

*Cómo entender y
ayudar a los niños
que experimentan el
duelo*



Safe Crossings Program

Un programa ofrecido de Providence Hospice de Seattle para los niños que experimentan el duelo

Safe Crossings es un programa de Providence Hospital de Seattle que ofrece apoyo a los niños que experimentan el duelo después de la muerte de un ser querido. Este programa sirve a los niños de todas las edades, a sus familias y las escuelas de los condados de King y el sur de Snohomish.

Safe Crossings ofrece consultas, educación y apoyo emocional a los que cuidan a los miembros de la familia que están gravemente enfermos—o a los que han experimentado la muerte de un ser querido.

Se ofrecen servicios gratis. Sin embargo, los donativos de individuos, fundaciones y corporaciones son bienvenidos .

Para más información, puede llamar al
206-320-4000 or 888-782-4445

Además, puede visitar
nuestro sitio en web

www.providence.org/hospiceofseattle

© 2019 Providence Hospice of Seattle/ Safe Crossings Program

A special thanks to the Safe Crossings Foundation
for their major support of the program



Índice



Cómo comunicarse con y ayudar al niño que experimenta el duelo 4

Cómo hablar con los niños 6

Las reacciones típicas de los niños ante la muerte.... 11

El apoyo para los niños a lo largo de su crecimiento..13

Cómo comunicarse con y ayudar al niño que experimenta el duelo

Cada uno de nosotros afrontaremos la muerte de un ser querido alguna vez en nuestra vida. Cuando esta situación ocurra, busquemos a otras personas, leamos libros, o nos pongamos en contacto con consejeros u otros grupos para apoyarnos mientras vivamos el duelo. Sin embargo, ¿quién puede ayudar a un niño afrontar el duelo después de o ante la realidad de la muerte de un ser querido? Naturalmente, los niños se dirigen a otras personas significantes en su vida como los miembros de la familia, los amigos, los vecinos, y los maestros. Aunque los niños entiendan y respondan a la muerte o a la realidad de la muerte de un ser querido de maneras distintas de los adultos, el proceso de ayudar al niño afrontar el duelo no es muy diferente al proceso del adulto en esta misma situación. Su interacción puede tener un impacto importante y saludable para un niño que experimenta una pérdida. A continuación, hay algunas ideas importantes y sugerencias.

Factores Generales

Los niños viven el duelo juntos con la familia.

Cuando un ser querido recibe un diagnóstico de una enfermedad grave, este evento afecta la manera en que toda la familia funciona. Los papeles que los miembros de la familia juegan y las responsabilidades que cumplen cambiarán a causa de otras necesidades nuevas que surgen. En adición a enfrentar la posibilidad de perder a un ser querido, los niños también experimentarán el duelo a causa de los siguientes cambios grandes y pequeños:

- La rutina diaria, la cual puede requerir más responsabilidades para cada miembro de la familia
- Una disminución, por parte de los encargados principales del cuidado, en la capacidad de atender a las necesidades emocionales
- La incapacidad, por parte del ser querido, de relacionarse en la misma manera en que se relacionó con otros miembros de la familia en el pasado

Los niños viven el duelo de nuevo.

Los que cuidan a o trabajan con los niños, muchas veces se sorprenden al darse cuenta de que los niños que previamente “se sentían bien” experimenten dificultades en la escuela o en las relaciones con otras personas como un resultado de una enfermedad o muerte de un ser querido. Por eso, es importante saber que los niños viven el duelo en ciclos. A medida que los niños crecen, desarrollarán nuevas habilidades para lograr una comprensión profunda y expresar cómo la muerte de un ser querido impacta su vida. Un niño de siete años puede revivir el duelo que ocurrió cuando tenía tres años, porque ahora entiende que la muerte es un evento irreversible. Además, la

historia de la pérdida para este niño y sus estrategias para enfrentar este tipo de evento en la vida—tanto como la edad y la etapa de desarrollo que ha logrado—afectarán su experiencia de revivir el duelo.

El duelo es algo que los niños se experimentan de manera repetitiva.

