



LOS FUNDAMENTOS *del* DUELO

Estás aquí porque alguien que te importa está de luto por la pérdida de alguien especial. Lamentamos mucho la pérdida que ha enfrentado y también estamos agradecidos de que esté aquí.

Debido a que está leyendo esto, sabemos que ha buscado recursos y apoyo para brindar lo mejor en su relación con un niño en duelo, mientras también llora una pérdida dolorosa. Si bien no puede eliminar el dolor ni cambiar lo sucedido, sepa que usted es un regalo para el niño durante este tiempo y puede serlo por el resto de su vida.

Esperamos que las sugerencias, información, consejos e ideas le brinden claridad y confianza. Lo más importante que debes saber es que ya tienes dentro de ti lo que todo niño necesita: tu amor, presencia y cuidado.



Con cuidado.

El equipo de la sonrisa de Elizabeth



Tabla de contenido

4-6 La comprensión de los niños sobre la muerte a diferentes edades.

7-10 Explicar a los niños pequeños que alguien ha muerto

11-14 Cómo sufren los niños y los jóvenes

15-20 Qué ayuda a los niños y jóvenes en duelo

21-22 Duelo ante una pérdida

23-29 Preparando a los niños para los funerales



La comprensión de los niños sobre la muerte a diferentes edades

Bebés y niños pequeños

Los bebés y los niños pequeños aún no comprenden el concepto de muerte. Sin embargo, mucho antes de que puedan hablar, los bebés pueden sentir y reaccionar ante los cambios en su entorno, específicamente relacionados con la separación de uno de sus cuidadores principales, de quien dependen para todos los aspectos de su cuidado y sostenimiento.

Hasta los 6 meses de edad, los bebés pueden experimentar una sensación de abandono cuando muere un cuidador, lo que a menudo resulta en un aumento del llanto, protestas y alteraciones en las rutinas de sueño y alimentación.

Aproximadamente desde los 8 meses de edad aproximadamente; Los bebés y los niños pequeños comienzan a desarrollar una "imagen mental" de la persona que murió y tienen la sensación de "extrañarla". Los bebés y niños pequeños de esta edad pueden llorar más o volverse más retraídos; pueden perder interés en los juguetes o la comida y, a medida que desarrollan habilidades motoras y lenguaje, pueden llamar o buscar a la persona que murió. Puede ayudar manteniendo sus rutinas típicas tanto como sea posible, además de brindarles consuelo emocional y físico cuando expresen su angustia.

Preescolares

Los niños pequeños a esta edad comienzan a utilizar la palabra "muerto" y desarrollan una conciencia de que este concepto es diferente de estar vivo. Los niños de esta edad no entienden conceptos abstractos como "para siempre" y no pueden comprender que la muerte es permanente. Su comprensión limitada puede conducir a una aparente falta de reacción cuando se les informa sobre una muerte, y pueden hacer muchas preguntas sobre dónde está la persona que ha muerto y cuándo regresará. Los niños de esta edad esperan que la persona regrese.



Los niños pequeños tienden a interpretar lo que les dicen de forma literal y concreta; por lo tanto, es importante evitar ofrecer explicaciones de la muerte como “perdido”, “desaparecido” o “dormido” que puedan causar malentendidos y confusión. Proporcione respuestas honestas a sus preguntas, pero no sienta que tiene que contarles todo en detalle o de una vez. La información puede acumularse con el tiempo.

Después de la muerte de un ser querido, los niños en edad preescolar pueden sufrir alteraciones del sueño, cambios en el apetito, menos interés en el juego y pueden volverse más ansiosos por la separación, incluso cuando se los deja con adultos conocidos. También puede haber una regresión en habilidades previamente adquiridas, como el lenguaje (es decir, volver a hablar como un bebé) o el aprendizaje para ir al baño (es decir, mojar la cama).

Niños en edad escolar

Entre las edades de 5 y 7 años, los niños comienzan gradualmente a comprender que la muerte es permanente e irreversible y que la persona que ha muerto no regresará. Los niños que sufrieron un duelo cuando eran más pequeños probablemente reprocesarán lo sucedido a medida que desarrollen conciencia de la finalidad de la muerte.

La imaginación y el “pensamiento mágico” de los niños a esta edad pueden hacer que algunos niños creen que sus pensamientos o acciones causaron la muerte. No recibir suficiente información en un lenguaje apropiado para su edad puede llevarlos a “maquillar” y llenar los vacíos en sus conocimientos. Los niños son cada vez más conscientes de que la muerte es una parte inevitable de la vida que les sucede a todos los seres vivos. Como resultado, pueden sentirse ansiosos por su propia salud y seguridad y la de los demás.

Los niños de esta edad se benefician de respuestas honestas a sus preguntas que pueden desarrollarse con el tiempo y de oportunidades para expresar sus sentimientos. También se benefician enormemente de tener la seguridad de que nada de lo que dijeron, hicieron o pensaron causó la muerte de su persona.

Adolescentes

La adolescencia es una época de grandes cambios y el duelo a menudo afecta la tarea de desarrollo de pasar de la dependencia a la independencia, de los vínculos familiares a una mayor participación con los compañeros. Por lo tanto, puede resultar difícil para los adolescentes pedir apoyo mientras intentan demostrar independencia. A los jóvenes no les gusta sentirse diferentes de sus compañeros, y ser un joven afligido puede resultar aislante.

Los adolescentes tendrán una comprensión más madura del concepto de muerte, pero a menudo tendrán sus propias creencias y puntos de vista firmemente arraigados, y pueden desafiar las creencias y explicaciones ofrecidas por los demás.

