

PsicoCuentos

María José Quiles Sebastián
Yolanda Quiles Marcos

EL NIÑO EN DUELO

cuento

explico

ayudo



PIRÁMIDE

Leer Observar Solucionar



LOS PsicoCuentos

María José Quiles Sebastián

Yolanda Quiles Marcos

EL NIÑO EN DUELO

EDICIONES PIRÁMIDE

La colección ofrece a los padres y a las personas relacionadas con los niños pautas de intervención provechosas avaladas por la investigación. Cada título consta de un cuaderno para los padres, con información contrastada y consejos prácticos sobre qué hacer o no hacer en el día a día, y de un cuento para el niño, con el objetivo de ayudarle a enfocar sus emociones de manera positiva y divertida, a resolver sus preocupaciones y dificultades, en definitiva, a hacer frente a los retos de crecer, desarrollarse y hacerse mayor.

Directores de la colección: Aurora Gavino y Francisco Xavier Méndez

Ilustrador: José Luis Espuelas

© María José Quiles Sebastián
Yolanda Quiles Marcos
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2016
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
Depósito legal: M. 10 465-2016
ISBN: 978-84-368-3583-0
Printed in Spain

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Índice

Nuestro hijo en duelo	5
Los niños ante la muerte	12
El camino del duelo	21
¿Hasta cuándo en duelo?	28
El cuento como herramienta de ayuda	30
Derechos de los niños en duelo	31

Dedicado a Paquito y a Enrique, nuestros maestros

*Nadie puede decir que sabe mucho sobre la vida
si su sabiduría no incluye una relación con la muerte*

Nuestro hijo en duelo

Nuestro hijo se ha tenido que enfrentar hace dos semanas a la repentina pérdida de su abuelito al que estaba muy unido. Desde entonces, no quiere estar solo, se viene a nuestra cama en mitad de la noche, quiere hacer los deberes en el salón o en la cocina con nosotros y solloza ante cualquier pequeño contratiempo. Además, parece estar agobiado ante la idea de que nos pueda pasar algo también a nosotros. De repente, viene a buscarnos con cara de angustia y nos pregunta: Mami, tú no te vas a morir nunca, ¿verdad?

Sólo quien ha pasado por esa vivencia sabe lo angustiosa que puede ser esta pregunta. Deseamos calmar a nuestro hijo. ¿Qué es lo primero que nos pasa por la mente? Nos gustaría tranquilizarle, diciéndole que no se preocupe, que estaremos siempre junto a él. Pero... ¿es adecuada esta contestación? ¿Beneficia a nuestro hijo esta forma de actuar? ¿Cómo le podemos explicar lo que ha sucedido sin generarle más angustia? ¿Cómo le puedo ayudar? ¿Está bien que nos vea tristes o llorando? ¿Realmente los niños se enteran de lo que es la muerte? ¿Es mejor mantenerles alejados de una experiencia tan triste?

La muerte de un ser querido es un hecho ineludible, todos nos vamos a tener que enfrentar a ello. En este psicocuento intentamos ofrecer herramientas para que los padres y adultos que estemos en contacto con un niño en situación de duelo podamos afrontarlo de la mejor manera posible.



¿Qué aspectos te preocupan a la hora de hablar con tu hijo de la muerte?



Qué situaciones cotidianas puedo aprovechar para hablar con mis hijos sobre la muerte?

¿Qué es el duelo?

El duelo es el dolor emocional que sentimos cuando hemos perdido a alguien importante en nuestra vida. Es la reacción psicológica, muy intensa, que experimentamos ante una pérdida. Solemos asociarlo con la muerte de un ser querido, pero también podemos encontrarlo ante una separación, un cambio de residencia o la pérdida de unos amigos.

En nuestra sociedad se tiende a evitar el tema de la muerte como si fuera un tabú. Esto provoca que muchos padres nos sintamos bloqueados a la hora de comunicar un fallecimiento a nuestros hijos o que optemos por esconderlo en un intento de proteger a los más pequeños de este dolor. Sin embargo, educar sobre la muerte debería ser tan natural como hacerlo sobre la vida. Ocultarla sólo supondrá un mayor *shock* para el niño que, irremediablemente, se tendrá que enfrentar a ella. Podemos comenzar a hablar sobre ella cuando ven a un animal muerto o cuando fallece su mascota.

¿Cómo reacciona una persona en duelo?

El duelo es un proceso normal, que nos permite adaptarnos a la pérdida de un ser querido. Incluye un conjunto de reacciones psicológicas, físicas y sociales que en cada persona se manifestarán de una forma distinta. Podemos experimentar diversos tipos de reacciones emocionales, en ocasiones muy intensas y, en otras, de tipo anestésico. La vivencia del duelo es única, cada persona la vive de forma distinta. En el caso de los niños, este proceso se va a ver muy influido por la edad del niño y por su capacidad de comprender lo que está pasando.



¿Cuáles han sido las reacciones de mi hijo ante la muerte de un ser querido?

veces, pueden sufrir oleadas de dolor, sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que invaden a los pequeños, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona querida.

Los **pensamientos** pueden girar en torno a una preocupación excesiva por la posibilidad de que les pase algo malo a sus padres o por el miedo a quedarse solos.

