

Cómo ayudar a los niños... a afrontar el duelo y la pérdida





Esperamos que este cuadernillo sea un buen punto de partida para los adultos que quieran aprender a ayudar a los niños de su vida a afrontar la pérdida.

Extendemos nuestro más sincero agradecimiento a todas las familias y niños que nos han permitido acompañarlos y dar testimonio en momentos de tristeza personal. Nos han mostrado la gracia a través del dolor, el amor mediante la pérdida y la paz durante los recuerdos compartidos.

Agradecemos el profundo apoyo y la visión de Jan Borgman, MSW, LISW-S, FT, y del Comité para el Final de la Vida (End of Life Committee) de Cincinnati Children's Hospital Medical Center, junto con la experiencia de Leah Harper, BS, CCLS, y Katie Nees, CCLS, MSHS. Agradecemos a Beatrice Katz, PhD, por la edición del manuscrito.

Agradecemos profundamente a todos los autores cuyos trabajos hemos consultado para profundizar al máximo en este tema. Sus conocimientos y compasión para ayudar a los niños en duelo son inspiradores y aportan una luz especial al mundo.



Constance E. Stitt, BS, CCLS
Especialista certificada en Vida
Infantil (Child Life)
Cincinnati Children's Hospital
Medical Center



Tamara J. Kluemper, BS, CCLS
Especialista certificada en Vida
Infantil (Child Life)
Cincinnati Children's Hospital
Medical Center



Índice

Introducción	1
Prepararse para un desenlace triste	2
Cómo hablar sobre la muerte	3
Conductas que puede notar	5
Conceptos del desarrollo	6
Velorio y funeral	9
Vivir con la pérdida	12
Con amor	15
Páginas para compartir pensamientos y sentimientos	16
Bibliografía	26

Introducción

“La vida de un niño en duelo es como un papel en el que cada transeúnte deja una marca. ¿Qué tipo de marca le gustaría dejar en la vida del niño cuyo corazón y alma fueron tocados por la muerte de alguien querido?”.

~Alan Wolfelt

Alguien que usted quiere está por fallecer o falleció.

Hay niños en su vida que necesitan que se les hable sobre esta pérdida. La idea de compartir esta noticia desgarradora puede sentirse insoportable. Puede que tenga un deseo muy natural de intentar amortiguar el golpe y hacerlo, de alguna manera, menos doloroso. La realidad es que no hay una manera fácil de contarles esta triste noticia a los niños.

Sin embargo, hay formas de apoyarlos con honestidad, comprensión, amor y compasión.

Este libro se creó para ayudar a los adultos a encontrar las palabras y las acciones para apoyar a un niño en duelo. Es una recopilación de información de expertos en las áreas de niños y pérdidas.

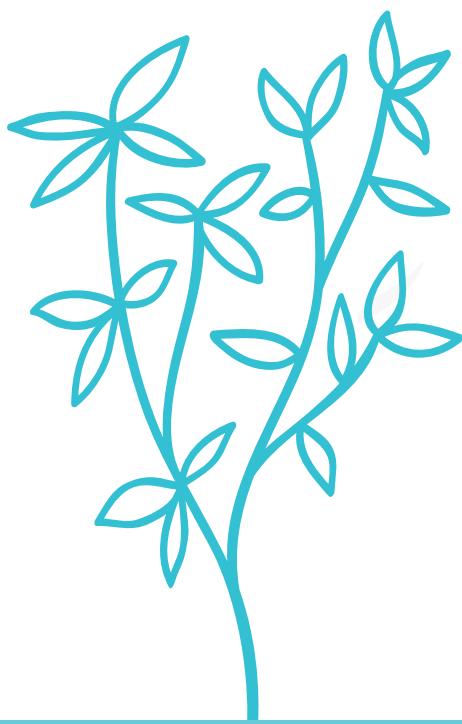
Como adulto, la muerte de un ser querido puede hacerlo sentir abrumado y experimentar un gran dolor. Los niños sentirán esta aflicción y estrés en su entorno, y es común que se sientan asustados, inseguros, impotentes y, tal vez, hasta culpables. Puede ayudarlos a sentirse seguros manteniendo su rutina diaria y dándoles mucho más apoyo, amor y abrazos.

Ya que los niños aprenden a responder a las pérdidas a través de los adultos que los rodean, es una buena idea incluirlos cuando familiares y amigos vienen a consolar a los adultos en duelo. Los niños pueden beneficiarse si se les permite hacer el duelo con familiares y otras personas que se preocupan por ellos. Deje que su hijo(a) lo vea expresar sus sentimientos de manera saludable. Compartir el duelo de los familiares les da a los niños la oportunidad de reconocer, nombrar y aceptar los sentimientos. Los patrones para afrontar el duelo y la pérdida comienzan en la primera infancia y a menudo continúan hasta la adultez.¹

La evasión o el silencio pueden enseñarles a los niños que no deben hablar sobre la muerte. Una comunicación abierta y honesta les hará saber a los niños que sus sentimientos son correctos y que pueden hablar con usted sobre cualquier cosa.

Por más difícil que pueda parecer ahora, es bueno ayudar a los niños a aprender a afrontar la pérdida en lugar de intentar protegerlos del dolor.

Cuando tenga la oportunidad, tómese un momento para leer este libro. Analice qué se siente cómodo y natural para usted. Nadie conoce a los niños de su vida mejor que usted. Está bien no tener todas las respuestas. Todos están juntos en este camino de sanación, aprendizaje y amor que dura toda la vida.



Prepararse para un desenlace triste

Los niños son muy conscientes de su entorno y pueden sentir que las cosas cambiaron. Pueden esperar en silencio a que usted hable sobre estos cambios y comparta información.