Algunos jóvenes pueden responder a una muerte volviéndose más retraídos, algunos pueden “representar” su angustia, mientras que otros enfrentan la conciencia de su propia mortalidad mediante conductas de riesgo. Otros pueden asumir responsabilidades adultas y convertirse en “cuidadores” de quienes los rodean. Mantener los límites habituales del comportamiento aceptable puede resultar tranquilizador para los jóvenes en duelo.

Los jóvenes que han sufrido un duelo a una edad más temprana pueden reprocesar su duelo mientras piensan y planifican su futuro y comprenden plenamente el impacto de la vida sin la persona que murió.

Explicar a los niños pequeños que alguien ha muerto

Hablar con un niño pequeño sobre la muerte y el morir es increíblemente difícil y puede parecer demasiado difícil. Esto se ve agravado por nuestro instinto natural de proteger a los niños de las cosas difíciles de la vida. Para darle sentido a lo sucedido, los niños necesitan información honesta y una forma de entender su mundo. Los niños se benefician de un lenguaje directo, simple y basado en el desarrollo cuando aprenden sobre temas difíciles.

Con apoyo, los niños pueden afrontar la verdad, por difícil o traumática que sea; Lo que a menudo es el desafío más inadvertido es cuando los niños retoman temas que “se supone que no deben saber”. Las siguientes son invitaciones y sugerencias para ayudarlo con ejemplos de qué decir, cuánto decir y cómo hablar sobre cosas difíciles. Las palabras sugeridas no pretenden ser un guión. Son marcos para adaptarse según sea necesario para su familia y situación únicas.

¿Cuándo es mejor decirles que alguien ha muerto y dónde se debe hacer?

Si bien puede ir en contra de los instintos protectores de los adultos, los niños se benefician de escuchar las noticias lo antes posible. Cuanto más tiempo pase sin abordarse el tema, mayor será la probabilidad de que los niños escuchen una conversación y comiencen a crear su propia forma de comprensión. Los niños son muy sensibles a las emociones de otras personas y ya sabrán que ha sucedido algo grave, pero es posible que no estén seguros de qué es exactamente.

- La mejor manera de escuchar la noticia es a través de alguien cercano al niño, ya sea su cuidador sobreviviente, un abuelo, una tía o un tío, etc.



- Si usted mismo está dando la noticia, pida a alguien más que lo apoye.
- Si es posible, busque un lugar donde no lo molesten y durante un momento del día en el que usted y su hijo tengan la oportunidad de estar juntos después (es decir, no justo antes de ir a la escuela o antes de acostarse).
- Cada persona tiene diferentes niveles de comodidad con el contacto físico; usted es quien mejor conoce a su hijo. Cuando le dé noticias difíciles, le recomendamos que esté al nivel de los ojos de su hijo y que se siente muy cerca de él. Si usted o su hijo se sienten cómodos, tomarle la mano o frotarle la espalda puede, en ocasiones, resultar reconfortante.

Al hablar con un niño de cualquier edad, las siguientes pautas pueden resultar útiles, independientemente de las circunstancias.

- Utilice palabras sencillas apropiadas para la edad y la comprensión del niño. Es importante utilizar palabras reales como "muerto" y "muerto". Los eufemismos que incluyen "perdido" o "ido a dormir" tienen las mejores intenciones, pero a menudo causan más confusión y angustia en un niño que busca comprensión.
- Cuando piense en cuánta información compartir, siga el ejemplo de su hijo. Se beneficiarán de que se les dé permiso para hacer preguntas y probablemente harán las preguntas que tengan en mente.
- Intente responder sólo la pregunta formulada y evite dar detalles adicionales. Existe una delgada línea entre ser honesto y sobrecargar a un niño con información que no quiere o no necesita. La información siempre se puede agregar más tarde.

- Si te enfrentas a una pregunta que te resulta difícil o no estás seguro de cómo responderla, puede ser útil preguntarle al niño qué piensa. Esto le dará una indicación de cuánto sabe y comprende el niño. También está bien compartir con su hijo que no tiene todas las respuestas y que estará allí para encontrar las respuestas con él o sentarse juntos en la incomodidad de no saberlo.

Cómo decirle a un niño pequeño que alguien ha muerto

Alerte al niño sobre el hecho de que usted tiene algo triste que decir:

- 'Tengo una noticia muy triste que contarte...'
- 'Algo muy triste pasó...'

A menudo, inicialmente todo lo que hay que decir es que la persona ha muerto; Seguirán más preguntas cuando el niño esté listo para recibir más explicaciones e información.

- 'Mami murió...'

Si una persona ha estado enferma, puede resultar útil aprovechar lo que el niño ya sabe:

- 'Sabes, la última vez que vimos a la abuela y ella estaba muy enferma...'

Asegúrele al niño que está bien hacer preguntas sobre cualquier cosa y que usted hará todo lo posible para responderlas con honestidad.

Explicando lo que significa la muerte para los niños pequeños

Las siguientes son sugerencias de palabras que podría utilizar al explicarle a un niño pequeño el concepto de estar muerto. Exactamente lo que elijas decir dependerá de las circunstancias individuales y de tus propias creencias. El mejor enfoque es aquel que funcione para su familia y se entregue con franqueza, amabilidad y compasión.



Concéntrese en lo que le parezca correcto a usted y a los niños con los que está.

- “Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar. Un cadáver no respira porque sus pulmones ya no funcionan y su corazón ha dejado de latir”.

Debido a que a un niño pequeño le puede resultar difícil comprender la diferencia entre estar muerto y estar vivo, es posible que necesite algo de consuelo que podría sonar como:

- “Como su cuerpo ha dejado de funcionar, los muertos no necesitan comer ni beber nada y no pueden sentir dolor. Cuando alguien muere, significa que no volverá”.