En ocasiones los niños se muestran deseosos de hablar sobre la persona que ya no está, de compartir sus experiencias y emociones. Y esta conducta la alternan con momentos en los que actúan como si no hubiera pasado nada. Pueden utilizar los juegos, los dibujos y los cuentos para expresar sus sentimientos.

En los más pequeños predominan las manifestaciones de tipo físico por la mayor dificultad de expresar su malestar psicológico con palabras. En el caso de los adolescentes, el malestar psicológico es similar al de un adulto.

En la forma de manifestar su dolor, los niños imitan a sus padres. No tengamos miedo de mostrar los propios sentimientos delante del niño (excepto manifestaciones violentas de rabia y dolor). Cuando le mostramos lo que sentimos, el niño nos percibe más cercanos y es más fácil que nos diga lo que le está pasando. Un padre o una madre que no se inmute después de una muerte para no entristecer a sus hijos puede hacer que éstos congelen sus emociones. O si muestra cólera, un dolor extremo o una conducta histérica, su hijo puede imitar este comportamiento.

¿Hay diferentes vivencias del duelo según la edad?

Aunque el duelo de cada niño es único e incomparable, podemos destacar ciertas respuestas comunes según la edad.



¿Desde cuándo presenta mi hijo reacciones de malestar?

También es posible que parezca que saben lo que ha ocurrido, pero después, al cabo de varias semanas o meses, preguntan cuándo volverá la persona fallecida. Esta reacción pone de manifiesto que, aunque comprenden lo sucedido, no han aceptado la muerte.

- **Irritabilidad.** Pueden sentir rabia por haber sido abandonados y lo manifiestan de distintas formas, con enfados o travesuras. Les ayudaremos si permitimos que saquen la rabia gritando, corriendo, saltando o golpeando con cojines.
- **Expresan su dolor a través de los juegos.** Es normal que jueguen a morir o al entierro. Son comportamientos que les ayudan a elaborar su duelo.
- **Miedo a morir o a otra pérdida.** Los niños más pequeños creen que la muerte es contagiosa y pueden pensar que pronto les llegará su turno. Les preocupa que el padre, la madre o los familiares supervivientes también les abandonen. Es importante explicarles que no tienen nada que temer.
- **Vínculos afectivos.** El niño puede establecer vínculos afectivos con otros adultos que se parezcan al difunto o tengan cualidades similares (un familiar, la maestra, el psicólogo, etc.) y pedirles que sean su padre, su madre o su abuelo. Esta conducta es bastante común y no significa que los padres o familiares supervivientes no satisfagan las necesidades del niño.

Respuestas de duelo en escolares (de 6 a 9 años)

Las respuestas más comunes incluyen:

- **Negación.** Algunos niños pueden mostrarse más contentos que de costumbre como si la pérdida no les hubiera afectado. En realidad sienten un dolor tan profundo que intenta levantar un muro para que la muerte no les afecte.



¿Cómo entiende la
muerte nuestro hijo?

Los niños ante la muerte

¿Cómo entienden los niños la muerte?

Como se ha comentado antes, la edad del niño es determinante para marcar su visión de lo que es la muerte. Además, habrá otros aspectos que influyan, como las pérdidas anteriores que haya podido tener o la forma en la que se ha abordado este tema en la escuela o en casa.

A continuación vamos a tratar de explicar cómo pueden entender la muerte nuestros hijos según su edad.

De 0 a 2 años

En esta etapa existe total incomprensión e indiferencia hacia la muerte. Hasta que no se desarrolla el pensamiento el niño no puede entender el concepto de muerte, aunque sí pueden percibir los cambios que se producen en su entorno.

De 2 a 5 años

En este período aún no saben que la muerte es irreversible, definitiva y permanente. Para ellos es un estado temporal, que se puede dar marcha atrás, y suelen hacer preguntas como: ¿Cuándo va a volver? Debemos tener en cuenta que algunos dibujos relatan en sus historias que los protagonistas mueren y después reviven. Su capacidad de separar la realidad de la ficción no está muy desarrollada y los dibujos animados pueden influir en el pensamiento de que esa persona volverá.



Qué preguntas nos ha
lanzado nuestro hijo?

Nuestros hijos habrán entendido el significado de la muerte, cuando acepten que:

- La muerte es **universal**: todos los seres vivos mueren, los animales, las plantas, las mascotas, los padres, nosotros mismos.
- La muerte es **irreversible**, cuando morimos no volvemos a estar vivos.
- La muerte implica el **fin de todas las funciones vitales**, dejar de respirar, de moverse o de sentir.
- La muerte tiene una **causa física**. Este aspecto se puede asociar a la muerte biológica en personas de edad avanzada, aunque los niños pequeños pueden asumir creencias de su propia culpabilidad y otros pensamientos erróneos.

Fran sabe que su tío ha fallecido porque ha tenido un accidente y su cuerpo ha dejado de funcionar. Aunque le ha dado mucha pena, sabe que ya no va a volver, no va a poder acompañarle a los partidos o jugar con él al ajedrez. Su cuerpo ya no está pero su madre le ha explicado que permanece en los recuerdos divertidos de las cosas que hacían juntos. También ha entendido que él no ha tenido la culpa de que haya fallecido, a pesar de que se enfadó con él la semana pasada.

