunstancias de la muerte.

Es importante aclarar que en la medida de lo posible deben ser los padres o personas muy cercanas al menor, los que acompañen, comuniquen la noticia y traten el tema de la muerte.

¿Qué pueden hacer para que sus hijos o hijas tengan un duelo saludable?

Tener un duelo sano es ayudar a su hijo o hija a asumir la situación de muerte y evitar posteriormente la presencia de complicaciones graves. Esto no significa que evitemos que el menor sufra y es posible que presente inicialmente comportamientos, a veces incomprensibles a causa de la pérdida

Higiene del Duelo: antes y en el momento del fallecimiento

- **Informen a su hijo o hija de la situación** de manera sencilla (enfermedad, gravedad...) Se pueden utilizar frases señalando la gravedad como: El abuelo está muy, muy enfermo...para que no haya confusiones y relacionen directamente la enfermedad con la muerte.
- Es positivo que **participen** según la edad en los **cuidados del enfermo**.
- Déjenles **despedirse de la persona si quieren**. No necesariamente tiene que haber una conversación, el niño o la niña puede hacerle un dibujo, visitarlo y compartir un rato con la persona, o simplemente mediante gestos de cariño o con su sola presencia.
- **Permítanles participar en el funeral o ver al fallecido si ellos quieren**, esto puede facilitarle la aceptación de la pérdida. Siempre debemos de explicar en todo momento de forma sencilla todo lo que está ocurriendo para evitar que los menores fantaseen.

Después del fallecimiento: ¿Cuáles pueden ser las reacciones de los menores ante la muerte de un ser querido y como pueden ayudarles a superarlas?

- **CULPABILIDAD:** Algunos menores se sienten responsables de la muerte de la persona querida, pueden pensar que alguno de sus comportamientos ha sido el causante de la muerte, como por ejemplo: haberse portado mal, haber dicho algo, etc...Asegúrense de explicar con gran claridad que no ha sido culpa suya, que nada de lo que haya dicho o hecho ha podido ser la causa de la muerte, comprueben siempre que este mensaje ha sido bien entendido.
- **ABANDONO:** Es uno de los temores más frecuentes e importantes en los menores. Les preocupa muchísimo que otra de sus personas queridas pueda morir también y que se queden sin nadie que los cuide. Es un miedo normal. Tranquilícenlos diciéndoles que siempre habrá alguien que se ocupe de ellos.

- **REGRESIÓN:** Esto significa que el menor puede tener comportamientos que corresponden a niños o niñas más pequeños (rabieta y llamadas de atención). Tengan paciencia y comprensión, explíquenles la relación que hay entre esos comportamientos y la situación que están viviendo, pero no olviden poner límites y aclarar que

esos comportamientos no son adecuados.

- **IRA:** Es una reacción normal, la puedan manifestar con juegos violentos, pesadillas o irritabilidad. Permítanles expresarse, explíquenles que es algo normal en esta situación, pero no olviden continuar fijando límites.



¿Cómo hablar con un menor de la pérdida de un ser querido?

- **Tengan presente que su hijo o hija también está experimentando el dolor** por la pérdida aunque no lo manifieste o lo haga de forma diferente a los adultos.
- **Permítanle expresar sus emociones** (miedo, enfado, culpa, tristeza), aunque esto les provoque a ustedes dolor como padres. El dibujo o el juego puede ayudar a su hijo o hija a expresar sus sentimientos.
- **No fuercen la conversación**, aprovechen oportunidades para hablar del tema: por ejemplo la muerte de una mascota.
- **Tengan en cuenta que los menores antes de los 9- 10 años no entienden la muerte como algo permanente**, es normal que si su hijo o

hija tiene esta edad, vuelva a preguntar por un familiar muerto aunque ustedes le hayan informado con anterioridad de su pérdida.

- **No tengan miedo de nombrar la palabra muerte.** Eviten utilizar otro tipo de palabras como “se lo ha llevado”, “ha desaparecido”, está dormido..., ya que pueden aumentar el miedo de los menores (al abandono, al irse a dormir).
- **No teman expresar tus emociones delante del menor**, de esta forma puede aprender a expresar su dolor.
- **Ante preguntas difíciles**, admitan que los adultos no siempre tienen respuestas para todo.