Al escuchar la noticia, las reacciones de un niño pueden variar desde angustia extrema hasta mirar en blanco como si nada hubiera pasado, o incluso reírse nerviosamente; todo es normal. Es probable que tengas que repetir esta información y responder preguntas en los días y semanas siguientes. Que les hagan las mismas preguntas una y otra vez puede ser extremadamente difícil y esta es la forma en que los niños pequeños intentan darle sentido a lo que ha sucedido.

Esto se siente difícil porque es difícil. Cuídese cuando se prepare y participe en esta conversación.



Cómo sufren los niños y los jóvenes

Como adultos que cuidamos a niños, a menudo resulta difícil ver sufrir a los pequeños que amamos y cuidamos. Si bien es difícil ser testigo, los niños pueden (y lo hacen) hacer duelo. Los niños muestran la tristeza que sienten y el dolor que experimentan tan profundamente como los adultos, pero lo muestran de diferentes maneras. Los niños a menudo necesitan el permiso de los adultos que los rodean para sentir sus grandes sentimientos y pensar en las preguntas que a menudo son confusas y desafiantes en sus mentes. Gradualmente aprenderán el lenguaje de los sentimientos al escuchar las palabras que usted usa, además de observar cómo afronta sus propios grandes sentimientos. Mostrar su dolor de manera saludable y auténtica los alentará a expresar el suyo.

Los niños tienen una capacidad limitada para expresar sentimientos, pensamientos y recuerdos con palabras y tienden a "actuar" con comportamientos en lugar de expresarse verbalmente. El comportamiento de un niño es una guía de cómo se siente por dentro, lo cual es tan cierto para los bebés y los niños pequeños como para los adolescentes y los adultos jóvenes.

Los niños son naturalmente buenos para entrar y salir de su dolor. Pueden estar intensamente tristes en un minuto y, de repente, pasar a jugar felices al siguiente. Esta aparente falta de tristeza puede llevar a los adultos a creer que los niños no se ven afectados. Sin embargo, este "salto de charcos" dentro y fuera del comportamiento de duelo es un tipo de mecanismo de seguridad que evita que los niños se sientan abrumados por sentimientos poderosos. A medida que los niños crecen, este instintivo "saltar charcos" se vuelve más difícil y los adolescentes pueden pasar largos períodos de tiempo con un comportamiento, como ser retraído, u otro comportamiento, como mantenerse muy ocupado.

Para una persona joven, seguir adelante con su vida puede implicar una agenda social agitada como forma de dejar de lado el dolor. O pueden encerrarse en sí mismos, rechazar ofertas de ayuda y, en general, resultar muy difícil comunicarse con ellos. Si este es el caso de un joven al que estás apoyando, trata de ser paciente y continúa haciéndole saber que todavía estás ahí para ayudarlo. Sin embargo, trate de no presionarlos para que hablen.



Respuestas, sentimientos y comportamientos comunes

Es normal que los niños y los jóvenes reaccionen fuertemente ante la muerte de alguien cercano, incluso si estos fuertes sentimientos y comportamientos parecen y se sienten lejos de ser normales. A los adolescentes les resulta difícil mostrar sentimientos intensos y difíciles a sus familiares cuando la vida para ellos ya está llena de desafíos e incertidumbre. La capacidad de atención de un niño coincide con la cantidad de información que puede manejar en un momento dado. Cuando alcanzan su límite de sentimientos demasiado difíciles, pueden cambiar a sentimientos que pueden manejar. Por ejemplo, un niño puede reírse de manera inapropiada para evitar hablar de miedo o tristeza. La forma en que un niño o joven responda ante la muerte de alguien estará influenciada por su edad y comprensión, la relación que tuvo con la persona que murió y cómo murió esa persona.

Edad y comprensión

Uno de los principales factores que afecta la forma en que un niño sufre el duelo es su edad y en qué etapa de su desarrollo se encuentra. A medida que los niños crecen y se desarrollan, también crecerá su dolor. La siguiente información debe aplicarse "en general", entendiendo que el duelo de su hijo será tan único como él.

Bebés y niños pequeños

A esta edad, habrá poca comprensión de lo que significa la muerte y el morir, pero habrá una sensación de que falta alguien importante. Los sentimientos resultantes de angustia por separación pueden provocar un aumento de la ansiedad por separación, rabieta, protestas irritables, llantos inconsolables y desafíos en torno a las rutinas de alimentación y sueño.



Niños en edad escolar

Los niños de esta edad están empezando a comprender la permanencia de la muerte y empiezan a comprender que estar muerto es diferente a estar vivo, y que los muertos no vuelven a la vida ni sienten dolor. Algunos niños podrían empezar a preocuparse tanto por su mortalidad como por la mortalidad de otros adultos que los cuidan. Además, debido al desarrollo cognitivo de los niños a esta edad, también pueden creer que algo que hicieron o dijeron provocó la muerte de la persona. Como siempre, será importante asegurarles a los niños que nada de lo que dijeron o hicieron causó la muerte de la persona.

Adolescentes

La adolescencia es una época de grandes cambios y, para una persona joven, el duelo a menudo se suma al caos interno que ya está ocurriendo. Los adolescentes a menudo atraviesan un conflicto de desarrollo entre ejercer su independencia y seguir necesitando atención/apoyo. Dado que la muerte de un ser querido es una experiencia adversa para cualquier niño, los adolescentes son particularmente vulnerables durante este tiempo, pero es probable que no pidan ayuda.