Es frecuente que sus hijos hagan las mismas preguntas repetidas veces sobre los detalles de una enfermedad grave o una muerte en la familia. Es normal que los niños intenten a comprender lo que sucede en su vida. Contestando a estas preguntas con información consistente, facilita en los niños un sentido de estabilidad y confianza, las cuales son la fundación necesaria para poder procesar el duelo de maneras saludables.

Los niños pequeños tienen pensamientos muy concretos.

Es posible que quiera usar un lenguaje indirecto o mucho menos intenso para describir una enfermedad grave a los hijos, pero hemos descubierto que esto sólo puede confundirle al niño. La mejor manera de comunicarse con sus hijos sobre una enfermedad grave es hablar con la verdad a través de los términos médicos adecuados. Por ejemplo, un padre puede decirle a su hijo, “El médico nos ha dicho que tu abuelita tiene una enfermedad muy grave llamada ‘cáncer.’”

Los niños tienden al “pensamiento mágico.”

Es frecuente que los niños piensen que tienen el poder de hacer realidad las ideas. Por eso, los niños pueden sentirse culpables por la enfermedad o la muerte de un ser querido. Es importante enseñar a sus hijos que sus pensamientos y sentimientos no pueden causar una enfermedad o la muerte y que estos eventos en la vida no son por su culpa.

Los niños se preocupan por su propio bienestar.

El desarrollo normal para un niño incluye una preocupación por su propia seguridad. Mientras las necesidades de un ser querido quien está gravemente enfermo ocupan un enfoque creciente en la vida diaria, los niños pueden preocuparse y volverse apagados o tener dificultad con la separación. Muchos padres y encargados principales del cuidado de los niños en una familia describen los desafíos que resultan cuando tratan de mantener un equilibrio entre el cuidado del ser querido enfermo y los niños.

Los niños sufren un retroceso de conductas.

Durante esta etapa difícil, sus hijos pueden regresar a las conductas de fases anteriores (i.e. chuparse el dedo u orinarse en la cama). El retroceso es común y es una expresión normal del duelo en los niños de todas las edades. Si su hijo exhibe un retroceso de conductas, puede beneficiarse de la atención individual igual a la que recibió el niño en la etapa previa cuando demostró esta conducta por primera vez. Por ejemplo, un niño puede desear un cuento para dormir favorito, un peluche o cobijita

Cómo apoyar a los niños a medida que crecen y se desarrollan

A medida que sus hijos crecen y se desarrollan, la forma en que experimentan y interactúan con el mundo exterior cambia también. Puede haber notado que este viaje requiere un crecimiento en la habilidad de comprender las necesidades de sus hijos. A continuación, hay una serie de conductas que puede ayudarlo a anticipar las diferentes etapas del desarrollo de su hijo. Adicionalmente, hay sugerencias para ayudarlo a apoyar al hijo. Tenga en cuenta que muchas de las características descritas son intercambiables entre los diferentes grupos de edades identificadas a continuación. Estas características dependen del desarrollo único de cada niño.

De recién nacido a los 4 años

Características:

- Notan interrupciones en la rutina diaria de la familia, así que los sentimientos como la tristeza, la ansiedad y otras emociones les pueden impactar profundamente.
- Se dan cuenta de la presencia de personas nuevas y la ausencia de personas significantes en su vida, incluso por ejemplo la ausencia de un padre que debería estar y no está.
- Exhiben un cambio en los patrones alimenticios, son quisquillosos o experimentan patrones de sueño anormales.

Cómo ayudar a su hijo:

- Observe a su hijo para averiguar si se porta de una manera diferente y responda con sensibilidad a sus necesidades.

De los 2 a los 4 años 4

Características:

- Expresan sus sentimientos a través de la conducta, ya que no tienen suficientes habilidades para dominar el idioma.
- Responden intensamente, pero brevemente al duelo.
- Son altamente conscientes de las reacciones de otras personas.
- Experimentan un retroceso de conductas y desarrollo.

Cómo ayudar:

- Proveer consuelo y seguridad. Asegúreles que usted les cuidará. Si hay cambios respecto a las personas que se encargan del cuidado del niño, comparta con los niños los nombres de estas personas y otros detalles.
- Continuar satisfaciendo las necesidades básicas como proveer comidas saludables, horas de acostarse consistentes y otras actividades relacionadas al mantenimiento de un horario regular.
- Proveer información honesta.