Podría encontrarse en una situación en la que sea cada vez más claro que su ser querido no sobrevivirá. Por supuesto, no quiere perder la esperanza. La esperanza puede protegerlo durante los momentos dolorosos. Es natural y algo que todos llevan en el corazón en momentos como estos. Entonces, ¿qué les puede decir a los niños?

Lo más beneficioso será mantener a los niños informados mientras la afección de su ser querido avanza. Estos son algunos ejemplos de cómo podría iniciar la conversación:

“Todos siguen esperando que Jane mejore, pero su cuerpo está muy enfermo”. (Agregue “muy, muy enfermo” a medida que la situación empeore).

“Me doy cuenta de que Jane está cada vez más enferma porque su cuerpo no funciona como antes. Ya no puede caminar, sentarse ni comer. Esto es normal cuando un cuerpo se está preparando para morir”.²

Con este intercambio de información honesto, los niños pueden comenzar a entender los cambios en su entorno y a prepararse para los cambios que vienen.

¿Qué sucede con las visitas a la persona que está muriendo?

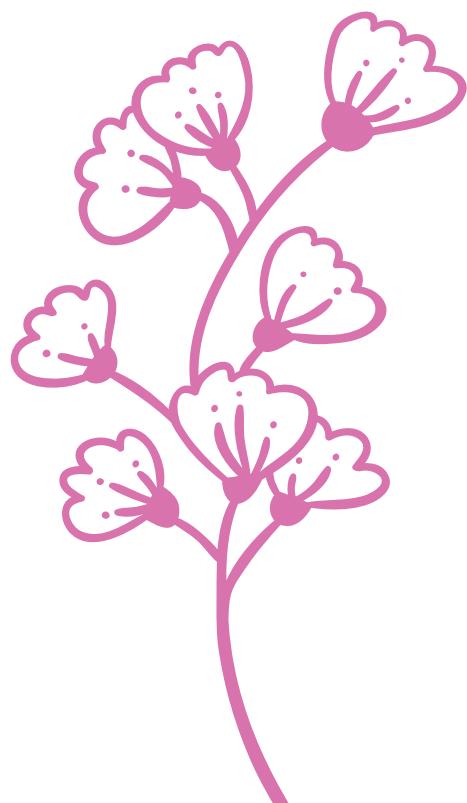
Puede dejar a los niños decidir si quieren visitarla. Si dicen que sí, es importante que usted los prepare ante cualquier cambio en la apariencia y las capacidades del ser querido. Prepárelos para lo que verán, oirán, sentirán, tocarán y olerán. Los niños aprenden a través de los sentidos. Puede decir algo como esto:

“El medicamento que ayuda a Jane a no sentir dolor le da mucho sueño. Aunque ella no pueda responderle, puede oír lo que le dices y te quiere mucho”.²

Ofrecer a los niños una forma de preservar recuerdos es una manera amable de ayudarlos a pasar de los deseos de que la persona se ponga bien a la despedida.² En lugar de hacer cartas y regalos para desear que el ser querido mejore, los niños pueden hacer algo que les recuerde un momento especial con esta persona.

Pueden dibujar o escribir sobre cosas que hagan especial a su ser querido, crear un álbum de fotos con recuerdos o, incluso, tener una conversación especial con la persona que está muriendo, o sus amigos y familiares, para registrar historias valiosas.

Estas actividades mejoran la comunicación, generan recuerdos duraderos y ayudan a todos a mantener la esperanza, sin dejar de ser realistas.



Cómo hablar sobre la muerte

“Prepárese para escuchar bien con los oídos, los ojos y el corazón lo que su hijo(a) tiene para enseñarle sobre su duelo”.

~Margaret M. Holmes

Tal vez quiera postergar el tener que contarles a los niños la triste noticia de que su ser querido falleció para evitar herirlos, pero trate de no hacer esto. Es importante que los niños participen en el proceso del duelo. Hablar con los niños lo antes posible puede abrir las puertas a una comunicación continua.

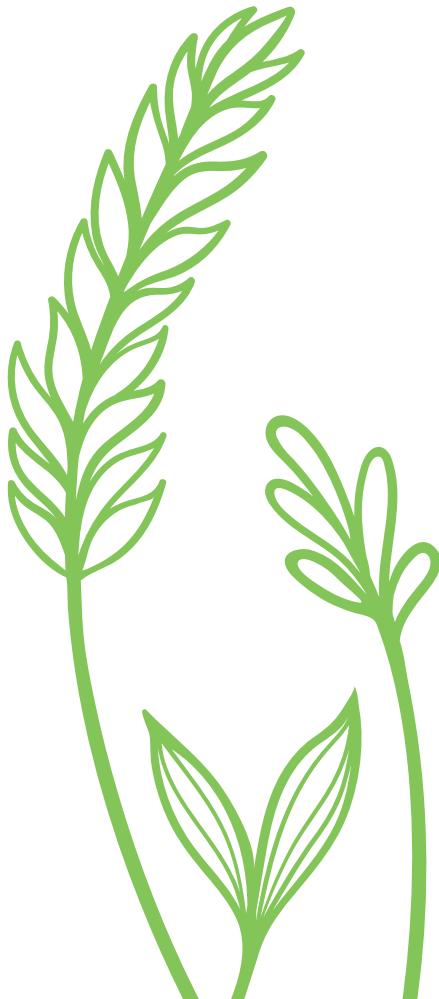
Este tipo de honestidad, incluso en este momento tan difícil, puede ayudar a construir la confianza con los niños. Ellos necesitan escuchar detalles precisos y adecuados para su edad de parte de las personas que se preocupan por ellos. Los niños descubrirán lo que pasó, ya sea que la persona haya fallecido por una enfermedad, un accidente, un suicidio o un homicidio. Estas son maneras amables de explicar la muerte y las circunstancias.³

Los niños pueden sentir cuando alguien no es honesto con ellos. Si solo se les da una explicación parcial, pueden sentir que están lidiando con algo muy aterrador y crear una fantasía mucho peor que los hechos.