¿Cómo hablar con nuestros hijos de la pérdida de un ser querido?

Uno de los momentos más complicado es hablar con nuestros hijos acerca de la muerte y la pérdida. A los adultos nos cuesta tener que enfrentarnos a las preguntas y reacciones del niño, más aún cuando estamos intentando manejar nuestro propio malestar. Tendremos en cuenta la edad del niño y su comprensión acerca de la muerte. Otros factores que también influyen son:



¿Qué tipo de expresiones
he de evitar para hablar
de la muerte con mi
hijo?

confianza para el niño. Hemos de tratar de informarle lo antes posible. Escogeremos un lugar familiar para el niño, donde se sienta cómodo. Puede ser su cuarto o la sala de juegos.

Le diremos que venimos a contarle algo importante, algo que puede resultarle triste. Si el niño es muy pequeño, podemos empezar a jugar con él utilizando unos personajes relacionados con lo que queremos transmitir (por ejemplo, una familia que viaja en un coche). Emplearemos un lenguaje claro, adecuado a la capacidad del niño, evitando los eufemismos que contribuyen a que se pueda sentir más confuso. Explicaciones del tipo «se ha quedado dormido», «está de viaje», «está en el cielo», «volverá muy pronto», sólo contribuyen a que el niño pueda elaborar una fantasía en la que la persona fallecida pueda volver. En general, debemos evitar ligar el hecho de la muerte con el sueño (que puede derivar en trastornos del sueño) o con un viaje (que pueda dar sensación de abandono).

- A **Patricia** le dijeron que el abuelito se ha ido al cielo. Ella contestó que se caería, allí no podría estar.
- **María** le pidió a su padre ir en avión para ir a ver a su abuelita al cielo.
- **Juan** presentaba dificultades para dormir desde hace dos semanas, coincidiendo con el fallecimiento de su padrino. Poco después, su madre le escuchó comentar que tenía miedo de quedarse dormido porque su padrino ya no se podía despertar.

La información que demos a nuestro hijo debe estar en consonancia con su edad y su desarrollo cognitivo. Tan peligroso es un exceso de imaginación como de realismo. En todo caso, ha de quedar claro para el niño que la persona que ha fallecido no volverá. De otra forma estará esperando a que llegue en cualquier momento.

Podemos decir algo así: «ha sucedido algo muy triste, tu abuelito/tu mamá/tu hermanito/... ha muerto. Y ya no estará más con nosotros». Si lo creemos conveniente podemos dar una pequeña explicación, especialmente si son ellos quienes la piden. Como por ejemplo: «Sabes


que él/ella, estaba muy muy muy enfermo». Es importante resaltar que estaba muy enfermo, así evitaremos que piense que una persona puede morir cuando se ponga enfermo de un resfriado, gripe, varicela, etc.

Una vez que hayamos dado la noticia, esperaremos la reacción del niño. A veces, se quedan sorprendidos o actúan como si quisieran cambiar de tema. Puede ser que nos pidan que juguemos a algo o que actúen como si no dieran importancia a la noticia. Hay que tener paciencia y mostrarnos disponibles para hablar con ellos cuando estén preparados. También podemos jugar con ellos, hablarles de la persona fallecida, repetirles que ha muerto y darles tiempo y oportunidades para que empiecen a preguntar.

Sabemos que...

A veces, se cae en el error de no contar nada a nuestros hijos para protegerles o para evitarles sufrimiento. Sin embargo, se nos olvida que por muy pequeño que sea el niño, es capaz de notar los cambios que se están produciendo en casa, las caras compungidas de los adultos, el cambio repentino en las rutinas, las conversaciones que se acaban cuando entra en la habitación, las frases que escucha pero que no acaba de entender o las respuestas vagas a sus preguntas. Por tanto, aunque no entienda todo lo que está pasando, sí sabe que está ocurriendo algo y que es grave. Una explicación de los adultos puede tranquilizar al niño y evitará fantasías o sentimientos de culpabilidad por lo que creen que pueda estar pasando.

Algo importante es eliminar el sentimiento de culpa. La fantasía de los niños puede llevarles a considerar que algo que pensaron o dijeron en algún momento fue la causa de la muerte de la persona querida. Debemos hacer un esfuerzo por explicar, tantas veces como sea necesario, que ellos en ningún caso son culpables del fallecimiento de esa persona y contarles las causas del fallecimiento, como por ejemplo, que ha muerto porque estaba muy enferma, o porque ha tenido un accidente de tráfico muy grave y que él no ha tenido la culpa de lo sucedido.



¿Cómo ha reaccionado
mi hijo después de haber
hablado con él sobre el
fallecimiento de nuestro
familiar?



¿Ha pedido mi hijo ir al
tanatorio?

