

HABLANDO DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

TALKING ABOUT DEATH WITH CHILDREN

(Fecha de recepción: 10/12/20 - Fecha de aceptación 10/08/21)

Lic. Noelia Grunblatt¹

RESUMEN

En una época la muerte era algo cercano, visible, social. Los antiguos rituales preparaban a las generaciones de aquel entonces para la muerte, pero poco a poco hemos ido construyendo una cultura de silencio a su alrededor. La fuimos corriendo de nuestras casas y de nuestros vecindarios, transformándola en algo lejano, de lo que no se habla. Sin embargo, la muerte está aquí; no solo forma parte de la vida de los adultos, sino también de la vida de los niños.

Si bien la muerte es uno de los acontecimientos más naturales, ponerle palabras no es fácil y hablar de ella con niños suele constituir un desafío aún mayor. ¿Debemos hablar de muerte con los niños? ¿Pueden entenderla? ¿Qué decir? ¿Cómo decir?

Este artículo ha sido desarrollado pensando en ofrecer una guía a las personas que necesitan transmitir la noticia de la muerte de un ser cercano a los más pequeños y acompañarlos en el proceso de duelo subsiguiente.

Palabras clave: duelo, muerte, niños, comunicar la muerte, malas noticias.

ABSTRACT

At one time death was something close, visible, social. Ancient rituals prepared the generations of that time for death, but little by little we have been building a culture of silence around it. We have been removing it from our homes and neighborhoods, transforming it into something distant, something we do not talk about. However, death is here; it is not only part of the lives of adults, but also of the lives of children.

While death is one of the most natural events, putting words to it is not easy, and talking about it with children is often an even greater challenge. Should we talk about death with children? Can they understand it? What to say? How to say it?

This article has been developed to offer a guide to those who need to convey the news of the death of a loved one to children and to accompany them in the subsequent mourning process.

Keywords: bereavement, death, children, communicating death, bad news.

¹ Licenciada en Psicología. Directora Diplomatura Universitaria de Posgrado: Psicología del Duelo, Universidad de Aconcagua.
Contacto: licnoeliag@yahoo.com.ar

*«Ayúdame, estoy perdido...
algo ha sucedido,
pero no entiendo qué.
Ayúdame, estoy perdido...
veo sonrisas tristes y rostros húmedos,
pero no entiendo por qué.
Ayúdame, estoy perdido...
todo está igual, pero se siente diferente.
Dicen que se fue, que ya no está,
que duerme un sueño eterno... pero
se ha muerto, yo lo sé».*

Noelia Grunblatt



INTRODUCCIÓN

Para poder pensar en cómo transmitir a un niño la noticia del fallecimiento de un ser querido, tenemos que reencontrarnos con nuestras creencias acerca de la muerte. ¿Cuál es nuestra postura en relación con la muerte y los duelos? ¿Qué nos pasa frente a la muerte? ¿Somos capaces de entender qué significa? ¿Nos atrevemos a hablar sobre ella?

Como adultos, tendemos a proteger a los niños de lo que sabemos puede causarles dolor, por tal motivo es importante tener claro que, en lo que respecta a la muerte, lo que más daño puede hacerles es el ocultamiento y la mentira. Su dolor, sus inquietudes y miedos necesitan ser expresados. No protegemos a los niños apartándolos de la realidad, sino acompañándolos amorosamente a ser partícipes de ella.

Para poder acercarnos a los más pequeños de la mejor manera posible, puede ser útil contar con recursos que nos faciliten afrontar este tipo de situaciones. En el presente artículo se revisarán aspectos referidos a la muerte, al proceso de duelo en los niños, a la capacidad de los adultos para hablar sobre la muerte, al tabú a su alrededor, a las emociones que genera tanto en adultos como en niños y a la necesidad de expresar el dolor. Se brindará también una guía ante la necesidad de comunicar la muerte a los niños, cómo se hace y quién debería hacerlo.