Sus sentimientos de duelo pueden parecer similares a los de los adultos, pero pueden dudar en expresar sus sentimientos, en parte para actuar como “adultos”, pero también para evitar sentirse diferentes a sus amigos. El duelo de algunos jóvenes puede manifestarse como depresión, ansiedad, falta de atención, apatía o retraimiento. Será importante apoyar a su hijo adolescente para que satisfaga sus necesidades y al mismo tiempo fomente su expresión saludable de emociones. Todo lo que siente un adolescente tiene sentido y está bien; sin embargo, la forma en que expresa sus sentimientos puede ser útil, inútil o, en ocasiones, incluso perjudicial. Si conoce a un adolescente que consume sustancias, se autolesiona u otras conductas de riesgo, lo mejor para él es decírselo a uno de sus adultos y ayudarlo a conectarse con un tratamiento de salud mental.



Lo invitamos a recordar que el duelo es normal y que todas las reacciones/respuestas al duelo tienen sentido. Hay motivo de preocupación cuando los pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el duelo de un niño afectan su funcionamiento en la vida diaria (es decir, en casa, en la escuela, con amigos). Mientras su hijo atraviesa una situación inimaginable, puede aprender a vivir con su dolor.

La relación que tenían con la persona que ha fallecido.

La conexión y relación que tenía un niño con la persona que murió es un factor importante para comprender el duelo de un niño. Ya sea que esa persona fuera alguien como un cuidador principal, un amigo de toda la vida, una niñera de la infancia o alguien más distante como un maestro, un conductor de autobús, etc., afectará la respuesta de un niño a la pérdida. Le invitamos a no hacer suposiciones sobre la naturaleza de una relación: es posible que su hijo se haya sentido profundamente conectado con alguien con quien usted no tenía idea de que tenía una relación tan cercana. Siga el ejemplo de su hijo y sienta curiosidad por saber qué significó una relación para él.

Cómo murió la persona

La forma en que alguien muere a menudo afecta la forma en que un niño llora. ¿La muerte fue repentina o anticipada? ¿Tuvo el niño la oportunidad de decir adiós? ¿La muerte estuvo relacionada con la salud mental o con sustancias involucradas? ¿Qué edad tenía la persona cuando murió? Es importante considerar todas estas preguntas, además de varias otras, al apoyar a un niño en duelo.

Al reflexionar sobre las respuestas a las preguntas anteriores, lo invitamos a saber que, si bien todas las pérdidas son diferentes, son únicas e igualmente dolorosas. No existe un tipo de pérdida "más fácil" o "más difícil".



Qué ayuda a los niños y jóvenes en duelo

Si bien las familias a menudo experimentan la “misma” pérdida (es decir, perder al mismo ser querido), el dolor de cada miembro de la familia es único para ellos. A pesar de que no existe una fórmula mágica para apoyar a los niños en duelo, esperamos que la siguiente información sea un punto de partida útil y tangible. Usted es quien mejor se conoce a sí mismo y a los niños de su vida, así que adáptese según sea necesario.

¿Cómo puedo ayudar y qué puedo hacer?

El duelo es a menudo una experiencia agotadora y aislante para todos, tanto adultos como niños. Sin embargo, el dolor puede ser sostenido y alimentado cuando los miembros de la familia se miran unos a otros y honran la experiencia individual de cada uno. Algunas invitaciones concretas para apoyar a su familia después de una pérdida serían:

- Continúe con las rutinas típicas tanto como sea posible (es decir, rutinas matutinas, regresar a la escuela, ver a los amigos (si lo desea) y volver a participar en actividades extracurriculares (si es posible).
- Cree y programe, si es necesario, tiempo para comprobar los sentimientos de duelo. Los niños a menudo necesitan permiso para llorar y expresar su dolor... hablar abiertamente sobre lo que ha ocurrido y normalizar los posibles sentimientos y reacciones de duelo son regalos para los niños en su vida.
- Recuerde y anote los posibles días difíciles. Ya sea el cumpleaños de la persona, el día de la madre/del padre, el primer día de regreso a la escuela, actividades familiares en la escuela, graduaciones, etc., habrá muchas primicias en el duelo y, aunque hay tantas cosas que están fuera de su control, usted puede controlar hablar con los niños y hacerles saber que está pensando en ellos



En los primeros días después de una muerte, lo que los niños de cualquier edad necesitan es atención y preocupación adicionales por parte de los adultos que los rodean. Necesitan saber de sus padres y cuidadores que todavía son amados, que seguirán siendo cuidados y que participarán en cualquier decisión que los afecte.

Lo que se necesite en los días y semanas siguientes dependerá de cómo responda el niño, su personalidad individual y las circunstancias de la muerte. Es completamente normal sentirse fuera de su elemento y sin saber qué hacer a continuación. Puede resultar útil recordar que el duelo es una respuesta normal ante una muerte y que nadie conoce a su hijo mejor que usted. Con el amor de su familia y el apoyo de sus amigos y de la escuela, la mayoría de los niños no necesitan ayuda profesional, pero si le preocupa, busque apoyo profesional adicional.

¿Qué tan honesto/veraz debo ser?

Los adultos naturalmente quieren proteger a los niños y, a menudo, los niños saben mucho más de lo que “se supone” que saben. Los niños captan la atmósfera y serán conscientes de que hay algo que todos los demás conocen además de ellos. Esto puede crear sentimientos de exclusión y aislamiento del resto de la familia. Además, escuchar información honesta (compartida de manera apropiada para su desarrollo) a menudo puede ser un alivio para los niños, ya que el significado que crean en sus mentes a menudo les da más miedo que la verdad. Es mejor para un niño una verdad muy triste que la incertidumbre y la confusión. Lo que un niño no sabe, tiende a inventarlo con su imaginación, y sus fantasías pueden resultarle muy angustiosas y difíciles de afrontar.