También podemos encontrarnos con que nuestros hijos nos hacen preguntas a las que no sabemos contestar. Una de las más habituales es: *¿Por qué se ha muerto? ¿Por qué se ha muerto ahora y no se ha esperado a conocer al nuevo bebé? ¿Por qué se ha muerto el papi con lo bueno que es?* Debemos contestarles con sinceridad. Podemos decir que nosotros tampoco lo sabemos, que es algo natural, y que nos pasará a todos con el tiempo, si se trata de una muerte por edad avanzada. Podemos poner ejemplos de mascotas que el niño haya tenido, o de la naturaleza, para que lo entienda mejor. También nos pueden preguntar cuestiones como por ejemplo: *¿Por qué la ponen en una caja? ¿Por qué le han puesto ese traje? ¿Qué es incinerar?* Sólo intentan saciar su curiosidad y puede ser una buena oportunidad para demostrarles que pueden preguntar lo que quieran, que no vamos a censurarles.

Sabemos que...

A la hora de hablar de la muerte es mejor NO mentir y si no sabemos algo, ser honestos y decir «no lo sé».

Con nuestros hijos hemos de hablar de la muerte sin temor y con disposición a la verdad, con delicadeza, paciencia y respeto a su mundo emocional.

¿Deben ir nuestros hijos al tanatorio y/o al funeral?

Desde hace algún tiempo, en nuestra sociedad se evita hablar de la muerte, y tratamos de que los niños no asistan a los funerales o al tanatorio. Sin embargo, estos rituales son importantes para la familia porque nos permiten despedirnos del fallecido y aceptar la realidad de la pérdida. Por tanto, si nuestro hijo lo desea es conveniente que participe en ellos. No se trata de una obligación; cada familia debe

valorarlo y, si nos parece conveniente, preguntar al niño. Es aconsejable explicarles previamente cada situación en la que decidan participar y acompañarles en aquello que quieran hacer. Si no quieren participar en los ritos, no debemos obligarlos y siempre evitaremos los sentimientos de culpa que puedan tener por no hacerlo. Respetaremos la decisión del niño, tanto si decide ir como si no (expresándose verbalmente «me parece muy bien lo que has decidido»).

Sabemos que...

La pérdida de un ser querido desencadena una serie de sentimientos normales ante esta situación, y es natural mostrarlos en estos momentos tan dolorosos. Es importante que los adultos actuemos como modelo ante los niños, de forma que les ayudemos a entender y aceptar sus sentimientos.

Jordi representa el alma de su abuelo difunto como un corazón que le acompaña y está siempre con él.



¿Cómo puedo preparar a mi hijo antes de acudir al funeral?



¿Cómo representa mi
hijo a la persona falleci-
da?

Pablo representa a su abuelo fallecido como un ángel protector, que le tranquiliza cuando se hace daño.



Elena, representa el camino hacia el cielo donde esta su abuelito con amor y dolor por la pérdida.



El camino del duelo

La pérdida de un ser querido significa una ruptura inesperada con lo que ha sido nuestra vida hasta ese momento. Nos vemos inmersos en una crisis emocional que puede servirnos para crecer como personas o para debilitarnos y enfermarnos, dependiendo de cómo la afrontemos. A pesar del sufrimiento que causa, el duelo es normal y ayuda a adaptarse a la pérdida, nos prepara para vivir sin la presencia física de esa persona a la vez que mantenemos el vínculo afectivo con ella.

No debemos olvidar que los adultos también estamos sufriendo por la pérdida del ser querido. En ocasiones resulta difícil atender a los hijos cuando uno está atravesando un proceso tan doloroso. En todo caso, hemos de recordar que no podremos cuidar a nuestros hijos con calma y serenidad si no nos encontramos en condiciones de hacerlo. Si no atendemos nuestro propio duelo, la angustia o ansiedad reprimida se puede convertir en irritabilidad o enfado no controlado que perjudicarán a nuestros hijos. En cambio, si le mostramos formas adaptativas de expresar el malestar, facilitaremos el camino para que ellos también lo puedan hacer.

La mami está triste porque se acuerda de la tía, la echò de menos. A veces necesito llorar pero también me gusta ver fotos para recordar las cosas que hacíamos juntos. ¿Te acuerdas de cuando celebramos tu cumpleaños y te decoró la tarta con los colores de tu equipo de fútbol? ¡Qué sorpresa nos llevamos! Nos quería mucho y nosotros a ella.



¿Cómo expreso mis
sentimientos acerca de
la pérdida delante de mi
hijo?



¿Hemos podido preparar a nuestro hijo ante la pérdida del ser querido?
¿Cuál ha sido su reacción?

¿Qué podemos hacer antes del fallecimiento?

Siempre que sea posible, aprovecharemos los días previos para preparar a los niños ante la muerte de un familiar. Para ello es conveniente:

- No apartaremos a los niños de la realidad que está viviendo la familia para evitarles sufrimiento. En la medida de sus posibilidades, es conveniente que participen de la situación.
- Les daremos la oportunidad de despedirse de sus personas queridas si lo desean. Si el niño no puede visitar al enfermo, le puede hacer un dibujo u otro regalo personal.
- Hemos de mantener informados a los niños de la manera más sencilla y natural, buscando el momento oportuno.