EL PROCESO DE DUELO

El duelo es la respuesta personal, el proceso de adaptación natural y activo que sigue a una pérdida. Esta pérdida puede ser la muerte de un ser querido, pero también la pérdida de algo físico o simbólico, la pérdida de algo que nos gustaba, del lugar donde vivíamos o de un trabajo.

La elaboración del duelo no depende, solamente, del paso del tiempo sino del trabajo que se realice. Como refiere Migdyrai (2010): «Cada persona siente el duelo según su idiosincrasia, carácter, creencias y recursos personales. Es evidente que las características del duelo, su intensidad y su duración varían según la personalidad de cada uno» (p. 21.)

Además, podemos nombrar cuatro aspectos propios de los duelos. En primer lugar, hablamos de proceso ya que no es inmediato, requiere tiempo, no se resuelve instantáneamente. Es natural porque, aunque cambia el curso normal de la vida de una persona, no es una patología. Es activo ya que implica ponerme en acción, es un trabajo, no es estático, produce cambios: no es algo que simplemente nos sucede, es algo que hacemos. Y, en cuarto lugar, se dice que el proceso de duelo es único porque cada uno responde de forma diferente. Es un proceso totalmente personal, individual y particular.

Tanto niños como adultos recorren un camino similar, aunque las circunstancias madurativas son diferentes y esto le otorga características particulares al duelo en las distintas etapas de la vida.

EL PROCESO DE DUELO EN LOS NIÑOS

En los niños, tanto las pérdidas como sus procesos de duelo consecuentes inciden en un ser en desarrollo; sus capacidades cognitivas y emocionales, sus defensas y sus estrategias de afrontamiento están aún en construcción.

Determinados aspectos afectan la manera en la que los niños experimentan el duelo: la etapa del desarrollo en la que se encuentren, su edad y sus capacidades cognitivas y emocionales; la relación que tenían con la persona fallecida y la red de contención de la que disponga durante su duelo.

Tiene que ser el adulto quien ayude al niño a dar sentido a lo sucedido. Sin su apoyo y acompañamiento, el niño puede quedar envuelto en la incertidumbre y la duda. La información que reciba debe estar acorde con su momento evolutivo y su capacidad de comprensión.

Necesita que se lo incluya en los procesos de duelo familiar. El participar en los ritos funerarios no solo le permite ubicarse en la realidad de la pérdida en un aquí y ahora, sino que también le favorece recibir el apoyo de su entorno más cercano y le da la posibilidad de despedirse. «El sentido de que los niños, preadolescentes y adolescentes 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» (Fundación Mario Losantos del Campo, 2011, p. 59).

Los episodios de tristeza en los niños tienden a ser más cortos, no suelen mantener un estado de aflicción por un tiempo prolongado; sus estados de ánimo son cam-

biantes. «A diferencia de los adultos, los niños no experimentan un duelo intenso y continuo de reacciones emocionales y conductuales. Los niños pueden mostrar su duelo de manera ocasional y breve dado que la capacidad en ellos de experimentar emociones intensas es más limitada...» (Migdyrai, 2010, p. 42). Pueden pasar de momentos donde expresan su pena con gran intensidad a concentrarse en actividades lúdicas. Estos cambios son naturales y esperables en los niños en duelo. Tienden a expresar su tristeza a través del cuerpo y de cambios en la conducta.

HABLAR DE MUERTE: ¿HABLAMOS DE MUERTE?

La muerte es tabú en la sociedad actual. Tenemos, en general, una actitud esquiva frente a ella, se la intenta ocultar, incómoda, no se habla abiertamente de la muerte y se evita nombrarla a pesar de ser un hecho natural y cotidiano.

Según Migdyrai (2010) los adultos queremos evitarles el dolor y la angustia a los niños de la familia y por este motivo evitamos comunicar lo que sabemos que puede resultarles desagradable o penoso (p. 38).

Se tiende a ocultarles las muertes que suceden alrededor, se los aleja de la presencia real de la muerte porque se considera que son muy pequeños y no están preparados, pero si están preparados para sentir amor, ¿por qué no estarían preparados para sentir dolor? Tanto el amor como el dolor estarán presentes en sus vidas, y una buena gestión desde la niñez los ayudará a manejar sus emociones de forma saludable.