Si se les da la oportunidad, los niños pueden aprender a afrontar lo que conocen. Es mucho más difícil afrontar lo desconocido.

A continuación, hay algunas sugerencias para ayudarlo a encontrar el rumbo en esta difícil conversación:

- Invite a los niños a compartir lo que saben sobre la afección de su ser querido.
- Use las preguntas de los niños como guía.
- Primero comparta la información no intimidante.
- Los niños necesitan palabras y explicaciones simples y honestas para entender con claridad lo que pasó. Las palabras como “**falleció**” o “**se nos fue**” tienen sentido para los adultos, pero pueden confundir a los niños.
- En su lugar, use palabras como “**muerto(a), murió**” o “**su cuerpo dejó de funcionar**”. Estas simples palabras ayudan a los niños a entender que el cuerpo de su ser querido está biológicamente muerto.
- Confirme el significado de “**muerto(a)**”. A su ser querido no le duele el cuerpo. El ser querido no puede moverse, comer, respirar ni jugar.
- Anímelos a hacer preguntas y dígales que hará su mejor esfuerzo para responder con honestidad.
- Exprese su propio dolor y deje que los niños aprendan sobre el duelo a través de usted.
- Explique los cambios en su comportamiento y emociones. Explique que está triste y que ellos no son el motivo de su tristeza. Puede decirles a los niños que **las lágrimas ayudan a quitar la tristeza**.



Si la muerte ocurrió por un traumatismo o suicidio

Cuando un ser querido muere por suicidio o de forma violenta, las reacciones del duelo pueden ser exageradas y complicadas. Los niños necesitarán más amor, comprensión y apoyo en este momento.

Puede parecerle especialmente doloroso hablar con los niños si la causa de la muerte fue el suicidio. Los niños pueden sentir que su ser querido eligió dejarlos. Asegúreles que la persona fallecida los quiso mucho y que la muerte no fue culpa de ellos.

Si los niños preguntan “*¿Qué es el suicidio?*”, una forma de explicarlo es decir que las personas mueren de diferentes maneras: de cáncer, ataques cardíacos, accidentes automovilísticos o de ancianidad. El suicidio simplemente significa que una persona causó su propia muerte de forma intencional. También puede ser útil explicar que la persona que querían causó su propia muerte porque tenía una enfermedad en el cerebro.⁴

El niño puede preguntar “*¿Por qué Joe se suicidó?*”.

Estas son algunas sugerencias para iniciar esta conversación:

- Si un niño se corta la rodilla, le duele, pero su madre lo consuela y lo ayuda a que el dolor se vaya. Joe sentía un dolor muy profundo y no pudo pensar en otra manera de aliviar ese dolor.⁵
- O puede decir: “*Tal vez nunca sepamos por qué*”.
- En el caso de niños pequeños, podría decir: “*El cerebro de Joe no estaba funcionando*”.

Los niños también necesitan escuchar que todos los problemas son temporales y que siempre pueden mejorar.⁶

Si los niños piden detalles, es mejor decirles la verdad:

“*Tu hermano se disparó*”.

“*Tu hermana tomó demasiadas píldoras*”.

Los niños pueden guardarse los sentimientos y los pensamientos dolorosos para no causarle malestar. Hágales saber que usted está allí para apoyarlos y que está bien compartir todos los sentimientos y pensamientos.

Busque grupos de apoyo o terapia si lo considera necesario. Sepa que no está solo y que hay ayuda disponible.

- Deje que los niños sean niños. Los adultos no deberían recurrir a los niños para recibir apoyo emocional.
- Los niños deben entender que, aunque todos estarán tristes durante un largo tiempo, las cosas mejorarán. Los sentimientos de tristeza vendrán y se irán, y eso es normal.
- Dígale al niño: “*Te quiero. Eres todo para mí. Yo te cuidaré*”.

Este es solo un ejemplo de lo que podría decir para iniciar la conversación:

“Sabes que Johnny ha estado en el hospital porque estaba enfermo. Los médicos y los enfermeros trabajaron mucho para ayudar a Johnny a mejorar. Pero su cuerpo se ha enfermado tanto, tanto que los medicamentos ya no pueden ayudarlo. Tengo que darte una noticia muy, muy triste. El cuerpo de Johnny dejó de funcionar. Johnny murió”.

Prepárese para abrazar al niño y esté abierto a responder cualquier pregunta que pueda tener, o solo déjelo expresar sus sentimientos, sean cuales sean.



Conductas que puede notar

Los hermanos de la persona que falleció pueden experimentar diversas emociones:

ALIVIO...

porque ahora no tienen que compartir la atención.

MIEDO...

porque ahora saben que ellos también podrían morir.

CONFUSIÓN...

porque no están seguros de si aún son el hermano o la hermana de alguien.⁷

CULPA...

¿por qué murió mi hermano(a) y no yo?

Estos son sentimientos normales. Puede ayudar escuchando u observando sin juzgar mientras los niños se expresan.⁷

Los niños pueden intentar proteger a sus padres de la tristeza no haciéndoles preguntas ni compartiendo sus sentimientos. Los padres pueden intentar proteger a los niños de la tristeza no compartiendo información. No se excluyan el uno al otro mientras están en duelo. Inclúyanse mutuamente.