El abuelito de Antonio y Jorge está muy malito. Ha sido un suceso repentino y el desenlace fatal es inminente. Ahora los niños, que lo veían todos los días, están en casa de un familiar. Su madre les ha llamado desde el hospital y les ha explicado con calma la situación. Para ellos es una sorpresa, puesto que el abuelo Francisco había estado malito e ingresado en el hospital en otras ocasiones. Sin embargo, ahora han entendido que se trata de una situación distinta y muy grave. No pueden ir a visitarlo a la UCI pero le han preparado unos dibujos y le han dado una nota para que su mamá se la pueda leer.

Además, pueden entender la ausencia de su madre durante estos dos días y la pena de su voz cada vez que hablan con ella por teléfono.

¿Cómo acompañar a nuestros hijos en duelo?

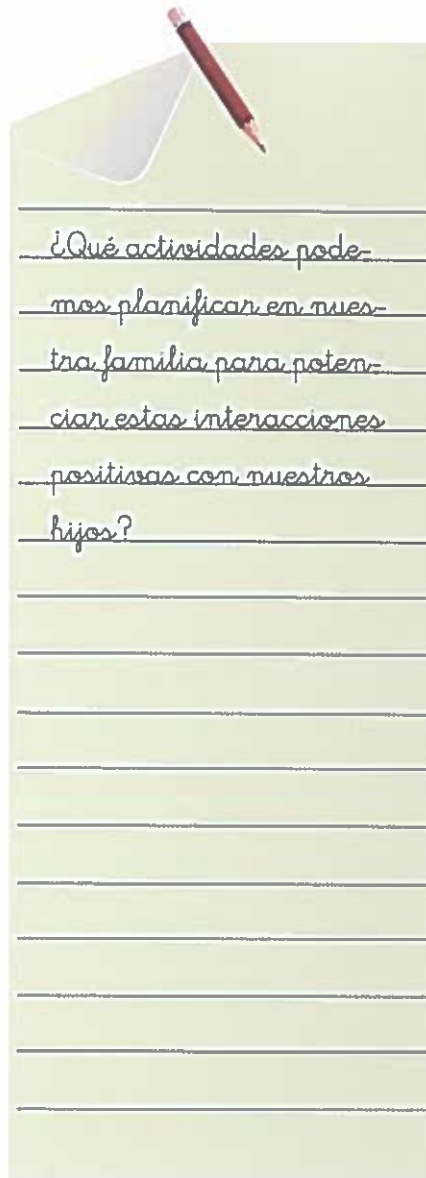
Algunas de las cuestiones básicas son las siguientes:

1. Ofrecer al niño compañía y protección familiar. Los niños pueden vivir la muerte de un ser querido como una forma de abandono, por lo que en estos momentos necesitan estar acompañados por sus familiares más cercanos. Se trata de ofrecerles protección y amor para ayudarles a superar sus estados de dolor, desconcierto y tristeza. Nos mantendremos física y emocionalmente cerca de ellos, con demostraciones físicas de cariño y tiempo para el juego.

Si favorecemos un aumento de las interacciones positivas en el seno familiar ayudaremos al niño a adquirir seguridad. Así, será muy bueno dedicar un tiempo cada tarde para hablar con nuestros hijos de cómo nos ha ido el día u organizar una salida familiar. También les ayudará que les aseguremos que siempre vamos a seguir queriendo a la persona fallecida y que nunca la olvidaremos.

2. Restablecer su rutina cotidiana. Los hábitos y rutinas ofrecen al niño un ambiente de seguridad y control. Por ello, es recomendable que vuelvan a su vida cotidiana cuanto antes, al colegio, a sus amigos, a sus actividades y a su entorno de confianza. También es importante garantizarle el máximo de estabilidad posible. Éste no será un momento adecuado para cambiarle de colegio o imponerle nuevas tareas o responsabilidades.

3. Favorecer la expresión de sentimientos. Los niños, al igual que los adultos, necesitan expresar sus sentimientos y preocupaciones hablando de la persona querida que ya no está. Sin embargo, y a diferencia de lo que nos ocurre a los adultos, puede ser que eviten hablar sobre ello desde el primer momento. Es por ello, que si perciben que en





¿Cómo podemos ayudar
a Luis a que haga una
caja de recuerdos de su
abuelito Ramón? ¿Qué
incluiríamos?

casa se nombra con normalidad a la persona fallecida, o se recuerdan vivencias con ella, les resultará más sencillo poder hablar sobre los sentimientos que les ha generado la pérdida.

En este sentido, tenemos que tener en cuenta que si nuestros hijos perciben que nos sentimos incómodos o dolidos al nombrar al familiar fallecido, evitarán hablar con nosotros por miedo a herir nuestros sentimientos. Es importante favorecer un entorno en el que se acepten los pensamientos y sentimientos y se pueda hablar de ello sin cortapisas.

Trataremos de no usar expresiones como «no llores», «no estés triste», «tienes que ser valiente» que sólo contribuyen a cortar la expresión emocional e impedir que el niño se desahogue. Hay que hablar de la persona fallecida con naturalidad siempre que lo necesitemos.

