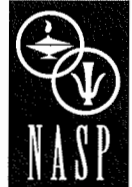

MUERTE Y AFLICCIÓN EN LA FAMILIA: CONSEJOS PARA PADRES

DEATH AND GRIEF IN THE FAMILY: TIPS FOR PARENTS

Por James Batts, PhD, NCSP
Universidad de Eastern Kentucky



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

Nuestros niños crecen en una cultura que evita expresar aflicción y trata de negar la inevitabilidad de la muerte. La realización de que toda vida debe algún día terminar es uno de los conceptos más difíciles con el que nosotros, como adultos, tenemos que lidiar, y es uno de los conceptos más difíciles que debemos enseñar a nuestros niños. La muerte está alrededor de nosotros; sin embargo, como padres creemos que si no hablamos sobre ella con nuestros niños, la muerte no los tocará.

Los niños enfrentarán muchas muertes que tendrán un impacto en sus vidas diarias. Algunas de estas muertes se pueden haber anticipado, y otras pueden ser súbitas. Los niños podrán tener que llegar a la realización de que un amigo, un hermano o un padre ha muerto, o que ellos mismos también, morirán. Los niños necesitarán ayuda de los adultos para entender lo que está sucediendo y típicamente recurrirán a ellos como modelos para lidiar con la muerte.

El entendimiento de los niños de la muerte

Niños en edad preescolar (2 a 6 años). Generalmente alrededor de los cuatro años de edad, los niños tienen un entendimiento limitado y vago de la muerte. Los niños de esta edad generalmente no piensan en la muerte como un suceso permanente. Pueden creer que es reversible y hablar de realizar actividades con esa persona en el futuro. Los niños en edad preescolar frecuentemente participan en pensamientos y juegos imaginarios. Pueden creer que si rezan o desean algo lo suficientemente fuerte, pueden traer a la persona que falleció a la vida. Un padre o madre puede oír por casualidad a un niño diciéndole a un amigo: “Mi mamá no está muerta. Ella está visitando a mi abuela”.

Los niños pequeños pueden conectar sucesos o cosas que no pertenecen juntas. Un niño o niña puede decirle a su hermano que lo odia, y un tiempo corto después el hermano tener un accidente de carro y fallecer. El niño puede no sólo sentir culpa por lo que dijo, pero puede sentirse también responsable de causar la muerte de su hermano. Como padres y personas que proporcionamos cuidado a los niños, debemos desconectar estos sucesos en el pensamiento del niño o niña, asegurándole que los sucesos no están relacionados de manera alguna.

Niños en edad escolar primaria (6 a 9 años). Los niños de esta edad han comenzado a comprender la finalidad de la muerte, pero muy frecuentemente todavía participan en pensamientos imaginarios y mantienen la creencia que sus pensamientos y deseos pueden tener el poder de anular la muerte. Esta creencia puede conducir a la idea que podrían haber prevenido la muerte o debían haber estado allí para proteger a la persona que murió. Este pensamiento también probablemente conducirá a sentimientos de culpa y responsabilidad por la muerte de la persona.

Niños en edad intermedia (9 a 12 años). En cuanto a su desarrollo, los niños de esta edad están leyendo libros de aventuras, contando cuentos de fantasmas y pensando en los superhéroes. Frecuentemente consideran la muerte como un ser sobrenatural que viene y se lleva a alguien. A pesar de que piensan en la muerte como en algo que les sucede principalmente a las personas mayores, se dan cuenta de que les puede suceder a los jóvenes, a sus padres, a sus seres queridos. En esta edad, pueden desarrollar temores de que sus padres mueran o tener pesadillas sobre la muerte de un amigo o de un ser querido. Pueden también pensar que las personas mueren debido a alguna maldad que hizo la persona fallecida, o alguien alrededor de ellos (la muerte es un castigo por el mal comportamiento). De nuevo, este tipo de pensamiento puede conducir a sentimientos de culpa y remordimiento.