Los niños pueden temer enfermar y morir también. Asegúreles que están sanos (si lo están). Explíquoles que no pueden contagiarse de lo que tiene el hermano que está muriendo (si es cierto). Recuérdoles que pueden enfermarse por un resfriado o una gripe, pero que se recuperarán.

A los niños puede preocuparles que sus padres mueran. Como respuesta, puede decirles que, aunque nadie sepa con certeza cuándo morirá, probablemente usted no muera hasta dentro de mucho tiempo.

A veces, los adultos se sorprenden de las reacciones de los niños. Puede sentir que los niños no muestran suficiente tristeza y creer que deberían llorar más (o menos). O puede pensar que los niños hacen preguntas inadecuadas. Recuerde que no hay dos niños que hagan el duelo de la misma forma. Anime a los niños a expresar sus sentimientos, sean cuales sean.

Algunos niños tienen conductas regresivas y se chupan el pulgar o mojan la cama. Pueden volverse “apegados” o hacer berrinches. Las pesadillas no son raras. Algunos niños pueden volverse más retraídos o agresivos o desarrollar problemas de salud.

A veces, los niños expresan su dolor de forma física en lugar de usar palabras. Para ayudarlos a expresar sus sentimientos de frustración y enojo, podría ofrecer a los niños participar en actividades seguras, como romper trozos de papel o gritar en una almohada.

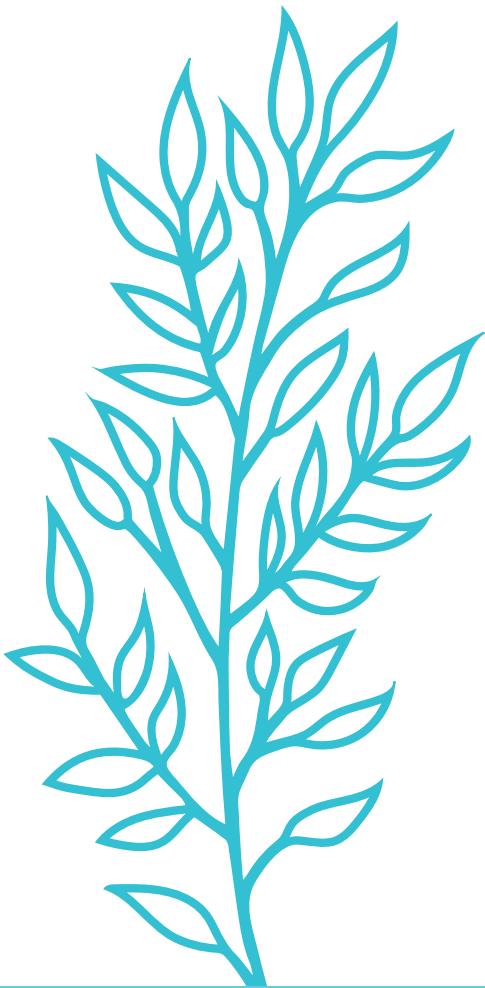
A través del juego, los niños expresan sus pensamientos y sentimientos de un modo que les resulta cómodo, incluso cuando están en duelo. Es normal y beneficioso. Los adultos pueden conseguir información observando el juego de un niño en duelo.

Los niños de todas las edades tienen probabilidades de experimentar sentimientos de culpa y sentirse responsables de la muerte de su ser querido. **Debe decirles con amor que no es su culpa. Asegúreles que los pensamientos, las palabras y los deseos no hacen que la gente muera. La gente no se enferma o muere como castigo por ser mala.**



“Cualquiera con la edad suficiente para amar tiene la edad suficiente para estar en duelo”.

~Alan Wolfelt



Es importante reconocer que las respuestas de los niños a la muerte de un ser querido variarán según la edad, la etapa de desarrollo y las experiencias previas con la muerte. La siguiente información resume cómo los niños de diferentes edades entienden y reaccionan a la muerte, y las formas en que puede ayudarlos. Estos rangos de edad no son exactos.

Del nacimiento a los 2 años

Conceptos y creencias

- No entienden la muerte.
- Son conscientes de la ausencia del ser querido.
- Están tristes por la pérdida de la presencia física/afectuosa del padre o la madre.
- Absorben las emociones de otras personas.
- Comienzan a captar lo que significa “no está más”.

Reacciones

- Ansiedad general o ansiedad por separación
- Llorar
- Insomnio o sueño excesivo
- Aferramiento
- Morder
- Arrojar objetos
- Berrinches

Cómo ayudar

- Brinde contacto físico, haga mimos y dé abrazos.
- Mantenga las rutinas todo lo posible.
- Ponga reglas y límites concretos y específicos.
- Satisfaga las necesidades físicas inmediatas.
- Cuente lo que pasó con oraciones cortas y sinceras.
- Deje que familiares y amigos ayuden con el cuidado y las tareas del hogar.

Preescolar: de 3 a 5 años

Conceptos y creencias

- No entienden la permanencia de la muerte; ven la muerte como reversible.
- Pueden confundir la muerte con estar dormido o lejos; creen que la persona volverá.
- Tienen “pensamientos mágicos”; creen que sus pensamientos, acciones o palabras provocaron la muerte.
- Pueden ver la muerte como un castigo por el mal comportamiento.
- Las respuestas pueden ser intensas pero breves, y vienen en momentos específicos.
- Pueden pensar que la gente muerta vive bajo tierra.