Los dibujos, el juego, los álbumes de fotos o de recuerdos pueden ayudarnos a facilitar la expresión de sentimientos de nuestro hijo. Evitaremos preguntas abiertas y directas como «¿te sientes mal?» «¿piensas mucho en el abuelito?». Y permitiremos que el niño nos explique su dibujo sin presionarle. Otra herramienta muy potente son los cuentos como el que acompaña a esta guía. Elegiremos historias adecuadas al niño y, tras leerlo, hablaremos sobre los personajes comentando las posibles similitudes con la situación actual de nuestro hijo.

Sabemos que...

Si los adultos, que también estamos en duelo, expresamos nuestros sentimientos delante de los niños, es más fácil que ellos puedan encontrar su propio camino de expresión. No se trata de desbordarse delante del niño, pero sí de explicarles por qué estamos tristes. Esto le dará seguridad al niño.

4. Permitirle tener su espacio en duelo. Es importante buscar momentos para estar separados dejándole solo en su habitación o que salga a jugar con un amigo. Le tranquilizaremos diciéndole que estaremos ahí por si nos necesita.

Asimismo, el niño en duelo necesitará que los adultos no mostremos un dolor excesivo delante de ellos. La investigación previa ha mostrado que los hijos de padres desbordados, que se muestran incapaces de manejar su malestar, podrían desarrollar conductas poco saludables como intentar proteger a los padres o adoptar actitudes propias de edades más avanzadas. También pueden sentirse culpables o creer que ellos son los responsables del malestar de sus padres. El niño puede y debe percibir que los adultos estamos tristes o que lloramos, que lo sentimos tanto como él, pero evitaremos que pueda presenciar escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control. No es aconsejable decir delante del niño cosas como «yo también me quiero morir» o «¿Qué va ser de nosotros?».

5. Respetar la forma de elaborar el duelo de cada niño. Cuando el niño desee hablar y compartir, estaremos allí para escucharle. Pero cuando prefiera evitar el tema o no hablar sobre ello, le respetaremos.

Tras volver del funeral de su abuelito, Pablo se marchó a su habitación a escribir en su diario. Ese día no quiso hablar con sus padres acerca de lo sucedido, pero guardó en una caja algunos de los recuerdos que tenía de él, «para poder tenerlos todos juntos».

Los retos del duelo

Tanto los niños como los adultos, a lo largo del proceso del duelo, tenemos que atravesar ciertas fases en las que hemos de alcanzar distintos retos:

- a) Aceptar la realidad de la pérdida, afrontando que la persona fallecida no volverá.
- b) Experimentar el dolor de la pena, sin bloquear ni negar los



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que exprese sus sentimientos acerca de la pérdida?



¿Ha aceptado la pérdida?
¿Reconoce que nuestro ser querido ya no volverá?

sentimientos. Es imposible perder a alguien que se quiere sin experimentar dolor.

- c) Adaptarse a un mundo en el que el ser querido está ausente, manejando los momentos que antes compartíamos con nuestro familiar.
- d) Recolocar emocionalmente a nuestro ser querido y mirar hacia el futuro. No se trata de olvidarlo, sino de mantener un recuerdo no doloroso.

En el caso de los niños, ¿cómo podemos ayudarles a adaptarse al duelo?, ¿qué podemos hacer para ayudarles a recorrer este camino?

Hemos de tener en cuenta que las necesidades de los niños que atraviesan el camino del duelo son:

1. Aceptar la muerte. El ser querido se ha ido y no volverá. Es difícil aceptarlo, pero es verdad. Hay días en los que el niño prefiere no pensar sobre ello o incluso actuar como si no hubiera sucedido. Está bien, sobre todo al principio. Es una reacción normal que nos ayuda a superar el dolor terrible de la pérdida. Pero pronto necesitará aceptar que el ser amado realmente ha muerto y no volverá. Aceptar la muerte es el primer paso para sentirse mejor.

2. Permitirse estar triste. Algo realmente triste ha ocurrido en su vida y por ello es normal sentirse apenado. Si está triste, sin ganas de jugar o de estar con otros, hay que permitirle que pase tiempo así. Pronto volverá a jugar, a reír y a disfrutar como un niño.

3. Recordar a la persona que se ha ido. Es bueno recordar a la persona que se ha ido, incluso pensar que nos acompaña de alguna manera, en el corazón y en los recuerdos. Es recomendable hablar de la persona fallecida, nombrarla con frecuencia, mirar sus foto o recordar anécdotas.

4. Aceptar que la vida es ahora diferente. La vida del niño es ahora diferente, incluso la familia puede que haya cambiado. Ya no está el papá o el primo, la mamá no está alegre como antes, no tiene ganas de ir al parque, o no puede ir al fútbol con su abuelo.

5. Pensar por qué ha sucedido esto. Enfrentarse a la muerte de un ser querido hace que las seguridades se tambaleen y que nos planteemos ciertas preguntas de orden espiritual, que cada persona trata de responder de acuerdo a sus creencias. Pero, ¿y en el caso de los niños? Ellos también se plantean muchas preguntas en torno a la muerte: ¿por qué se muere la gente?, ¿qué pasa con las personas cuando mueren? Es bueno que el niño se plantee estas cuestiones y que las comparta con los adultos en quienes confíe.