De los 4 a los 7 años

Características:

- Pueden comportarse como si nada hubiera ocurrido, viviendo el duelo esporádicamente.
- Se preocupan por la manera en que un ser querido se enfermó. Por eso, hacen preguntas repetitivas.
- Exhiben un retroceso de conducta y habilidades.

Cómo ofrecer apoyo:

- Proveer información clara y honesta en cuanto a la enfermedad.
- Proveer respuestas consistentes a las preguntas.

De los 7 a los 11 años

Características:

- Tienen curiosidad por saber qué pasó.
- Desean integrarse en la sociedad; son más conscientes socialmente y se preocupan por la manera en que los demás se relacionan con ellos.
- Pueden desear la privacidad; no quieren que cierta información sea compartida con amigos y maestros.

Cómo ofrecer apoyo:

- Animar a los hijos y validar la expresión saludable de los sentimientos.
- Participar en actividades que sirven como una salida para la expresión del duelo.
- Ser disponible a los hijos, pero a la misma vez, dejar que los niños tengan tiempo aparte a solas.

De los 12 a los 18 años

Características:

- Tienen un entendimiento complejo sobre los temas de la muerte y la pérdida.
- Experimentan una lucha emocional entre la independencia y la dependencia de los padres.
- Tienden a hablar con alguien fuera de la familia.

Cómo ofrecer apoyo:

- Animar a los hijos y validar la expresión saludable de los sentimientos.
- Escuchar bien y con apertura.
- Reconocer y confirmar la necesidad de pasar tiempo a solas y con amigos.

Cómo hablar con sus hijos

A veces, es difícil compartir información con sus hijos si un ser querido ha recibido un diagnóstico de una enfermedad grave o si ha muerto.

Es normal...

- querer proteger a los hijos.
- sentirse preocupados por la manera en que sus emociones les afectarán.
- encontrarse inseguro de la capacidad de sus hijos de entender lo que sucede.
- recibir consejos mezclados y a veces conflictivos de otras personas.

Sin embargo, sin la información adecuada, sus hijos son abandonados a...

- intuir por sí mismos lo que sucedió.
- interpretar el lenguaje corporal, percibir el estrés transmitido a través de las acciones y las palabras y darse cuenta del tono de voz.
- hacerse preocupados.
- escuchar conversaciones confusas.
- imaginar una situación que sea diferente de la realidad.

Sugerencias útiles:

Es mejor **anticipar la hora y el escenario adecuados** para iniciar una conversación con sus hijos. Tenga en cuenta las preocupaciones iniciales que se deben abordar como, por ejemplo, una mudanza de una ciudad a la otra u otros cambios en la rutina diaria.

Permita que sus hijos tengan opciones y control en cuanto al lugar y las horas cuando reciben información. Unos ejemplos pueden incluir la cena, la hora de dormir o en el coche.

Ejemplo: “¿Te gustaría hablar ahora o prefieres otro momento?”

Infórmeles a sus hijos que usted tiene información sobre la salud de un ser querido y que quiere hablar. Este acto les señala a sus hijos que usted valoriza su importancia en la familia.

Ejemplo: “El médico nos dio información sobre la salud de tu padre y él cree que es importante compartir esta información contigo.”

Dígales la verdad, utilizando el lenguaje médico simple y correcto.

Ejemplo: “Sabes que tu padre se ha quedado en el hospital toda la semana. El médico nos contó que tiene una enfermedad llamada glioblastoma, la cual es un tipo de cáncer del cerebro. Tu padre tiene que tomar una medicina llamada quimioterapia. Esto significa que tendrá que permanecer en el hospital por un tiempo.”

Si esta información le parece demasiado difícil de compartir en este momento, otro ejemplo de hablar con la verdad sería el siguiente: “En este momento, me es demasiado difícil darte toda la información.”

Expresando sus propias emociones puede darles a sus hijos la confianza que necesitan para poder expresar sus propios sentimientos.

Ejemplo: Lloro porque estas noticias me hacen triste. Está bien que tengas estos mismos sentimientos también.”