Adolescentes (13 a 18 años). Para cuando los niños llegan a la escuela intermedia, probablemente entienden la muerte tanto como la entienden los adultos. Comprenden que es permanente y que eventualmente les ocurre a todos. Los adolescentes pasan mucho de su tiempo pensando, soñando y

filosofando sobre la muerte. Frecuentemente se hallan fascinados con la muerte y fantasean sobre su propia muerte consternando a sus padres. Imaginan su propio funeral, por ejemplo, quiénes asistirán, cuánto sufrirán las personas, y cómo ellos desearían haber sido más bondadosos con esas personas cuando estaban vivos. Aun con esta preocupación sobre la muerte, pueden sentirse inmunes a ella, y participar en comportamientos que desafían la muerte, como manejar sus autos irresponsablemente o tomar o consumir drogas.

Cómo informar a un niño o niña de una muerte

Todas las familias tienen que lidiar con la muerte en su propia manera dependiendo de su relación con el individuo, sus tradiciones culturales, creencias religiosas y la edad y nivel de desarrollo del niño o niña. Las siguientes sugerencias pueden guiar a los padres en esta tarea difícil:

- Ubique y hable con su niño rápidamente, antes de que sus amigos u otros parientes traten de explicarle lo sucedido.
- Busque un lugar silencioso para informarle a su niño o niña, y hágalo de una manera calmada y suave.
- Empiece con una introducción y prepare a su niño o niña para las malas noticias. Quizás pueda decir: “Una cosa muy triste sucedió. El abuelo ha fallecido”. Si su niño está en edad preescolar, podría necesitar explicar lo que la palabra “falleció” significa. “Fallecido o muerto” puede ser definido como “quien ya no vive”. Hable con su niño o niña sobre lo que significa estar vivo: “Cuando estás vivo puedes respirar, caminar, hablar, ver, oír. El abuelo ya no puede hacer esas cosas”.
- Use lenguaje claro, como “morir”, “murió”, “cáncer” o “su corazón dejó de trabajar”. Evite usar lenguaje confuso o poco claro, como “fallecer”, “ya no está con nosotros”, “está con los ángeles”, o “se fue”. Y evite especialmente cualquier referencia al sueño. Los niños pequeños asumirán naturalmente que su ser amado se levantará eventualmente.
- Explique los datos básicos y permita que los detalles vengan después en forma de preguntas. Permita que su niño o niña muestre emociones fuertes y diga: “Algunas personas lloran cuando están acorrajadas y otras personas no muestran sus emociones. No quiere decir que no quieren a la persona que murió”.
- Describa lo que pasará en los días siguientes y cuál será el papel de su niño en esos sucesos. Describa

los preparativos para el funeral, el entierro y las costumbres relacionadas a la cultura y religión específicas de su familia, dónde estará usted, dónde estarán los demás, y quién los visitará o se quedará en su casa.

- Provea la seguridad de que la vida eventualmente volverá a ser normal. Explique a su niño o niña que volverá a la escuela en unos días, y que volverá a ver a sus amigos de nuevo. La familia volverá, lo más que se pueda, a sus actividades regulares pero sin el ser querido. Ayudar a los niños a mantener una visión positiva, aun en momentos de dolor, ayudará a asegurar su recuperación saludable del dolor. (Para obtener buenos consejos en el desarrollo de la recuperación de los niños, vea la guía de la *American Psychological Association* en la sección de “Recursos” que aparece a continuación.)

La reacción de los niños ante la muerte

La aflicción infantil es diferente de la aflicción que experimentan los adultos. La aflicción de los adultos generalmente se experimenta inmediatamente, de manera más intensa, y con frecuencia más brevemente. Usted puede observar algunas de las siguientes manifestaciones en los niños que están sufriendo la pérdida de un ser querido:

- Ellos son más capaces de dejar su aflicción por períodos de tiempo. Podría verlos participando en juegos poco tiempo después de haber sido informados sobre la muerte, como si nada hubiera sucedido.
- Tienen a estar afligidos por un período más largo de tiempo y más esporádicamente.
- Frecuentemente se volverán más dependientes y necesitarán apoyo adicional aun con la iniciación y continuación de actividades rutinarias.
- Pueden tener sentimientos de irrealidad, como si todo esto le estuviera sucediendo a otra persona.
- Pueden describirse como cansados o aburridos, y pueden experimentar disturbios de sueño.
- Pueden estar preocupados por la persona que falleció; sucesos simples como un partido en las Ligas Menores puede desencadenar una memoria o sentimientos de añoranza, como: “Me hubiera gustado que el abuelo hubiera estado aquí durante el partido”.
- Podrían tener momentos difíciles concentrándose, pueden convertirse en niños demasiado activos y tener dificultad con el trabajo escolar.
- Podrían volverse agresivos, con poca paciencia, e incluso participar en comportamientos destructivos poco característicos.