6. Dejarse ayudar por los demás, ahora y siempre. El duelo es muy duro. Es bueno para el niño contar con la ayuda de su entorno, tanto de los adultos como de sus iguales, así como de sus profesores. En este sentido, es importante estar disponible para atender las necesidades del niño de hablar, expresar sus sentimientos y contestar a sus dudas. Los adultos debemos hacer sentirse al niño amado y seguro, respondiendo a sus cuestiones de forma abierta y honesta.

Paula y Jimena van en el coche de camino al colegio. Su madre les cuenta que ha soñado con el padre que falleció hace un mes. Paula, de 9 años, le contesta que es natural, que aunque lo enterraran, el alma está cerca de ellos y que puede hablarles y cuidarles. Jimena le confirma que lleva a su papa en su corazón y que ahí estará siempre.

Luis no entiende por qué el papa de Marina ha fallecido con lo bueno que era. ¿Por qué se ha muerto si no era viejo?



¿Cómo ha cambiado la familia tras la pérdida? ¿Cómo afecta esto a nuestro hijo?



¿Cómo puedo ayudar a
mi hijo a recuperarse de
la pérdida?

¿Hasta cuándo en duelo?

¿Cuándo podemos decir que nuestro hijo ha elaborado el duelo?

El duelo es un proceso progresivo al que resulta difícil poner un límite y que habitualmente progresa hasta la superación. Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar a nuestro ser querido sin sentir ese dolor tan intenso, cuando hemos dejado de vivir centrándonos sólo en el pasado y en lo que pudiera haber sucedido si no hubiera fallecido, invirtiendo de nuevo toda nuestra energía en la vida y en los vivos.

La intensidad y duración del duelo puede ser muy variable, dependerá de muchas circunstancias como el tipo de muerte (si fue inesperada o no), el vínculo del niño con el fallecido, la edad, etc. La duración del duelo por la muerte de una persona muy querida puede durar entre uno y tres años. En el caso de los niños en duelo no debemos aplicar el dicho «el tiempo lo cura todo». El paso del tiempo ayuda a calmar la intensidad del dolor, a disminuir los recuerdos, pero si el dolor de la pérdida no se elabora permanecerá hasta que una nueva muerte lo traiga de nuevo al presente. Por ello, se recomienda, que mientras ayudamos a nuestros hijos a recuperarse, intentemos ser pacientes pero firmes, fomentar una autoestima positiva, dejarles elegir, enseñarles a resolver los problemas y ofrecerles apoyo y seguridad emocional.

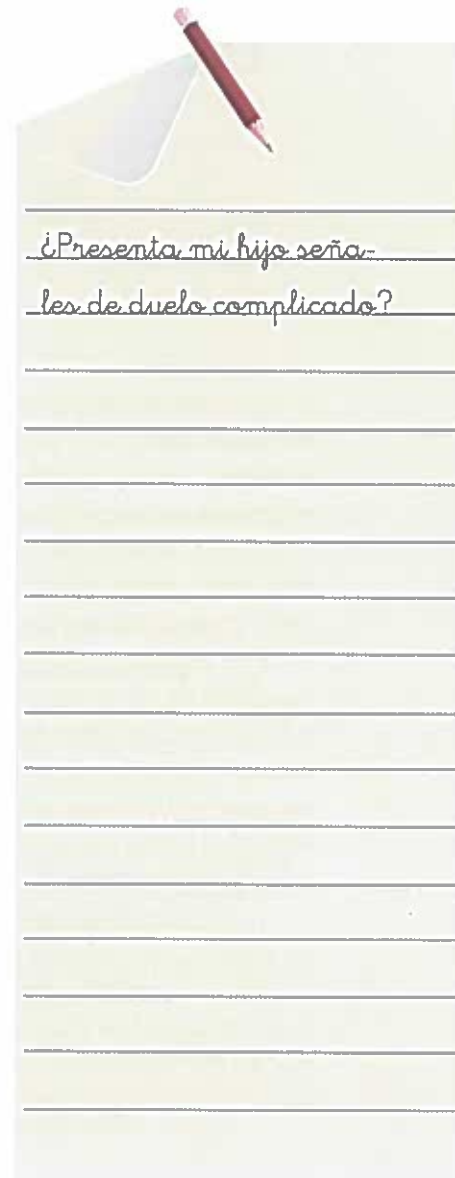
En el caso de un niño, podemos decir que ha elaborado el duelo cuando:

- Ha aceptado la pérdida con todas las consecuencias que supone no volver a ver al ser querido y no compartir con él todo lo que hacía antes.
- No se identifica con la causa de la muerte.
- Acepta la irreversibilidad de la muerte.

