

La muerte explicada a los niños

¿Deben saber los niños qué es la muerte?

Aunque los adultos queramos protegerlos del dolor de su significado, lo cierto es que en el mejor de los casos los niños tarde o temprano serán testigos del dolor que causa un fallecimiento en el entorno familiar.

La confusión y la curiosidad les empujan a hacer preguntas a los adultos, que en la mayoría de los casos les apartan y evitan, generando mayor desconcierto.

Los especialistas recomiendan como pauta general afrontar el hecho directamente y mostrar al niño la realidad tal y como es. Se considera más beneficioso hacerles participar del duelo que mantenerlos en la ignorancia y en la duda.

Si el niño se siente excluido y no se habla con claridad de lo que ha ocurrido llegará a percibir que al misterio de la desaparición se le unen otros más complejos. Se desencadena un estado de ansiedad y desconcierto que puede llevarle a la sensación de culpa por lo ocurrido, frecuente entre los 6 y los 8 años.

Conviene recordar que la elaboración del duelo se produce en todos los casos en los que produce una ausencia, esta puede ser motivada por una pérdida física o por una pérdida de contacto emocional.

Explicaciones adecuadas a la edad del niño en el contenido y en la forma:

En cuanto al contenido:

Lo primero es la coordinación y coherencia para no entrar en contradicciones y pactar una versión. La sinceridad y evitar el engaño es decisivo. Dar una versión falsa carece de utilidad y sentido (se ha ido de viaje, etc.). Permitir la expresión natural de sus emociones, sin estimularlas (tú lo que tienen que hacer es llorar) o reprimirlas (no llores más) ayudando a interpretarlas y a expresarlas.

Debemos ceñirnos a las inquietudes que el manifieste y dejar cuestiones más complejas para cuando el las plantee.

Son múltiples las formas de afrontamiento que asumen las familias de acuerdo a sus creencias, cultura y ámbito social. Con independencia de estos factores, suele producirse una evitación del afrontamiento de la pérdida, cualesquiera que esta sea. En algunos casos ***se subestima de manera más o menos conciente, la capacidad del niño para comprender***, asimilar o percatarse del hecho, cuando simplemente no le dan importancia al hecho de que el niño forma parte, conoce, sufre y necesita una explicación.

Podemos sugerir algunas premisas validas para cualquier situación:

- ❖ Los niños/ñas, ***no toleran las mentiras***, responda de manera sencilla, lo que le han preguntado, sin exceder desbordar la inquietud, o con regodeos innecesarios que pueden resultar morbosos.
- ❖ ***No dañe la imagen de "lo perdido"***, sobre todo en los casos de divorcio o separación. El menor no es el que se divorcia o separa, por lo tanto los

conflictos de la pareja no deben ser dilucidados, ni transmitir el duelo del adulto, ni las opiniones que afectan su imagen frente al niño.

- ❖ En caso de pérdida por muerte la imagen debe permanecer como **imagen activa**, en el recuerdo de la interacción con el niño/niña, no en una caja y entre el llanto de los adultos que le quedan.
- ❖ Recuerde que **para el niño/niña la muerte es ausencia**, no estar, por lo que pueden existir para él “como muertos vivos”. Ocúpese de cubrir las necesidades que satisfacía la persona ausente.
- ❖ **Evite las soluciones místicas** y que puedan ser mal interpretadas en su pensamiento concreto o que el niño que se sienta “observado”, “vigilado”. “permanentemente evaluado” por alguien que lo observa, pero con el cual no puede “intercambiar”.
- ❖ **Trate de transmitir naturalidad y seguridad**, si UD. no puede, pida ayuda de algún familiar apto para realizarlo, o ayuda de un profesional.
- ❖ No subestime la capacidad adaptativa e intelectual del niño.
- ❖ Asimile su pragmatismo, sus posibles culpas/fantasías, su rabia y su necesidad de evitación del dolor. **No lo juzgue, ayúdelo.**
- ❖ **Siempre que pueda prepararlo o calmarlo, hágalo.** Las separaciones intenten asumirlas juntos ambos padres, los cambios, participémoslos y que se sienta parte de ese cambio, evite la victimación.

En cuanto a la edad: la edad es importante para poder adaptar nuestras explicaciones a sus posibilidades de comprensión.

- *En los menores de un año* y con mayor intensidad después de los 6 meses de nacido, las pérdidas o ausencias de más de 6 meses pueden provocar daños irreversibles. Entre los 6 y los 18 meses vamos a notar cambios llamativos en las relaciones de apego y en el rechazo a extraños.
- *A partir de los 3 años* deben irse familiarizando con la idea de ciclo vital y el envejecimiento. Por ejemplo a través de la observación de las plantas o el cuidado de animales domésticos. Estos recursos pueden ayudarnos a ensayar con el ritos funerarios que nos ayudan también a los adultos a elaborar las pérdidas.

Se deben evitar eufemismos: “está dormido en un sueño profundo” o “se ha ido a un largo viaje” porque en muchos casos esperaran con ansiedad el regreso y es posible que lleguen a albergar sentimientos de rencor por esa persona que se fue y no regresó.

Es muy importante para el saber que nosotros también sufrimos y estamos tristes, que lo que el siente, le une a los demás y es compartido.

