

Por psic. Ana Lucía Anaya García

¿Sabías que para los niños el perder a un ser querido es aún más difícil que para un adulto? Pues si, y para explicar esto hay varias razones:



- Para la mayoría de los niños, el luto es una experiencia nueva. Y como pasa con toda nueva experiencia, lo desconocido puede resultar confuso e impactante.
- Es posible que los niños pequeños no comprendan realmente lo que significa morir y puedan sentirse confundidos por las reacciones de los miembros de su familia.
- El concepto muerte – vida en los niños pequeños es mínimo, no saben siquiera diferenciar entre ellos y los demás.
- Así su pensamiento imaginativo les hace difícil saber lo que ha ocurrido realmente si alguien cercano fallece.
- Hacia los ocho o nueve años suelen pensar que juguetes, dibujos, piedras, tienen “vida” y que la muerte es algo pasajero.
- Aún así el sentimiento de separación y soledad que les produce la pérdida, les hace mantener un sentimiento doloroso de abandono.
- Durante esta etapa es vital sentirse protegido, si sienten que han perdido esa protección a causa del fallecimiento de la persona querida, le producirá inestabilidad emocional y sentimientos de rabia y miedo.
- Los niños/as pueden vivir la pérdida con un gran sentimiento de culpa. Pueden creer que el/ella mismo/a provocó el mal. Ya sea porque se enfadaron tiempo atrás con el fallecido, por creer que no se portó bien con o porque fue desobediente.
- No se debe olvidar que los niños/as tienen sus propios recursos para luchar contra la tristeza que la pérdida les produce, como su mentalidad de fantasía.
- Su inmadurez emocional y psicológica también les servirá como una forma de protección y ayuda para reducir el grado de angustia.

Te preguntarás ¿cómo hago para ayudar a mi hijo a resolver su duelo? Aquí te mostramos algunos puntos importantes:

Los mayores debemos reconocer que ellos también han sufrido su pérdida y... ¡es imposible evitarles el dolor que sienten!

En vez de ocultar y evitar la triste realidad por la que cada miembro de la familia está pasando, es ayudarle a enfrentar su dolor.

En el funeral, cortejo, sepelio, etc., podemos estar con ellos explicándoles cada paso o anticipándoles lo que va a pasar. Por ejemplo, “después del acto

religioso, vamos a ir al panteón en donde se sepultará el cuerpo de...”

No debemos sobreprotegerlos o aislarlos de lo que la pérdida de nuestro ser querido produce en la familia.

Si logramos hacerlo sentir acompañado, guiado, protegido y apoyado él mismo ira encontrando la forma de enfrentarse a su dolor y a la pérdida de una manera sana. Y para esto tenemos que:

Informarles directamente.

El niño tiene derecho a ir preparándose para el suceso si este es previsible, como en el caso de una enfermedad terminal. Lo mejor es decírselos lo más pronto posible para evitar que se entere por otras personas.

Debes prepararte para su reacción que puede ser un estallido de llanto o de rabia, que aviente objetos, patee, o diga insultos. Lo mejor es no hacer ningún reproche si su reacción es violenta; mas bien muéstrate sereno(a) y déjale sentir tu compañía.

Dialogar sobre la muerte, usando ejemplos cotidianos.

Puedes apoyarte viendo una película que tenga que ver con el tema y más si hay involucra a un niño de su edad. O explicar con la muerte de una mascota o una plantita, etc.

Esto le permitirá verla como algo natural y abrirá un proceso de comunicación entre tú y el, también te permitirá aclarar conceptos de fantasía, conocer sus sentimientos y el aprenderá a confiar en ti y a hacer preguntas abiertamente.

Ser sinceros.

Se les debe decir la verdad de manera clara para no confundirlos. El niño necesita expresar sus emociones, temores e inquietudes y para ello necesita a un adulto que sepa explicarle con palabras simples lo que pasó y porque.

Contestar a sus preguntas y explicar sus dudas.

Es importante contestarles de forma adecuada a su edad, comprensión y madurez. Por ejemplo si pregunta: ¿y dónde está ahora? Le contestas con la verdad, que su cuerpo ya no está vivo, eso quiere decir que ya no oye, no habla, no ve, etc., y que por eso ya no está con nosotros, debes hacer mucho énfasis en que la persona (o mascota) ya no va a regresar.

Tomarlos en cuenta.

Cuando fallece alguien muy cercano no es conveniente apartarlos o dejarlos encargados con alguien no muy cercano. Esto lo puede hacer sentir aislado y alejado de su entorno familiar seguro en momentos terribles también para él.

Lo mejor es hacerles participar en todo el proceso de la muerte, desde el hospital, funeral, duelo, esto les permitirá asimilar lo sucedido de una manera sana.

Expresar los sentimientos

Insistir que es normal llorar, sentirse afligido y sentir tristeza o pena por no tener más a la persona querida.

Los niños expresan sus sentimientos aunque no sea de forma verbal, son muy observadores y generalmente los expresan de la misma manera en que los adultos que los rodean así que si convive en un ambiente en que aun con tristeza se le ofrece serenidad, seguridad y cariño, el lo hará de la misma manera.

Llorar frente al niño no le hará daño, de hecho puede ser muy bueno para ambos si el niño tiene la oportunidad de ofrecer consuelo al adulto, esto fortalece vínculos y es sanador, sin olvidar decir al niño que esta tristeza es por la añoranza de no ver al familiar y recalcar que poco a poco volverá la calma.

Si tú no expresas tus sentimientos, él también aprenderá a reprimir los suyos.



Llorar juntos en un abrazo puede ser una terapia sanadora donde ambos son consolados y consoladores. Hacerlo evitará que tu niño viva solo este dolor sin sentir la cercanía y comprensión que un adulto seguro puede darle.

NOTA

Hay algunos casos en los que es mejor no involucrar al menor en los servicios funerarios. Esto es cuando se pone en riesgo la integridad física, emocional y psicológica del niño. Algunos ejemplos pueden ser: si el familiar estuvo involucrado en problemas legales y que por lo tanto pueda haber actos violentos durante el funeral, si el niño puede enterarse de sucesos dolorosos como descubrir que tiene medios hermanos, si hay familiares que no saben como manejar sus emociones y estaría expuesto a una cantidad excesiva de drama, si el familiar murió por alguna causa violenta en la que no se le puede ver debido a la deformidad.

En el siguiente tip veremos como reconocer las reacciones emocionales y físicas de un niño con problemas para resolver el duelo.