- Podrían regresar a tener un comportamiento de un período temprano de desarrollo, como mojar la cama mientras duermen, chuparse el dedo pulgar, desear dormir con la luz prendida o dormir con un objeto de transición como un oso de peluche. La regresión es un síntoma común de la aflicción.

Ayudar a los niños a lidiar con la muerte

- Los funerales y los servicios conmemorativos nos ayudan a aceptar la muerte y proveen el amor y apoyo de familiares y amigos. Estos servicios podrían ser más importantes para los niños que para los adultos. En forma de invitación, pregunte a su niño o niña si quiere asistir al funeral. No lo obligue a asistir al funeral si se muestra inflexible.
- Hable, escuche y déle amor a su niño o niña. Los niños pueden tener preguntas interminables y necesitar seguridad. Sea paciente y comprensivo cuando escuche la misma pregunta una y otra vez. No tema decir: “No sé”. Recuerde que él o ella observará sus reacciones y las usará como ejemplo.
- Trate de mantener las rutinas de su niño o niña lo más normal que se pueda, o por lo menos vuelva a la rutina normal en cuanto lo permitan los sucesos.
- Los niños necesitan ayuda para expresar sus sentimientos. Anime a su niño o niña a hacer dibujos de la persona fallecida o a hablar sobre esa persona o incluso escribir cartas.
- Leer libros sobre la muerte puede ser útil, pero asegúrese que el libro transmita el tema o mensaje que usted desea transmitir. Las diferentes creencias culturales y religiosas pueden entrar en conflicto con el mensaje y las actividades descritas en algunos libros.
- Provea a su niño o niña con oportunidades de hacer algo en memoria de la persona que falleció: prender una vela, plantar un árbol, hacer un álbum de recortes o dar un regalo en memoria de la persona que falleció.

Cuándo los padres deben preocuparse

Éstas son algunas señales de aviso de que los niños necesitan ayuda para lidiar con la aflicción:

- Negativa de asistir a la escuela, especialmente por temor de que algo les pase a sus padres o a ellos mismos.
- Síntomas físicos que no se van, incluso después de una visita al médico para asegurarse de que están bien. Preocúpese especialmente si los síntomas físicos parecen estar relacionados a los síntomas de la persona que murió (por ejemplo, si la persona

que murió lo hizo de un ataque al corazón, el niño sufre de dolores al pecho sin explicación, o si la persona murió de un infarto cerebral, y el niño se queja de dolor de cabeza).

- Los temores y ansiedades que interfieren con las actividades normales o rutinarias. Dé a su niño un tiempo razonable para sentir pena, pero si su niño o niña continúa teniendo ansiedades, entonces algo puede no estar bien. Preocúpese de manera especial si este comportamiento se observa en diferentes situaciones como la escuela, el hogar o en la comunidad.
- Depresión que continúa por un período largo de tiempo. Frecuentemente la depresión viene como resultado de una pérdida importante como la muerte de un ser querido, la muerte de un animal doméstico o un divorcio. Los síntomas de la depresión pueden incluir no participar en actividades, poca concentración, falta de energía significativa, sueño con interrupciones, pérdida del apetito, tristeza abrumadora y llanto constante. Preocúpese si estos signos se presentan casi todo el día por un período de dos semanas. Preocúpese si su niño o niña está más preocupado de la muerte de lo que usted piensa es normal o comfortable.