EMOCIONES EN MOVIMIENTO

Los niños experimentan diversas emociones en su proceso de duelo. En el caso de niños pequeños puede ocurrir que pregunten reiteradamente dónde está la persona fallecida o cuándo viene, a pesar de la explicación brindada. También podría pasar que no presenten emoción alguna y muestren

indiferencia. No hay que asustarse ante la falta de expresión, es simplemente una **anestesia protectora**.

Podemos verlos, por momentos, más apáticos, o que pierden interés en actividades que solían gustarles o que aparezcan síntomas somáticos como falta de apetito, problemas de sueño o dificultades en la escuela. Además, puede hacerse presente la ansiedad; que suele manifestarse en terrible preocupación a perder al otro progenitor o al otro abuelo o a otro amigo, etc. En estos casos conviene atender a sus preocupaciones, explicarles la realidad y contener su emoción.

También puede ocurrir que los niños que enfrentan una pérdida expresen rabia, ira y enojo. Si bien son manifestaciones naturales, aun así, muchas veces es necesaria la intervención del adulto (límites), siempre desde el amor y la contención.

Es necesario estar atentos ante posibles sentimientos de culpa que puedan manifestar los niños. Si le son explicados los motivos que han provocado la muerte, posiblemente, podrán entender y superar los sentimientos de culpa.

Se debe proteger al niño, pero no ocultando o mintiendo; sino desde el apoyo y la contención. Se trata de brindarles herramientas para enfrentar la realidad de forma saludable. Proteger a los niños es un deber, pero si se los protege sin informar y se los aparta de la realidad donde viven se puede generar el efecto contrario. Vivirán la situación igualmente, pero sin información, sin apoyo ni contención, sin nadie que escuche sus dudas y preocupaciones, aumentando, de esta forma, sus miedos e inseguridades y su sensación de soledad.

LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR EL DOLOR

Las muertes de personas cercanas deben ser lloradas. Si el adulto no es capaz de expresar este dolor delante del niño, este tampoco

lo hará, perjudicando su proceso. Migdyrai (2010) afirma que «cuando un padre teme expresar sus sentimientos, los hijos también reprimen los suyos y dejan de hacer preguntas al respecto. Solo cuando se les da información verdadera y el apoyo necesario, los niños son capaces de asumir y responder al duelo en forma realista y sana» (p. 41).

Hablar de las emociones, del dolor, de la pérdida como parte de la vida es primordial para convertirse en adultos emocionalmente sanos. Por el contrario, huir, evadir y ocultar con la intención de que el dolor no aparezca impide una saludable gestión emocional.

COMUNICAR LA MUERTE: ¿QUÉ DECIR? ¿QUIÉN DEBE HACERLO?

A la hora de comunicar la noticia de un fallecimiento a los niños, necesitamos tener presente cuatro conceptos clave sobre la muerte: en primer lugar, su **universalidad**, que tiene que ver con la idea de que todos morimos; su **irreversibilidad**, que se refiere a la muerte como un estado permanente, no temporal, un estado del que no se vuelve; el tercer concepto se refiere a la **finalización de las funciones vitales**, cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar: no respira, no se mueve, no late su corazón y deja a su vez de sentir, de ver, de oír y de pensar, y la cuarta característica habla de una **causa física por la que las personas mueren**; esta explicación intenta hacerles comprender que los pensamientos, los sentimientos de enojo, de rabia o los celos no pueden provocar la muerte. Podemos sintetizarlo de la siguiente manera: «Cuatro conceptos clave sobre la muerte: 1. La muerte es universal. Todos los seres vivos mueren. 2. La muerte es irreversible. Cuando morimos no volvemos a estar vivos nunca. 3. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte. Cuando morimos el cuerpo ya no funciona. 4. Toda muerte tiene un porqué» (Fundación Mario Losantos del Campo, 2011, p. 36).