Reacciones

- Conductas de regresión, como hablar como bebé, mojar la cama, chuparse el pulgar, querer beber con biberón, miedo a la oscuridad.
- Pueden preguntar reiteradamente sobre la muerte para empezar a encontrarle el sentido a la pérdida.
- Pueden actuar como si la muerte nunca hubiera ocurrido por la creencia de que la persona fallecida volverá.
- Pueden tener malestares físicos, como dolor de estómago, dolor de cabeza o falta de apetito.
- Pueden preocuparse por la seguridad o el abandono; pueden temer separarse de sus seres queridos.
- Pueden expresar sus sentimientos de manera impulsiva debido a la dificultad para verbalizarlos; pueden llorar o pelear más de lo habitual.

Cómo ayudar

- Dé respuestas simples y sinceras a las preguntas.
- Evite usar estas frases, ya que pueden dar mensajes ambiguos: **“falleció”**, **“durmiendo/descansando”**, **“se nos fue”**.
- Motive a cualquier persona que explique la muerte a usar los términos **“muerto(a)/muerte”**.
- Mantenga las rutinas, las actividades y los horarios.

- Permita que haya una regresión.
- Brinde contacto físico y afectivo.
- Permita maneras seguras de expresar el enojo y otros sentimientos.
- Fomente el juego y la diversión.
- Inclúyalos en los rituales familiares y en el luto.

Edad escolar: de 6 a 11 años

Conceptos y creencias

- Entienden que la muerte es definitiva, pero aún creen que a ellos no les pasará.
- Muestran interés en la biología de la muerte; pueden pedir más detalles sobre la muerte.
- Pueden ver la muerte como un castigo por las acciones de uno.
- Pueden preguntar cómo cambiará su vida, qué seguirá siendo igual.
- Se preocupan porque un cuidador podría morir.
- Piensan en los hitos de la vida que alcanzarán sin el ser querido.

Reacciones

- Conductas de regresión y cambios de humor.
- Actúan como si la muerte nunca hubiera ocurrido.
- Esconden sus sentimientos.
- Se retraen.
- Pesadillas/Alteraciones del sueño.
- Calificaciones bajas o bastante mejores; dificultades para concentrarse.
- Agresividad.
- Llanto, ansiedad, dolores de cabeza, dolor abdominal.
- Ansiedad por separación cuando se van a un campamento, a la escuela, etc.
- Reacciones hostiles hacia la persona fallecida.
- Remordimiento; se culpan por la muerte.
- Miedo de continuar sus lazos de amistad, ya que podrían perder a ese amigo.

- Sueñan despiertos.
- Pueden temer que morirán a la misma edad.
- Obsesión con la muerte.
- Adoptan gestos de la persona fallecida.

Cómo ayudar

- Permita conductas de regresión y brinde consuelo.
- Explique que todos tienen reacciones diferentes a la muerte en distintos momentos.
- Dé permiso para llorar con palabras o con el ejemplo, o hágales saber que está bien no llorar si esa es una conducta más habitual.
- Fomente una expresión segura de los sentimientos a través de la escritura, el arte, la música o los deportes.
- Responda preguntas con sinceridad.
- Motive la asistencia al funeral como una forma de despedirse.
- Respete sus deseos si deciden no asistir al funeral; asegúrese de entender los motivos.
- Mantenga la rutina y la estructura, pero permita la flexibilidad.
- Escuche sin juzgar.
- Aclare que sus sentimientos son muy importantes.

Adolescentes: de 12 a 18 años

Conceptos y creencias

- Comprenden que la muerte es definitiva e inevitable.
- Negación.
- Conflicto con el control de los sentimientos; temen que se los considerará como débiles si muestran sus sentimientos.
- Pueden utilizar conceptos espirituales para afrontar el dolor.
- Conflicto interno sobre sentirse dependientes pero desear ser independientes.
- Pueden reconocer que la vida es frágil.

Reacciones

- Shock.
- Enojo/Agresividad.
- Confusión.
- Conductas de regresión ocasionales.
- Esconden sus sentimientos.
- Comportamiento impulsivo y de alto riesgo.
- Pelean, gritan, discuten.
- Quieren asumir un rol más adulto.
- Se obsesionan con la muerte.
- Adoptan gestos de la persona fallecida.

Cómo ayudar

- Espere y acepte los cambios de humor.
- Permita que haya sentimientos escondidos, a menos que haya riesgo de hacerse daño.
- Esté disponible para hablar y escuchar.
- Comparta su dolor.
- Encuentre grupos de apoyo entre pares.
- Fomente expresiones saludables del dolor.
- Hable sobre los cambios de rol que pueden ocurrir en la estructura familiar.
- Brinde contacto físico y diga **“Te quiero”** con frecuencia.



Los días inmediatamente posteriores a la muerte son un momento especial para que la familia y los seres queridos se reúnan, comparten historias sobre la persona que falleció, se brinden apoyo mutuamente y se despidan por última vez.

Los niños buscarán a los adultos de confianza en sus vidas para que los ayuden a entender el importante ritual del funeral. **Si bien es importante ceder a los niños la decisión de asistir o no al funeral, asistir puede ayudarlos a entender de forma gradual que la muerte es una parte natural de la vida y que todos los seres vivos tienen un comienzo, un desarrollo y un final.**

Tener un papel que desempeñar también puede ayudar. A veces, los niños pueden sentirse mejor cuando tienen una tarea que hacer. Puede darles una sensación de control cuando sienten que tienen demasiadas cosas fuera de control.

Estas son algunas tareas que podrían hacer:

- Crear un collage con fotografías especiales.
- Elegir un juguete especial, un dibujo u otro objeto significativo para ponerlo en el ataúd.
- Escribir un poema o una historia sobre su ser querido que pueda leerse en voz alta.

Averigüe si el niño tiene algún miedo o idea errónea sobre el funeral o el velorio. Puede ayudarlo a despejar estos miedos si le explica el proceso.