¿Qué cosas fundamentales tienes que tener en cuenta durante el duelo de un menor?

- **Cúidense**, esto es lo primero para poder acompañar a sus hijos e hijas.
- **No les den excesivas responsabilidades**, su hijo o hija no tiene que asumir las responsabilidades

de los adultos. Eviten frases como: *“ahora que papa no está, tu eres el hombrecito de la casa y tienes que cuidarnos”*.

- **Informen a la escuela de la pérdida que ha sufrido su hijo o hija**, los profesores estarán más pendiente y comprenderán mejor sus reacciones. Si en el colegio hay un orientador o psicólogo, deben comunicarle lo que ha ocurrido.
- **Dedíquenles un tiempo.** Reserven cada día un rato para su hijo o hija y hagan cosas juntos (salir a pasear, jugar, etc...) No tienen porque hablar del tema...

ADOLESCENTES:

La adolescencia es una etapa muy delicada a la hora de elaborar el duelo, la muerte es lo más opuesto a lo que es importante para ellos. Comprenden la muerte como los adultos, pero su estado emocional es agitado y cambiante. Sus reacciones pueden variar fuertemente de un momento a otro.

La respuesta hacia los adolescentes debe ser lo más franca y veraz, ellos esperan de ustedes honestidad y confianza. Temen por su futuro y lo mejor es aclararles las consecuencias del fallecimiento y como les afectará personalmente.



Ofrézcanles participar en las ceremonias del funeral y en los planes y decisiones que se lleven a cabo. Permíteles expresar sus sentimientos sin ser juzgados.

SIGNOS DE ALERTA EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES:

Todas estas reacciones anteriormente explicadas forman parte del proceso natural del duelo, si las reacciones persisten en el tiempo y no hay una evolución, no dude en consultar con algún profesional. Sobre todo ponga especial atención si algunos de los siguientes signos de alerta se prolongan en el tiempo:

- Llorar en exceso durante periodos prolongados.
- Rabietas frecuentes y prolongadas.
- Problemas en el sueño y pesadillas continuas.
- Imitación excesiva de la persona fallecida y copia de los síntomas del fallecido.
- Cambios importantes en el rendimiento escolar o resistencia a la hora de ir a la escuela.
- Falta de interés por los amigos y las actividades que más le gustan.
- Apatía, insensibilidad y falta de interés.
- Quejas constantes de síntomas físicos: dolores, etc....
- Episodios delincuentes como robar, vandalismo, promiscuidad, abuso de alcohol y otras drogas.

El duelo es algo natural, es la forma de cicatrizar la herida que deja la ausencia permanente de alguien a quien queremos. Es necesario, requiere vivir y aprender del dolor, y como padres deben acompañar a su hijo o hija en este camino. Permitir que sus hijos e hijas tengan su propio duelo supone atender sus necesidades emocionales

ALGUNOS RECURSOS DE INTERÉS:

- **Blog para personas que estén viviendo un proceso de duelo con contenidos de ayuda.**
<http://www.vivirlaperdida.com/dueloinfantil.htm>
- **Literatura:**
 - Andreoli, V. (2005). Carta a un Adolescente. Barcelona: RBA.
 - Baum, H. (2003). ¿Está la abuelita en el cielo? Como tratar la muerte y la tristeza. Barcelona: Ed. Oniro.
 - Bausa, R y Peris C. (2004). ¡Buenas Noches abuelo! Salamanca: Loguez Ed.
 - Hein, C (2005) Mamá se ha marchado. Colección El barco de vapor. Madrid: SM.
 - Muñoz Khiene, M. (2000) Desde que murió mi hermano. Omaha, Nebraska: Centering Corporation.
 - Wolfelt, A (2003). Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte. Barcelona: Ed.: Diagonal del Grupo 62.
 - Wolfelt, A (2003). Consejos para niños ante el significado de la muerte. Barcelona: Ed.: Diagonal del Grupo 62.