Cuando no hay secretos, una familia tiene la oportunidad de acercarse; los niños pueden confiar en los adultos que los rodean y es más probable que expresen sus sentimientos con mayor libertad, hablen sobre sus temores y puedan recibir tranquilidad y consuelo.

¿Qué palabras uso?

Frases como “se fue a dormir” o “falleció” o palabras como “perdido” pueden parecer más amables, pero son engañosas para los niños y pueden generar confusión y complicar inadvertidamente su proceso de duelo. Por ejemplo, los adultos suelen animar a los niños a encontrar cosas que han perdido, para que puedan seguir buscando a la persona que ha muerto. De manera similar, el uso del término “se fue a dormir” puede llevarlos a asociar ir a dormir con morir, lo que puede generar ansiedad a la hora de acostarse.

Decir que la persona “se fue” puede hacer que el niño se sienta abandonado o piense que hizo algo mal y que ya no lo aman. Utilice palabras sencillas apropiadas para la edad y la comprensión del niño. Es mucho más útil para los niños que los adultos utilicen palabras como “muerto” y “muerto” en lugar de eufemismos.

¿Qué significa que mi hijo sigue haciéndome la misma pregunta una y otra vez?

Las preguntas deben responderse con honestidad y en un lenguaje sencillo adecuado a la edad y la comprensión del niño. Los niños pequeños pueden necesitar explicaciones y respuestas repetidas, lo que a menudo resulta emocionalmente angustiante y un desafío para cualquier adulto. Lo invitamos a cuidarse y confiar en su red de apoyo al participar en estas conversaciones. Recuerde que cuando los niños hacen preguntas repetidas, es su forma de intentar encontrarle sentido a lo sucedido. Cuando un niño le cuenta lo que tiene en mente, es una indicación de que se siente lo suficientemente seguro como para compartir su confusión y su desconocimiento con usted.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a expresar sus sentimientos?

A los niños de todas las edades no les gusta sentirse presionados a expresar emociones poderosas; Puede resultar demasiado doloroso o simplemente no ser el momento adecuado. Si bien los adultos están acostumbrados a hablar de sus sentimientos, hablar es sólo una forma de expresión emocional.

Te invitamos a pensar en las siguientes alternativas que son más interactivas:

- Utilice el arte o el juego para apoyar el sentido de control apropiado para el desarrollo de su hijo y como vehículo para discutir sentimientos duros y dolorosos.
- Pase tiempo en la naturaleza (es decir, el bosque, un jardín, una masa de agua). La naturaleza ofrece muchas oportunidades naturales para observar y discutir el ciclo de vida.
- Participar en actividades familiares compartidas; como jugar, sacar a pasear al perro, comer juntos o crear juntos una caja de recuerdos.
- Lean juntos libros sobre el duelo para niños

¿Cuánto dura el duelo?

Los niños y jóvenes llevarán consigo su dolor durante toda su vida. El duelo de los niños cambiará a medida que crezcan y cambien. Con el apoyo de los adultos que los rodean, aprenderán a navegar su vida después de la pérdida, al mismo tiempo que recordarán a la persona que murió y llevarán su dolor con ellos.

Los niños y adolescentes pueden volver a visitar los detalles que rodean la muerte de una persona importante en sus vidas a medida que crecen. Los sentimientos que tenían cuando eran más jóvenes serán diferentes varios años más adelante, a medida que su comprensión madure y el significado de la muerte cambie a medida que avanzan en la vida. Probablemente notarás que las reacciones de duelo de los niños se intensifican durante los momentos de transición, como graduarse de la escuela secundaria, la universidad, celebrar cumpleaños o aniversarios, etc.

¿Qué le digo a la escuela?

Los maestros de su hijo pueden ser recursos increíblemente útiles para apoyar su duelo y su adaptación al regreso a la escuela después de una pérdida. También es importante recordar que usted decide con qué información se siente cómodo, si es que se siente cómodo compartiéndola.



A menudo es suficiente que los maestros de su hijo sepan que alguien especial en su vida murió... lo que usted elija compartir o no compartir depende completamente de usted y su familia. Al colaborar con la escuela de su hijo, le está haciendo saber que hay otros adultos que pueden ayudarlo. Al final de esta hoja se sugieren sitios web de duelo que son seguros.

¿Está bien que mis hijos me vean molesto?

Tus hijos necesitan que seas un modelo, no un héroe. Comparta sus sentimientos con su hijo; Los niños aprenden a llorar de los adultos que los rodean. Cuando los padres son abiertos y expresivos sin responsabilizar a sus hijos de cuidar sus sentimientos adultos, es probable que los niños también compartan sus sentimientos con los adultos.

Es posible que usted también esté de duelo y su experiencia merece ser presenciada y apoyada por otros adultos en su vida. Ya sean amigos, familiares o ayudantes profesionales, usted también merece atención.

Cuidarse es fundamental

El primer paso para apoyar a un niño o joven en duelo es conseguir apoyo para usted mismo. No es un signo de debilidad o de incapacidad para afrontar la situación si buscas ayuda de los demás. Sea compasivo y generoso consigo mismo mientras equilibra todas las exigencias de la vida diaria mientras también sufre el duelo; nuevamente, puede parecer difícil porque es difícil... y lo está haciendo muy bien.

Manejar su propio aislamiento y sentimientos difíciles

El duelo puede ser muy aislante. Encontrar información sobre apoyo durante el duelo o unirse a un grupo de apoyo puede brindarle apoyo al saber que no está solo y darse cuenta de que lo que está sintiendo, por doloroso que sea, es normal.