- *Los menores de 5 años* no tienen conciencia de la irreversibilidad de la muerte. Sienten la pérdida como alteración de rutinas o hábitos en los que la persona fallecida participaba. En esta etapa el adulto puede percibir cierta indiferencia afectiva ante la ausencia, reclamo de figuras sustitutivas y rechazo de las manifestaciones de duelo del entorno. Todo esto hace que los adultos alberguen sentimientos contradictorios ante los niños.
- *Entre los 6 y los 8 años* todavía no hay una conciencia de irreversibilidad de lo ocurrido pero las elaboraciones son más complejas. Aparecen síntomas más relacionados con la tristeza: silencio, juegos rutinarios, abandono de hábitos

higiénicos, repetición de preguntas sobre la pérdida, comentarios y resistencia a afrontar el hecho.

- *A partir de los 9 años* las manifestaciones de duelo son muy parecidas a las de los adultos: llanto...etc. Pueden además apegarse a algún objeto personal del familiar difunto.

La sintomatología que el niño manifiesta puede ser muy variada: ansiedad de separación, conductas o hábitos regresivos, alteración de los hábitos alimentarios o del sueño, irritabilidad, agresividad, síntomas depresivos, abandono del juego⁹, aislamiento o presencia de afectos inapropiados en situaciones determinadas...

Los niños juegan y hablan de la muerte

Los niños tienen miedos y temores, uno de ellos es el miedo a la propia muerte. Depende de la edad. Los niños menores de cinco años no son capaces de formarse un concepto de la muerte, su percepción del tiempo y del espacio es muy limitado, en ellos prima el miedo de separación a la madre.

Los comprendidos entre seis y diez años muestran un mayor miedo a la mutilación y por último, son los mayores de diez años los que presentan un miedo elevado a la muerte. Pero estos miedos son reforzados por el entorno cultural. Son miedos socializados.

Los niños hasta los seis años de edad juegan a representar la muerte. Es el fruto de la observación. Se "duermen" como hace el rey Mufasa en la película el Rey León. El estado de sueño es la primera identificación con la muerte. Primera diferencia vida/muerte igual a dinámico/estático.

También el concepto de ciclo vital, de edad que avanza, que se envejece comienza a calar en los niños.

En los juegos y primeras interpretaciones de la muerte hay grados. No es lo mismo que se muera una planta que un animal. No es lo mismo morir de manera permanente que revivir una vez terminado el juego. No es lo mismo que se muera alguien próximo que alguien que se percibe lejano al propio mundo de las vivencias. Es decir no será igual que se muera un indio que un vaquero, un tío que la mamá.

El niño comienza a asumir la realidad de la muerte y se defiende de ella a través de su creencia de que es capaz de influir sobre esa realidad. Los niños pequeños descubren la muerte en su medio físico y social. La buscan por sus causas y la superan con rituales llenos de magia y fantasía. Son juegos de salvamento y resucitación mediante los cuales las heridas y los muertos se curan. Mediante estas simbolizaciones se superan egocentrismos, la culpabilidad se transforma en solidaridad y se comienza a elaborar el desarrollo de capacidades, como las de ayuda, compasión, ponerse en el lugar de otro...

En el libro *¿Todos los caracoles se mueren siempre?* se dan pautas específicas en caso de actuación para que los padres y maestros puedan explicar la muerte de alguien cercano a un niño.

Cómo explicar la muerte a los niños

Por: Luciano Montero, psicólogo

No hay que mentirles. Si alguien cercano se ha muerto o sabemos que va a fallecer, los niños necesitan participar de alguna manera del duelo familiar.

Ya desde muy pequeño, un niño puede y debe asimilar la realidad de la muerte. Cuando ve un pájaro o un gato muerto, nuestras explicaciones le ayudan a entenderlo. Pero, **¿qué hacer cuando el que se muere es un ser querido?**

- Hay que informarle pronto y claramente, aunque sea pequeño, y permitirle hacer toda clase de preguntas.
- No hay que evitar hablarles de la muerte, aunque sí procurar contarles lo que significa con delicadeza y de forma que lo entiendan, pero sin buscar eufemismos del tipo "está dormido", porque les puede confundir. Podrían llegar a tener miedo a dormirse por si no vuelven a despertar.
- Conviene que participe, en alguna medida, del duelo familiar e incluso de las ceremonias funerarias.
- Si los padres o tutores del pequeño no ven conveniente que asista al funeral, sí al menos que le demos al niño la oportunidad de expresar sus sentimientos mediante un ritual que él se invente, como recordar un rato todos los días a la persona que se ha ido.
- Nunca debemos ocultar lo que ha pasado ni negárselo. Ocultarle la muerte de alguien a quien quería supone apartarle de la realidad y hasta puede provocar trastornos.

¿Cómo reaccionará el niño?

- Con rabia, tristeza o preocupación por si puede morirle él mismo o sus padres. En este caso, hay que tranquilizarle y explicarle que eso es muy difícil, que lo normal es que la gente se muera de vieja.
- Puede sufrir alteraciones del sueño, del apetito, etc.
- Cuando estas reacciones se dan dentro de unos límites y no duran demasiado, son sanas y forman parte del proceso normal del duelo.

Los padres, el apoyo de los hijos

- Los padres deben admitir ante el niño sus emociones y dejarle expresar las suyas, aunque sin exagerar ni dramatizar.
- Es importante transmitirle un mensaje de seguridad y confianza en el futuro.
- El niño tiene que contar con la compañía tranquilizadora de los padres o quien haga esa función. Estos han de mostrarse disponibles para ayudarle a asimilar la muerte de esa persona cercana, dejarle hablar sobre ello todo lo que quiera y estar atentos a su estado de ánimo.