Invite a los niños a hacer preguntas. Provea respuestas honestas y simples. Si no sabe la respuesta, está bien decir, “Ésta es una buena pregunta, pero no sé la respuesta tampoco. ¿Te gustaría que encontrara más información?”

Asegúreles a sus hijos que los seres queridos en su vida continuarán a satisfacer las necesidades básicas. Sus hijos pueden desear saber detalles específicos, incluso los nombres de las personas que se encargan de su cuidado. Además, es importante informarles si experimentarán cambios significantes en la rutina diaria.

Ejemplo: “Tu abuelita se quedará con nosotros y nos va a ayudar mientras que tu padre recibe su tratamiento médico. Ella te llevará a la escuela y al entrenamiento de fútbol.”

La causalidad y el contagio. Explíqueles a sus hijos que nadie causó la enfermedad de un familiar. Además, si es verdad, infórmeles que nadie puede contagiarse con esta enfermedad.

Ejemplos: “No es la culpa de nadie.” “Nadie hizo o dijo nada que hubiera causado la enfermedad de tu madre.” “Es importante saber que la enfermedad que tiene tu madre no contagia a otras personas.”

Si un ser querido se ha dado de alta del hospital, y si necesita más atención en casa, de información a sus hijos sobre cualquier aparato médico que el ser querido va a usar en casa o los tratamientos que recibirá. Además, es importante mantener un horario diario lo más normal posible. Reconozca el impacto de los cambios en la rutina diaria y hable abiertamente sobre estos cambios. Si es posible, permita que los niños participen en el cuidado del ser querido. Por ejemplo, pueden compartir un objeto de consuelo o un vaso de agua.

Para los niños en edad escolar, es importante hablar con cada hijo en la familia sobre sus deseos y sentimientos antes de compartir información privada con los administradores de la escuela u otras familias. No es extraño que los niños deseen ocultar información sobre una enfermedad en la familia de otras personas en la escuela.

Cómo hablar con sus hijos sobre...

...la tristeza

- Sus hijos necesitan saber por qué usted y otras personas están tristes. Es importante decirles que es la muerte causa tristeza. (Sin una explicación, los niños pueden pensar que la tristeza de usted se causó por algo que ellos mismos hicieron o dijeron.)
- Empiece esta conversación por decir, *“Una cosa muy muy triste se sucedió...”* O: *“Tu mamá y papá están tristes porque”*
- El acto de reconocer a los sentimientos permite que los niños sepan que está bien estar triste.
- Cuénteles, *“Esto es lo que sentimos cuando alguien muere.”*

...lo que significa la muerte.

- Provea a los hijos información básica sobre el cuerpo humano para ayudarles a entender las diferencias entre “estar vivo” y “estar muerto.”
- Trate de usar lenguaje e ideas que corresponden a la edad de su hijo para informarle que el cuerpo de una persona fallecida no puede funcionar en la manera en que funcionaba en la vida. No podrá caminar, moverse, ver u oír. Ni puede experimentar el dolor, la tristeza, la ira o el malestar.
- Evite frases como “se ha ido,” “salió” o “pasó.” Para un niño, estas frases pueden significar que la persona fallecida se va de viaje. Por eso, el niño temerá que otros que van de viaje no regresen en el futuro.
- Use las siguientes explicaciones biológicas para contestar las preguntas que surjan:
 - ¿Cuándo volverá ella? (No volverá. Ella no salió. Su cuerpo dejó de funcionar.)
 - ¿Por qué no se mueve? (No puede porque su cuerpo ha dejado de funcionar.)
 - ¿Por qué no lo pueden reparar? (Cuando el cuerpo deja de funcionar, no puede volver a funcionar de nuevo.)
 - ¿Está dormido? (No, cuando dormimos, nuestro cuerpo todavía funciona.)
 - ¿Puede oírme? (No, sólo te puede oír si el cuerpo funciona.)

...la causa de la muerte

- **Morir de viejo:** “Cuando una persona es muy muy muy mayor, se agota el cuerpo y deja de funcionar...”