Puede notar que no puede funcionar como lo hace habitualmente. Puede que esté cansado, tenga mala memoria, le cueste concentrarse o sienta que nada es importante. El duelo es tanto una experiencia física como emocional. A veces, encontrar formas de liberar la tensión en nuestro cuerpo (como salir a caminar, sentarse al aire libre o ducharse) puede ayudar a sentir una liberación física.

Uno de los aspectos más difíciles del duelo es la sensación de estar fuera de control. Puede resultar difícil incluso concebir la posibilidad de reestructurar su día después de perder a un ser querido, y lo invitamos a encontrar pequeños momentos de control donde pueda. Esto puede consistir en planificar su día con anticipación, elegir si quiere té o café por la mañana, determinar a qué hora quiere o necesita despertarse por la mañana, etc.

Regresar al trabajo o la escuela

Si regresa al trabajo o a la escuela, hay maneras de volver a hacerlo con tranquilidad. Quizás podría pedirle a un colega de trabajo que lo acompañe a la oficina el primer día. Si se siente seguro y cómodo, puede hablar con su gerente sobre cómo puede ayudarlo. Si descubre que una parte del día es más difícil que otras (es decir, las mañanas están llenas de muchos recordatorios de duelo), ¿hay flexibilidad en su trabajo para comenzar el día más tarde o trabajar más tarde por la noche? Informe a las personas en el trabajo o la escuela si desea hablar sobre lo sucedido o no. Siempre puedes cambiar de opinión y eres quien mejor conoce tus necesidades.

No hay reglas en el duelo. Puede resultar útil escucharse a sí mismo y aprender qué funciona para usted. Acepte que lo que ayuda inicialmente puede cambiar con el tiempo. Pase lo que pase, sé amable contigo mismo y date gracia mientras continúas navegando por la vida después de la pérdida. Aunque inicialmente pueda parecer imposible, con el apoyo adecuado puedes adaptarte a una nueva forma de vida que incluya tu duelo y la valiosa conexión que aún tienes con la persona que falleció.



Duelo ante una pérdida

El duelo es una respuesta a la pérdida: emocional, cognitiva, física y espiritual. Si bien existe una comprensión común del duelo asociado con una pérdida que ya ha ocurrido, las personas (tanto adultos como niños) también pueden experimentar un “duelo anticipado”. El duelo anticipado es el duelo relacionado con el reconocimiento de que una pérdida es inminente o puede ocurrir.

Para los hijos de padres con una enfermedad grave, el “duelo anticipado” a menudo incluye experimentar la pérdidas a lo largo del proceso de enfermedad de sus padres, no únicamente en torno a la perspectiva de la muerte. Significa lidiar con la pérdida y lamentarla antes de que se desarrolle por completo.

El duelo anticipado puede adoptar muchas formas; a continuación se muestra una lista de respuestas comunes (y normales):

- Tristeza por la pérdida que se avecina y por las pérdidas que pueden haber ocurrido ya.
- Ira por los cambios que están ocurriendo o que pueden ocurrir.
- Confusión sobre por qué ocurre la muerte y sobre los cambios que se están produciendo.
- Impotencia/desesperanza porque, muy probablemente, no pueden cambiar el hecho de que la persona está muriendo.
- Ansiedad sobre cuándo puede ocurrir realmente la muerte o la salud de otros seres queridos.
- Problemas físicos como cambios en los patrones de sueño/alimentación, dolores de cabeza, dolores de estómago, opresión en el pecho.
- Dificultad para concentrarse, concentrarse o recordar cosas.



Formas de apoyar a los niños con duelo anticipado

Proporcionar al niño o joven información (a un nivel apropiado para su edad) sobre la condición de la persona moribunda.

Permitir que el joven exprese sus emociones manteniendo límites y fronteras. “Está bien enfadarse y no está bien pegarle a tu hermana”. La expresión emocional también puede incluir dibujar, pintar, colorear, música y/o deportes y ejercicio. A menudo los niños se expresan de manera no verbal y necesitan otras salidas además de hablar.

Permitir que el niño participe apropiadamente para su edad en el cuidado de la persona moribunda a un nivel que sea cómodo tanto para el niño como para los padres. Es posible que algunos niños quieran participar más que otros, y darles un control apropiado para su edad (mientras atraviesan una situación que está increíblemente fuera de su control) puede resultar reconfortante y reconfortante para un niño. El control apropiado para la edad puede consistir en elegir música para escuchar con la persona, ayudar con las comidas, ir a verla antes o después de la escuela, etc.

Dependiendo de su hijo particular, es posible que quiera involucrarse más o menos. Darles a los niños una opción, nuevamente, es el factor más importante y honrar dónde se encuentran en su propio viaje de duelo.

Asegurarle al niño que, si bien nadie reemplazará jamás a la persona especial que está muriendo, el niño será cuidado (y no abandonado) después de su muerte. Brindar a los niños y otros miembros de la familia la oportunidad de despedirse de una manera que sea útil para el niño o joven. Algunos ejemplos pueden incluir: leer una historia especial con su persona, crear una caja de recuerdos, escribirle una carta, hacerle un dibujo de despedida o simplemente sentarse con ella.



Preparando a los niños para los funerales

Al llegar a la edad adulta, la mayoría de nosotros probablemente (y desafortunadamente) hemos asistido a un funeral. Cuando un niño pierde a un padre, un hermano, un abuelo o un amigo, ¿cómo son los funerales para ellos? ¿Cómo entienden los niños los rituales relacionados con la muerte? ¿Cómo se despiden los niños? ¿Qué necesitan los niños cuando asisten a entierros, velorios, etc.? ¿Cómo pueden los servicios relacionados con la muerte honrar a los niños en duelo y las necesidades únicas de sus familias?