Sin embargo, a veces el duelo no se elabora de forma adecuada y el niño presenta un duelo patológico. En este caso encontraremos una intensificación del dolor producido por la pérdida que se manifiesta a través de conductas no adaptativas. Se trata de respuestas normales cuando se atraviesa un proceso de duelo pero que se transforma en patológico cuando se evidencia una intensidad y persistencia de la sintomatología durante un período prolongado de tiempo. Las señales que pueden alertarnos de que nos hallamos ante un duelo complicado y que el niño tiene dificultades en su elaboración son las siguientes:

- Lloro en exceso durante largos períodos.
- Tiene rabietas frecuentes y prolongadas.
- Manifiesta apatía e insensibilidad.
- Mantiene pérdida de interés por los amigos o actividades anteriores agradables.
- Sufre pesadillas o frecuentes problemas de sueño.
- Le da miedo quedarse solo.
- Presenta un comportamiento infantil durante un tiempo prolongado.
- Tiene frecuentes dolores de cabeza u otros síntomas físicos.
- Imita de forma excesiva a la persona fallecida y utiliza expresiones repetidas de reencontrarse con ella.
- Se observan cambios en el rendimiento escolar o no quiere ir a la escuela.

Como vemos, se trata de conductas de duelo que persisten en el tiempo y de manera muy intensa. Si el niño presenta alguna de estas señales, es conveniente acudir a un especialista para que se realice una valoración más exhaustiva.



El cuento como herramienta de ayuda

El duelo es un proceso normal al que todos nos enfrentamos a lo largo de nuestra vida. No podemos evitar a los más pequeños el dolor emocional por la pérdida de un ser querido pero sí podemos acompañarles a lo largo del camino, ofreciendo apoyo, comprensión y seguridad. Una parte importante de este apoyo es ofrecer un entorno seguro en el que esté permitida la expresión de sentimientos, temores y donde se pueda llorar. Los niños, especialmente los más pequeños, pueden tener dificultades para expresar verbalmente sus sentimientos. En este sentido el juego y la expresión artística son cauces de comunicación muy útiles.

Los cuentos también ofrecen la oportunidad de aprender, de conocer nuevas historias y de compartir nuestros sentimientos. Es recomendable leer cuentos con nuestros hijos que les permitan estimular su comunicación y aprender estrategias para la vida.

Acompañando a este libro se presenta la historia de Dante, el cuentacuentos elefante. Tras su lectura, podemos preguntar a nuestro hijo si conoce a alguien que se haya sentido así, establecer un puente hacia sus propios sentimientos y fomentar su expresión. Podemos aprovechar para explicar al niño que es normal sentirse triste por la pérdida de un ser querido, pero que podemos aprender formas para canalizar este malestar. Les animaremos a expresar sus sentimientos y temores y les podemos hablar también de los nuestros. Podemos leerle los derechos del niño en duelo para que nos diga cómo se siente o se ha sentido anteriormente.

La mayor parte de los niños superan el proceso de duelo sin mayores dificultades. Si con las herramientas que se ofrecen en este libro no logramos ayudarles, o consideramos que podemos estar ante un duelo complicado, hemos de buscar ayuda profesional.

Derechos de los niños en duelo

(adaptado de Wolfelt, 2001)

1. Tengo derecho a tener mis propios sentimientos por la muerte de un ser querido. Puedo enfadarme, sentirme triste o solo/a. Puedo tener miedo. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea, o a veces, puedo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.
2. Tengo derecho a hablar de mi dolor siempre que tenga ganas. Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuche y me quiera. Cuando no quiera hablar, no pasará nada; también estará bien.
3. Tengo derecho a expresar mis sentimientos a mi manera. Puedo jugar y reírme. También puedo enfadarme y portarme mal. Esto no quiere decir que sea malo/a, sino que tengo sentimientos que me asustan y que necesito que me ayuden a hablar de mi dolor siempre que tenga ganas.
4. Tengo derecho a que los demás me ayuden a sobrellevar el dolor. Especialmente los adultos que me quieren. Básicamente necesito que presten atención a lo que siento y digo, y me quieran pase lo que pase.
5. Tengo derecho a disgustarme por los problemas normales y cotidianos. A veces puedo estar de mal humor y puedo tener problemas en las relaciones con los demás.
6. Tengo derecho a sufrir «oleadas de dolor». Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando me siento así a lo mejor tengo miedo de estar solo/a.
7. Tengo derecho a apoyarme en mis creencias religiosas para estar mejor. Sean cuales sean mis creencias, puede que me ayuden de alguna forma a estar más cerca de la persona que ha muerto.

8. Tengo derecho a preguntarme por qué ha muerto la persona a quien quería.
Sin embargo, si no encuentro respuesta, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar.
9. Tengo derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar sobre ella.

En algunas ocasiones los recuerdos serán alegres y, en otras, tristes. Sea como sea, los recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que ha muerto.

10. Tengo derecho a seguir adelante y a sentir mi dolor y, con el tiempo, a curarme.



¿Cómo podemos explicar a nuestros hijos la muerte de un ser querido sin generarles más angustia?

La colección PsicoCuentos ofrece a los padres y a las personas relacionadas con los niños pautas de intervención provechosas avaladas por la investigación. Cada título consta de un libro guía para los padres con información contrastada y consejos prácticos sobre qué hacer o no hacer en el día a día, y de un cuento para el niño, con el objetivo de ayudarlo a enfocar sus emociones de manera positiva y divertida, a resolver sus preocupaciones y dificultades, en definitiva, a enfrentarse a los retos de crecer, desarrollarse y hacerse mayor.

Libro que guía:
El niño en duelo +

Cuento que ayuda:
***La última historia de Dante,
el cuentacuentos elefante***