- **Una enfermedad terminal:** “Como no fue posible parar el avance de esta enfermedad, ella se enfermó mucho. Su cuerpo se agotó y dejó de funcionar...”
- **Un accidente:** “Algo terrible sucedió (por ejemplo, un choque de automóviles) y el cuerpo de la víctima se dañó tanto que no podía ser reparado. Por eso, su cuerpo dejó de funcionar...”
- **Un bebé nacido muerto:** “A veces, no sabemos lo que causa el cuerpo de un bebé dejar de funcionar antes del nacimiento. No sabemos por qué, pero no había nada que alguien dijera o hiciera para ocasionar esta muerte...”
- **El suicidio (con certeza):** (Cuando no hay duda de que esta persona se suicidó): “A veces, el cuerpo de una persona se enferma y simplemente no funciona bien. Además, hay momentos cuando la mente de una persona se enferma y no funciona correctamente. Cuando eso ocurra, estas personas no pueden entender las cosas claramente y creen que la única manera de resolver los problemas es dejar de vivir. Por eso, se matan a sí mismos. Sin embargo, esto nunca es una solución a los problemas. La única razón por la cual las personas se le ocurren esta idea es porque no podían pensar claramente.”
- **El suicidio (sin certeza):** “A veces, las personas toman pastillas para relajarse o para dormir. A veces, se olvidan de la cantidad de medicamentos que han tomado y piensan que necesitan más. Estos medicamentos hacen que los procesos en el cuerpo frenen o paren para siempre. No creemos que esta persona quisiera matarse a sí mismo, pero esto es lo que se le ocurrió.”
- **El asesinato:** “El cuerpo de la persona fue dañado mucho por la causa del asesino y la persona murió.”

...el funeral/servicio conmemorativo

Si se planea un servicio para honrar a un ser querido que ha fallecido, es recomendable darle a su hijo la opción de asistir, después de una conversación profunda sobre el tema. Contestando las preguntas que sus hijos tengan pueden hacerles sentirse bienvenidos. Sin embargo, algunos niños optan por no asistir al servicio.

- Es importante preparar a sus hijos de antemano por decirles lo más específicamente posible lo que va a suceder.

(Puede modificar el siguiente modelo para que sea conforme a sus planes y tradiciones especiales.)

“ ____ será llevado de(l) _____ a la funeraria. Una funeraria es un lugar especial donde se cuida del cuerpo de una persona después de la muerte. En la funeraria le van a vestir a _____ en ropa que le gustaba y ponerle en el ataúd. El ataúd es una especie de caja que protege el cuerpo de la tierra cuando enterramos a _____. El cuerpo de _____ ya no funciona, así que, no puede moverse o hacer las cosas que hacía. El cuerpo se parecerá a _____.

La gente vendrá a visitarnos para darnos sus condolencias y decirnos, ‘lo siento mucho que _____ haya muerto.’ Después de ____ días, van a cerrar el ataúd y llevarlo a una iglesia y vamos a rezar por _____.

- Adicionalmente, provea información sobre quiénes van a asistir al servicio y qué dirán o harán los invitados durante el servicio.
- Describa la sala en la funeraria en la cual todos los invitados se reunirán. Si hay un servicio en una capilla o iglesia puede describir el color de la alfombra, la música, las flores, cuadros o símbolos religiosos que sus hijos van a ver.
- Dé detalles sobre lo que los hijos pueden anticipar si hay servicios de velación con el ataúd abierto. (Estos tipos de detalles son útiles para los niños y jóvenes. Pueden comprender de verdad que esta persona está muerta). Explíqueles a los hijos que esta persona estará acostada y que no se moverá. Además, puede describir la ropa que llevará y cualquier cambio en la apariencia debido a una enfermedad, la pérdida de peso o el trauma. “Todavía es el cuerpo de tu abuelito, pero sabes que estaba enfermo y que perdió mucho peso. Por eso, se ve más delgado...”

...¿el entierro?

(Si procede, incluya esta información a continuación con los previos ejemplos arriba sobre el servicio.)

“Después, vamos al cementerio, donde le enterramos a ___ en un hoyo en el suelo que ya hemos escogido. Si quieres, puedes acompañarnos a la funeraria para visitar un rato y después acompañarnos al cementerio. Podrías llevar un objeto o algo especial para dejar con _____ si quieres. Esto sería muy simpático.”

...¿la cremación?