Cada respuesta a las diversas preguntas anteriores variará según su familia individual, sus creencias religiosas, sus valores culturales y sus principios de crianza. Como siempre, la información que compartimos es una invitación, algo a tener en cuenta que está al servicio del bienestar de los niños.

Si bien cada familia tiene sus propias tradiciones y creencias, y éstas desempeñarán un papel importante en la planificación y las decisiones de los funerales y servicios conmemorativos, es posible que los cuidadores/adultos no sepan que una de las cosas más útiles que pueden hacer por sus hijos durante este tiempo es darles un control apropiado para su desarrollo brindándoles opciones.

Cuando los niños pierden a un ser querido, suele ser una de las experiencias más impotentes y desvalidas que jamás hayan atravesado. Es una experiencia significativa e importante para los niños tener la oportunidad de despedirse de la persona que murió de una manera que les parezca adecuada. Decir adiós nunca es fácil y brindarles a los niños la oportunidad de hacerlo es un derecho que merecen tener. Los niños pueden afrontar mejor la situación cuando tienen una comprensión adecuada de lo que está ocurriendo según su desarrollo.



Al preparar a los niños para asistir a un funeral, entierro, cremación u otro tipo de ceremonia funeraria... lo invitamos a considerar lo siguiente:

- Comience con lo que saben los niños → “¿qué sabes sobre eso?” o “¿cómo entiendes lo que es eso?”
- Dependiendo de la edad del niño, puede ser útil recordarle que cuando alguien muere ya no siente dolor, no tiene latidos del corazón y ya no puede respirar. A los niños a veces les preocupa que la persona “no pueda respirar” o “sienta dolor” si son enterrados o incinerados.
 - Explicar la cremación a los niños: si alguien es incinerado después de su muerte, eso significa que su cuerpo se coloca en una caja en una habitación muy caliente y sus cuerpos se convierten en cenizas. Esto no duele porque la persona está muerta y no puede sentir ningún dolor. En ocasiones las cenizas se colocan en un recipiente llamado urna. Algunas familias pueden optar por esparcir o liberar las cenizas en un lugar especial/en un momento especial o guardar la urna en algún lugar especial y seguro.
 - Explicar el entierro a los niños: si alguien es enterrado después de su muerte, eso significa que su cuerpo se coloca en un tipo especial de caja llamada ataúd, que luego se coloca bajo tierra. Esto no duele porque la persona está muerta y ya no puede sentir dolor ni respirar. A veces hay una piedra sobre el suelo con el nombre de la persona, su fecha de nacimiento y otros detalles. Los cuerpos de las personas son enterrados en un lugar llamado cementerio y siempre que quieras visitar el cuerpo de la persona, siempre puedes hacerlo.
- Observe el lenguaje corporal y las expresiones faciales de su hijo mientras comparte esta información con él. “Noto que te empezó a temblar la pierna...” o “Veo que estás pensando en esto...”
- Invita a sus preguntas y dales permiso para decirte lo que están pensando.
- Validar sus sentimientos y explorar formas de expresar sus sentimientos de duelo juntos o solos.



Cuando piense en cocrear un plan con su hijo sobre cómo quiere participar, le invitamos a pensar en lo siguiente:

- A veces puede resultar útil idear una palabra clave o una señal con la mano para que su hijo pueda avisarle si empieza a sentirse abrumado. Dado que probablemente usted mismo esté sufriendo, será importante reflexionar si necesitará otro adulto que apoye a su hijo en este día difícil para su familia. Elaboren juntos una lista de adultos útiles que puedan apoyarlo a usted y a su hijo.
- Identifique un espacio seguro con su hijo al que pueda acudir si comienza a sentirse abrumado o tiene algún sentimiento importante. Podría ser el auto, el baño, algún lugar afuera, etc.
- Revise con su hijo...
 - ¿Quién... estará en el funeral o servicio conmemorativo?
 - ¿Que es lo que va a pasar?
 - ¿Dónde... se llevará a cabo el servicio?
 - ¿Cuándo... se realizará el funeral?
 - ¿Por qué... estamos haciendo esto?

Además de decirles qué esperar, dígales cómo podría reaccionar usted personalmente en el servicio. Asegúreles que si usted está llorando o callado, así es como está mostrando tristeza, pero que incluso cuando tenga grandes sentimientos, todavía está ahí para cuidarlos.

Lo que sucede o no sucede en un funeral será recordado para siempre por un niño. Los padres y otros cuidadores tienen la oportunidad de influir en la experiencia de un niño al incluirlo de la manera que más merecen y solicitan: la elección informada.

“Cuando alguien muere tenemos un servicio especial llamado funeral. El servicio suele celebrarse en un lugar especial (iglesia, capilla, sinagoga o mezquita) y es un momento para que la gente se despidiera de la persona que ha fallecido y esté con su familia”.

En el funeral, puede haber canciones y oraciones y personas que dicen lo que recuerdan sobre la persona que ha muerto".

"El martes tendremos el funeral de papá. Su cuerpo estará allí en una caja especial llamada ataúd y muchos de los familiares y amigos de papá estarán allí. Algunos de ellos pueden estar muy molestos y llorar. Después del funeral, el cuerpo de papá en el ataúd será enterrado bajo tierra o incinerado, lo que significa que el cuerpo de papá se convertirá en cenizas. ¿Te gustaría ir al funeral de papá?"