Otro apoyo para niños que sufren

Además de sus amigos y familia, las siguientes personas y organizaciones pueden ser de ayuda: el clero, el director del funeral, el psicólogo escolar o el consejero, un hospicio, un centro local de salud mental, grupos locales de apoyo a personas que sufren de aflicción por la muerte de un ser querido y grupos de apoyo en línea. Recuerde que no toda ayuda es útil. Algunas veces la ayuda ofrecida no satisface las necesidades de la familia o las necesidades individuales o expectativas, y por lo tanto el padre o madre debe sentir confort al contactar otros recursos. Las publicaciones y sitios web que se mencionan a continuación pueden ofrecer información y apoyo a las familias que sufren de aflicción por la pérdida de un ser querido.

Recursos

- American Psychological Association. (2003). *Resilience for kids and teens: A guide for parents and teachers*. Washington, DC: Author. Disponible en: http://helping.apa.org/resilience/kids_pt.html
- Fitzgerald, H. (1992). *The grieving child: A parent's guide*. Nueva York: Fireside. ISBN: 0-671-76762-3.
- Silverman, P. R. (2000). *Never too young to know: Death in children's lives*. Nueva York: Oxford University Press. ISBN: 0-19-510955-4.

Wolfelt, A. (1996). *Healing the bereaved child: Grief gardening, growth through grief, and other touchstones for caregivers*. Ft. Collins, CO: Companion. ISBN: 1879651106.

Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. Nueva York: Guilford. ISBN: 1572301481.

Para los niños

Gootman, M. E. (1994). *When a friend dies: A book for teens about grieving and healing*. Minneapolis: Free Spirit. ISBN: 0915793660.

Greenlee, S. (1992). *When someone dies*. Atlanta: Peachtree (for ages 9–12). ISBN: 1561450448.

Wolfelt, A. (2001). *Healing your grieving heart for kids*. Ft. Collins, CO: Companion. ISBN: 1879651270.

Sitios web y organizaciones

America Hospice Foundation—
www.americanhospice.org

American Psychological Association—www.apa.org

Compassionate Friends—www.compassionatefriends.org

Griefnet—www.griefnet.org (has an excellent area for children)

Mister Rogers—www.misterrogers.org (see the booklet, *Grieving for children 4–10 years*)

National Association of School Psychologists—
www.nasponline.org

James Batts, PhD, NCSP, es miembro de la facultad del programa de Psicología Escolar de la Universidad de Eastern Kentucky.

© 2004 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814—(301) 657-0270.



The National Association of School Psychologists (NASP) offers a wide variety of free or low cost online resources to parents, teachers, and others working with children and youth through the NASP website www.nasponline.org and the NASP Center for Children & Families website www.naspcenter.org. Or use the direct links below to access information that can help you improve outcomes for the children and youth in your care.

About School Psychology—Downloadable brochures, FAQs, and facts about training, practice, and career choices for the profession.
www.nasponline.org/about_nasp/spsych.html

Crisis Resources—Handouts, fact sheets, and links regarding crisis prevention/intervention, coping with trauma, suicide prevention, and school safety.
www.nasponline.org/crisisresources

Culturally Competent Practice—Materials and resources promoting culturally competent assessment and intervention, minority recruitment, and issues related to cultural diversity and tolerance.
www.nasponline.org/culturalcompetence

En Español—Parent handouts and materials translated into Spanish. www.naspcenter.org/espanol/

IDEA Information—Information, resources, and advocacy tools regarding IDEA policy and practical implementation.
www.nasponline.org/advocacy/IDEAinformation.html

Information for Educators—Handouts, articles, and other resources on a variety of topics.
www.naspcenter.org/teachers/teachers.html

Information for Parents—Handouts and other resources a variety of topics.
www.naspcenter.org/parents/parents.html

Links to State Associations—Easy access to state association websites.
www.nasponline.org/information/links_state_orgs.html

NASP Books & Publications Store—Review tables of contents and chapters of NASP bestsellers.
www.nasponline.org/bestsellers
Order online. www.nasponline.org/store

Position Papers—Official NASP policy positions on key issues.
www.nasponline.org/information/position_paper.html

Success in School/Skills for Life—Parent handouts that can be posted on your school's website.
www.naspcenter.org/resourcekit