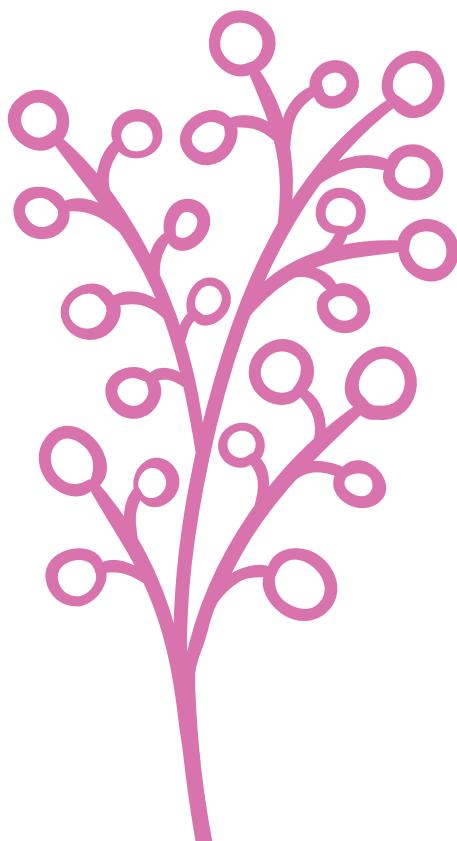
Los niños tienen una curiosidad natural por la muerte. Espere que haya preguntas y dé respuestas simples y honestas. No se sorprenda si algunas de estas preguntas son morbosas o directas. Intente no dar más información de la que ellos buscan.

Si el niño decidiera no asistir al funeral, asegúrese de descubrir qué miedos o ideas erróneas pueden estar detrás de esta decisión. Puede ayudarlos a despejar estos miedos simplemente si les explica el proceso. Recuérdelos con amabilidad que esta es la última vez que verán el cuerpo de su ser querido, excepto en fotos y videos.

Si el niño aún decide no ir, podría tomar fotos y grabar videos y ponerlos en un sobre para verlos después, cuando el niño esté listo. Si más tarde el niño lamenta su decisión de no asistir al funeral, asegúrele que tomó la mejor decisión que pudo en un momento muy difícil.

Explicar cómo es el ataúd

Podría describir el ataúd como una caja especial que contiene el cuerpo del ser querido. Informe a los niños que el tiempo que tienen para estar cerca del ataúd es limitado. Esto los preparará para tener suficiente tiempo para despedirse de su ser querido.



Explique si el ataúd estará abierto o cerrado. Si estará abierto, explique cómo se verá el cuerpo y qué llevará puesto el ser querido. Explique que el cuerpo estará frío y duro porque la sangre de la persona dejó de moverse cuando el cuerpo dejó de funcionar y que la sangre es lo que normalmente mantiene nuestros cuerpos calientes y blandos.

Mencione que el cuerpo puede verse como si estuviera durmiendo. Recuerde a los niños que estar muerto no es lo mismo que estar dormido. A veces, nuestra mente nos engaña cuando nuestro corazón está triste y puede parecer que la persona está respirando o se movió. Asegúreles que sentirse así es normal en niños y adultos.²

Está bien motivar a los niños a tocar o besar el cuerpo, pero no hay necesidad de insistir si no están cómodos.²

Si el ataúd estará cerrado, explique que el cuerpo de la persona está dentro del ataúd y que puede estar cerrado por creencias religiosas, tradiciones o motivos personales. No es necesario entrar en detalles. Si el ataúd está cerrado por cambios extremos en la apariencia, puede preguntarles si tienen preguntas sobre por qué el ataúd está cerrado y responder de la manera más simple que pueda.²

Si la mitad inferior del ataúd está cerrada, los niños pueden pensar que al ser querido le faltan las piernas. Asegúrele a su hijo(a) que las piernas de su ser querido están allí.

Explique que seguramente habrá una fila de personas que esperan despedirse del cuerpo del ser querido en el ataúd. Podrán ver a personas tristes y llorando, personas que rían recordando historias graciosas y personas que comparten recuerdos especiales.

Conductas que se pueden esperar durante el velorio y el funeral

Los niños más pequeños pueden tener un lapso de atención breve y querer correr y jugar. Podrían querer ir al ataúd con frecuencia para ver y tocar el cuerpo. Algunos niños pequeños pueden ponerse incómodos cuando los adultos a su alrededor

muestran emociones intensas. Preste atención a las señales de angustia.

Los niños en edad escolar tienen un lapso de atención limitado. Pueden aburrirse y mostrar conductas de búsqueda de atención. A algunos niños les puede gustar ser ayudantes y pueden hacer tareas como abrir puertas o traer agua o pañuelos de papel. Puede ser beneficioso disponer de un espacio donde puedan estar con otros niños y tener suministros para crear mensajes de despedida.

A menudo, **los niños mayores** son capaces de entender y valorar el objetivo de un velorio y un funeral, pero tal vez les resulte difícil ver el cuerpo muerto y lo vean como innecesario. Los adolescentes pueden preocuparse por ser juzgados por la forma en que expresan o no expresan sus sentimientos. Considere ofrecer materiales a los niños mayores para que le escriban una carta a la persona que falleció.

Si es posible, procure disponer de una sala privada alejada de la sala de velación, donde los niños puedan ir a descansar. Ofrezca refrigerios, bebidas y actividades a cualquier niño presente. Pida a adultos voluntarios de confianza que supervisen a los niños más pequeños.

Luego del velorio y el funeral, asegúrese de que los niños sepan que está bien hablar sobre lo que experimentaron. Anímelos a jugar, dibujar o escribir sobre sus sentimientos. Puede ser útil leer libros sobre la muerte y sobre morir para aprender más sobre cómo puede ayudarlos a afrontar la situación.