La idea de muerte que puede tener un niño deriva de la etapa de desarrollo que va alcanzando y de su madurez psicológica.

No existe una forma perfecta de comunicar un fallecimiento, pero podemos tener algunos aspectos en consideración:

- El tipo de vínculo que tenía el niño con la persona fallecida.
- Las circunstancias en las que se ha producido la muerte.
- La edad del niño que recibe la noticia, sin subestimar su capacidad para entender la situación.
- Dedicar el tiempo que requiera para sentirse acompañado y atendido.
- La noticia debe ser transmitida lo antes posible.
- No fomentar falsas ideas, generando falsas expectativas.
- Permitirle expresarse libremente.
- Expresar los propios sentimientos puede ayudar al niño a compartir la experiencia y sentirse acompañado.
- Recordar que el objetivo del duelo sano no es olvidar para que no duela, sino aprender a convivir con la pérdida, aceptando su irreversibilidad.
- Enseñarle estrategias para adaptarse a la nueva situación.
- Decir la verdad de lo ocurrido, sin acudir a fantasías de reversibilidad.
- La escuela debe ser informada cuanto antes para que el equipo docente tenga en consideración la nueva circunstancia.
- La mejor forma de comunicar es desde la conexión emocional.
- Siempre que sea posible, hacerlo desde una proximidad física y sosteniendo la mirada.
- La persona más cercana emocionalmente al niño debe permanecer cerca del pequeño.
- No dar lugar a interpretaciones o información dudosa.
- Explicarle acorde a su etapa madurativa.
- Ayudar a dar sentido a la muerte. Explicarle, por ejemplo, el ciclo vital, las leyes de la naturaleza, que la muerte es un hecho natural.

Conclusión

Como sociedad hemos ido desterrando la muerte de nuestro día a día y apartándola de los niños en un intento por eludir el sufrimiento, la angustia y la pena. Esta tendencia sobreprotectora provoca que los adultos suelen evitar la comunicación de las malas noticias o de cualquier situación que pudiera resultar desagradable o triste para ellos. Por estas razones, en muchas oportunidades se les muestra un escenario del mundo muy diferente del real.

La noticia de la muerte de un ser querido implica dolor y tristeza, es un suceso de gran impacto emocional, ineludible, no podemos proteger a los niños de estas emociones. La forma de cuidarlos y evitarles mayor sufrimiento es transmitir con claridad, sinceridad y empatía, generando un ambiente amoroso, de confianza y apertura. Debemos estar atentos a sus reacciones y encontrar pautas que les ayuden a explorar sus propios sentimientos.

Cuando los adultos mostramos a los niños cómo nos sentimos, cuando les permitimos que presencien el dolor y la tristeza, nos

perciben más cercanos y les ayuda a ellos a identificar lo que están experimentando.

¿Cuál es la mejor manera de acompañarlos? Debemos brindarles seguridad, apoyo emocional y comprensión. Expresar los propios sentimientos, generando, de esta manera, empatía y conexión. Responder sus preguntas de manera simple, directa y concreta acorde a su contexto emocional y momento de desarrollo.

La niñez es una etapa en la que el carácter y los recursos personales están en proceso de desarrollo y existe, por lo tanto, una gran dependencia del adulto para afrontar y resolver las situaciones problemáticas. Por lo tanto, es el adulto el que debe ayudar al niño a entender y dar sentido a lo ocurrido y a lo que le está ocurriendo. En consecuencia, la reacción de un niño frente a la pérdida, dependerá del momento evolutivo, de las circunstancias externas y en especial de la situación y actitud de los adultos que rodean al niño. Es, en gran parte, nuestra responsabilidad como adultos el propiciar la transformación de la vivencia de pérdida en una experiencia de crecimiento y aprendizaje.

Bibliografía

Fundación Mario Losantos del Campo (2011) *¿Explícame qué ha pasado? Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Madrid. España.

Migdyrai, Martín (2010). *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: muerte - divorcio - migración*. Desclée de Brouwer: España.