Consideraciones para los niños que ven el cuerpo y asisten a un servicio

Las familias tendrán diferentes creencias culturales y religiosas sobre ver a la persona que ha fallecido y asistir al funeral, pero puede ayudar al niño a:

- empezar a decir adiós
- Comenzar a aceptar la realidad y finalidad de la muerte.
- empezar a entender lo que ha pasado
- tener menos miedo
- sentirte parte de lo que esta pasando
- compartir con otros un último recuerdo importante sobre la persona que murió

Probablemente el factor más importante que afectará la asistencia de un niño más pequeño a un funeral es si siente que su presencia es bienvenida allí. Si va a haber tensión (a diferencia de tristeza), la captarán y se sentirán más angustiados por la atmósfera que por lo que está sucediendo. Muchos niños comprenden y aprecian compartir la tristeza de otras personas; después de todo, eso es lo que ellos también sienten. Es tu familia y tú la conoces mejor.

Si los niños no pueden asistir al funeral

Si no será posible o apropiado que sus hijos asistan al funeral, por cualquier motivo, existen otras formas en las que pueden participar. Quizás podrían participar en la planificación del servicio, eligiendo una pieza musical en particular para tocar o un poema para leer. Es posible que deseen que se ponga algo en el ataúd, por ejemplo, una fotografía o una tarjeta. A veces, un niño puede elegir dos objetos idénticos, como un juguete de peluche, enviar uno para que lo pongan en el ataúd y quedarse con otro.

Si el funeral ocurrió hace un tiempo y sus hijos se arrepienten de no haber asistido, nunca es demasiado tarde para realizar un funeral u otra ceremonia que incluya la despedida. Esto podría ser visitar la tumba o un lugar especial, realizar una ceremonia o encender velas. A continuación encontrará otras ideas para despedidas alternativas.

Hacer arreglos alternativos

Si el niño no asiste a los servicios después de considerar sus opciones, todavía hay muchas maneras de ayudarlo a despedirse de un ser querido. Aquí hay algunas ideas para rituales:

- Con la estrecha supervisión de un adulto, encienda velas en casa o en un lugar público para recordar a los que murieron. Las velas que funcionan con pilas son una alternativa.
- Trabajar juntos para diseñar una ceremonia que sea coherente con su propia cultura, religión o tradición.
- Ofrézcase a mirar fotos juntos del ser querido o pregúntele si quiere una foto enmarcada de la persona en su habitación.
- Recen juntos en casa o en sus lugares de culto.
- Cuente historias y recuerdos del ser querido.
- Crea una caja de recuerdos con tu hijo.



Este puede ser un momento crítico debido a la abundancia de apoyo que las familias generalmente reciben antes del funeral. A menudo, después del funeral hay menos apoyo y la muerte del ser querido comienza a adquirir un significado diferente a medida que se reanuda la vida cotidiana.

Haga un seguimiento con su hijo para hablar sobre sus sentimientos y preguntas. Asegúreles que sus sentimientos son válidos y considere que podrían necesitar ayuda para nombrar estas emociones complicadas. Hay muchos libros escritos para niños sobre la muerte. Elija algunos que crea que ayudarán a su hijo a expresar sus emociones y léalos con él.

Encuentre formas de seguir hablando sobre el ser querido. La familia puede crear un frasco donde los miembros de la familia puedan depositar preguntas, recuerdos o inquietudes. Luego, una vez a la semana, la familia se reúne y saca los papeles para iniciar conversaciones sobre el ser querido. Posteriormente esto se puede utilizar para llenar de recuerdos a los que cualquier miembro de la familia puede acudir cuando necesite recordar a su ser querido.

Los niños más pequeños pueden hablar más cuando realizan actividades físicas. Involúcralos en una actividad de juego que tal vez hayan disfrutado con el ser querido y luego habla sobre el ser querido mientras participas en la actividad de juego.

Si el niño tiene una salida creativa o talento, anímelo a utilizarlo como una forma de expresar sus experiencias. Si están dispuestos, pídeles que compartan esto con la familia. Haga arreglos para pasar más tiempo con su hijo y apoyarlo después, especialmente a la hora de acostarse. Esté preparado para recibir preguntas repetidas sobre el evento, incluso en momentos que parezcan surgir repentinamente de la nada. Pregúnteles si quisieran hablar con alguien más, como un maestro, terapeuta o médico, sobre la experiencia y ofrézcase a unirse a ellos.

Sea consciente de los momentos de separación con su hijo. Los niños pueden preocuparse de que algo malo le pueda pasar a su familia. Tranquilícelos explicándoles adónde va y cuándo regresará para que sepan qué esperar.

No olvides tus necesidades. Cuidarse a sí mismo es una parte fundamental del apoyo a su hijo. No dude en comunicarse con un amigo, un ser querido o un profesional de salud mental si es necesario. Tú también mereces amor y cuidado.

Estamos aquí por tí.

Si usted o alguien más necesita ayuda, estamos aquí para ayudarlo. Queremos que sepa que no está solo y también es increíblemente importante que le recuerde a su sobrina que no está sola.

Produciremos una amplia gama de guías similares a ésta para los niños y las personas que los rodean. Si conoce a alguien que podría beneficiarse de una guía, pero no ve una que se relacione con su situación disponible en nuestro sitio web, comuníquese con nosotros a info@elizabeth.org

Gracias por recurrir a nosotros en un momento tan difícil. Esperamos que este recurso le haya resultado útil y que le proporcione algo de consuelo a usted y a su familia.

Para obtener más recursos, visite
elizabeth.org



Nuestro agradecimiento a:

Dakota Becker, MSW, LMSW

Consultor clínico

Emma Swift Lee, M.Ed.

Consultor de Desarrollo
Infantil y Familiar



Jeff Kimball
Presidente
jeff@elizabeth.org

Amy Ganz
Directora de contenidos
amy@elizabeth.org

www.elizabeth.org