“Después de salir de la funeraria, se llevará a _____ a un crematorio. El crematorio es un lugar donde el cuerpo de _____ se convertirá en cenizas. Vamos a guardar las cenizas en una urna/un cementerio/dispersarlas en _____. Este proceso no es doloroso para _____. Su cuerpo dejó de funcionar, así que _____ no sentirá el dolor.”

Las Reacciones Comunes de los Niños ante la Muerte

Cada persona vive el duelo en maneras distintas. Hay muchos factores que afectan las reacciones de un niño y estos factores incluyen, pero no se limitan a la edad del niño, la relación que el niño tiene con la persona fallecida, las pérdidas previas, la personalidad del niño, la cultura y las creencias religiosas. La tristeza, la ira y los sentimientos de culpa o de responsabilidad son emociones fuertes que un niño puede experimentar después de la muerte de un ser querido. Otras reacciones típicas son la negación del hecho que esta persona de verdad está muerta, la indiferencia o la idealización de la muerte.

La tristeza se experimenta de diversas maneras, dependiendo de la persona que vive el duelo, pero es un componente común. Puede apoyar a su hijo por compartir sus propios pensamientos y sentimientos de tristeza. Esté atento a los siguientes signos de tristeza en su hijo:

- Confusión sobre lo que ha sucedido
- El aislamiento emocional o social
- Una negación de hablar del tema de la muerte
- Un deseo de acompañarle al ser querido fallecido (pensamientos de suicidio)

La ira también es común después de una muerte y esta emoción puede impactar a la familia y causar mucho dolor. Entendiendo y anticipando este sentimiento pueden ayudar a los padres a afrontar su propia ira y la de sus hijos. Los hijos pueden enojarse con...

- *...sus padres* por no decirles que la persona que ha muerto estaba muy enferma—o por pasar mucho tiempo con esta persona. Es posible también que los niños se enfaden simplemente porque sus padres son personas seguras en su vida con las que pueden enojarse.
- *...sí mismos* por no intervenir más temprano si la muerte o la enfermedad de un ser querido ocurriera por una causa prevenible; por haber deseado que una persona muriera; por no visitar o ayudar a esta persona; por no decirle “adiós” o “te quiero.”
- *...otras personas* por no cuidarle a la persona que murió; por dañar a o matar a esta persona.
- *...la persona que murió* por no cuidarse a sí mismo o por ponerse en riesgo; por salir, morir o abandonarles; por afectar a la familia; gastar todo el dinero de la familia antes de morir; por no decirle a nadie que estaba enfermo; por suicidarse; por no luchar bastante para poder seguir viviendo.
- *...a los hermanos* sin causa aparente; por vivir el duelo de una manera distinta; por parecer indiferentes; por no querer hablar de la muerte; por parecer que tiene más privilegios.

La culpa es otra emoción común cuando muere una persona. La culpa proviene de...

- ...el enojo: “¿Cómo puedo sentirme enojado con una persona que ha fallecido?” “¿Por qué vivo yo y él muere?”
- ... las preocupaciones por las cosas que deberíamos haber hecho: “Debería haberle visitado antes de que murió.” “Debería haberle dicho que le quisiera mucho.”

Sentido de responsabilidad. La culpa y el sentido de responsabilidad van de la mano. Es imprescindible que le ayude a su hijo a entender la causa de la muerte y que permanezca atenta a signos que indiquen que el hijo se siente responsable por la muerte de un ser querido.

Los niños se sienten responsables por la muerte de una persona por muchas razones :

- Es posible que la persona que murió les contara algo en la vida que ellos malinterpretaron o tomaron literalmente: “¡Me estás volviendo loco!” o: “¡Me vas a matar!”
- Los niños, a veces, ven causas y efectos ilógicos de eventos: “Si le hubiera mandado una tarjeta deseando que se mejore, él no habría muerto.”
- Creen en “pensamientos mágicos:” “Si lo sueño con fuerza, él volverá.” “Me enojé y deseé que él muriera. Ahora, está muerto!”
- Creen que Dios les han castigado por su conducta mala: si hubieran rezado mucho, esta persona no habría muerto



2811 S. 102nd St., Suite 220, Tukwila, WA 98168

www.providence.org/hospiceofseattle

206.320.4000 or 888.782.4445