Servicio de entierro

Prepare a los niños para ver a gente sacar el ataúd de la funeraria y la iglesia, sinagoga o mezquita y colocarlo en un auto especial llamado "carroza fúnebre". Hágales saber a los niños que la carroza fúnebre lleva el ataúd a un cementerio, un lugar a donde se llevan los ataúdes con los cuerpos de las personas para enterrarlos en una tumba, muy bajo tierra. Asegure a los niños que el cementerio es un lindo lugar para visitar y que pueden ir tan seguido como quieran.

Si es posible, averigüe con anticipación si podrán estar presentes cuando entierren el ataúd. Prepare a los niños para que sepan que puede haber música sonando y gente hablando, leyendo, rezando o cantando. Haga saber a los niños que estas cosas a menudo ponen a la gente muy triste porque tienen que despedirse y saben que no volverán a ver a su ser querido, excepto en fotos o videos.

Dígales a los niños que los familiares y los amigos pueden reunirse más tarde para consolar y apoyar a las personas que están en duelo y para recordar y celebrar la vida del ser querido. Es útil informar a los niños qué pueden esperar en esta reunión, quiénes estarán allí, si habrá comida y si habrá otros niños con quienes jugar.

Cremación

Si sus hijos tienen preguntas sobre la cremación, puede decirles que algunas personas quieren ser cremadas en vez de enterradas cuando fallecen. Para describir la cremación, empiece con explicaciones sencillas y compruebe sobre la marcha si está respondiendo sus preguntas.

Recuérdelles que el cuerpo muerto no puede sentir dolor. Esta es una manera de explicar la cremación:

“¿Recuerdas que el cuerpo de Jane no puede sentir nada porque dejó de funcionar y ella murió? Pusieron el cuerpo de Jane en una caja grande. Unas personas especiales llevaron su cuerpo del hospital a un lugar llamado crematorio. Allí, la caja donde está el cuerpo de Jane se colocará con cuidado en una máquina especial que convertirá su cuerpo en cenizas.”

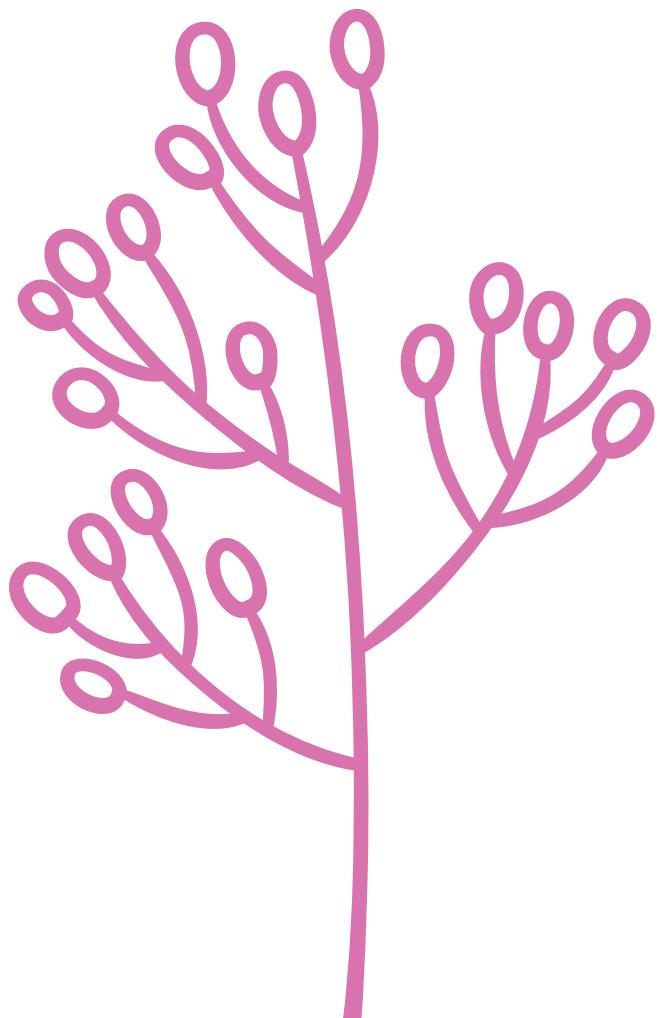
Si el niño pregunta cómo se convierte el cuerpo en cenizas, puede decir:

“Un calor muy fuerte convierte el cuerpo de Jane en cenizas.”²

Compruebe si esa información es suficiente. Nunca use las palabras “quemar” o “fuego”, ya que es una imagen triste para los niños.

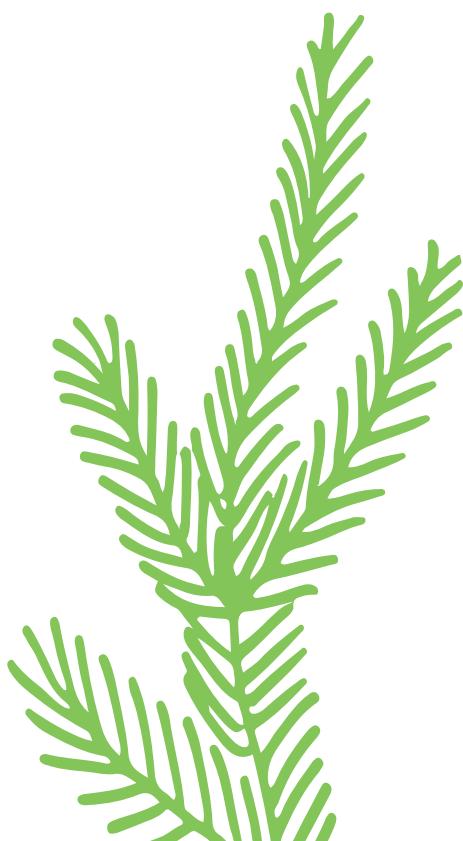
Explique que las cenizas se colocarán en un recipiente especial llamado “urna”. Si el niño desea ver o tocar las cenizas, prepárelo para saber cómo se sentirán y verán.

Informe al niño si las cenizas se esparcirán en el momento, después o si se guardarán en un lugar especial.



“El niño en duelo que entiende que el amor y la risa aún son posibles en su vida es el niño en duelo que puede mirar hacia adelante”.

~Alan Wolfelt



Estas son algunas ideas para ayudar a los niños mientras aprenden a vivir con la pérdida de un ser querido:

Reconocer la realidad de la muerte⁷

Asegúrese de que los niños comprendan cómo y por qué falleció la persona. Tenga en cuenta que, a medida que los niños crecen, la muerte adopta nuevas capas de significado.

Sentir el dolor de la pérdida⁷

Escuche sin juzgar y anime a los niños a hablar sobre sus sentimientos dolorosos. En lugar de intentar secar sus lágrimas y alegrarlos, abrácelos suavemente y déjelos llorar tanto y tan fuerte como quieran.

Recordar a la persona que falleció⁷

Anime a los niños a hablar sobre la persona que murió. Pueden compartir un recuerdo especial o mostrarle una foto de la persona que falleció. Pida que le cuenten qué estaba sucediendo cuando se tomó la foto. Esto ayuda a mantener vivos los recuerdos.

Usar el nombre de la persona que falleció⁷

Cuando hable con los niños, use el nombre de la persona que murió de manera cómoda y frecuente. Intente evitar términos genéricos como “**tu hermano**”. Usar el nombre de la persona ayuda a los niños a aceptar la realidad de la muerte.

Desarrollar una nueva identidad propia⁷

La muerte puede cambiar la percepción que el niño tiene de sí mismo. Por ejemplo, si el niño había sido hermano mayor o hermana menor del ser querido, su papel en la familia ahora es diferente. Una actividad beneficiosa es hacer que el niño haga dos dibujos: uno de su vida antes de la muerte y otro de su vida después de la muerte. Luego, hablen de las diferencias en los dibujos.

Buscar el significado⁷

Cuando alguien que amamos fallece, podemos cuestionar el significado de la vida. Los niños pueden recurrir a los adultos de confianza de su vida y hacerles preguntas simples: “**¿Por qué la gente muere?**”, “**¿Qué le pasa a la gente después de morir?**”. Puede recordarles que la muerte es una parte natural de la vida. Las plantas mueren, los animales mueren y, con el tiempo, las personas mueren. También está bien, y es incluso beneficioso, admitir que usted tiene los mismos problemas.

Ayudar al niño en la escuela⁷

Los niños en duelo pueden tener un regreso a la escuela difícil. El niño puede sentir que lo ignoran o, incluso, que se burlan de él. Asegúrese de que el maestro entienda la relación que el niño tenía con la persona que falleció y comparta sugerencias para ayudar al niño en la escuela. Llame al maestro con frecuencia para que lo mantenga al tanto de la vida escolar del niño.

Cómo sobrellevar los días especiales

Facilitar la relación del niño con sus pares⁷

Los niños en duelo pueden sentirse diferentes a sus amigos y otros niños. Ofrezca a los niños en duelo palabras útiles que puedan usar cuando hablen con otros niños sobre la muerte. Invite a los amigos del niño en duelo a su hogar y ayude a que sea un momento divertido.

Los cumpleaños y los días festivos pueden sentirse particularmente desafiantes y tristes. Intente encargarse de un día especial a la vez, en lugar de intentar planear cómo los afrontará todos. Solo planee lo que usted y sus hijos harán en **ese** día especial. Puede conmemorar este día y convertirlo en lo que usted y su familia deseen. Mantenga las tradiciones que se sientan cómodas, cambie aquellas que sean muy dolorosas y, si es posible, cree nuevas tradiciones para honrar el recuerdo de su ser querido.

Por ejemplo:

Pida a sus familiares y amigos que escriban o graben recuerdos valiosos de su ser querido. O haga una donación a una organización que hubiera tenido un significado especial para el ser querido.

Como familia, pueden planear cómo recordar al ser querido que falleció de la forma más significativa para ustedes.



Actividades para apoyar las expresiones de los sentimientos

A medida que los niños siguen su vida después de la pérdida de su ser querido, puede ayudarlos a encontrar maneras de expresar sus sentimientos y sentirse apoyados. A continuación, hay algunos ejemplos que pueden resultarle útiles:

- Creen un libro o caja de recuerdos.
- Escriban o dibujen los sentimientos.
- Escriban una historia, un poema o una carta a la persona que falleció.
- Busquen una foto especial de la persona que falleció y creen un marco especial.
- Sean artistas juntos.
- Planten un jardín juntos.
- Escuchen música juntos.
- Jueguen un juego tranquilo juntos.
- Jueguen un juego activo.
- Jueguen al aire libre.
- Exploren la naturaleza juntos.
- Cocinen algo.
- Quédense despiertos hasta tarde juntos.
- Rían.
- Enséñele algo nuevo al niño o vayan a un lugar nuevo.
- Sean voluntarios juntos.
- Deje que el niño tenga un tiempo a solas.



“Cuando su corazón roto
sane, usted ya no será el
mismo. Nunca más será
el mismo. Será más fuerte”.

~June Cerzo Kolf

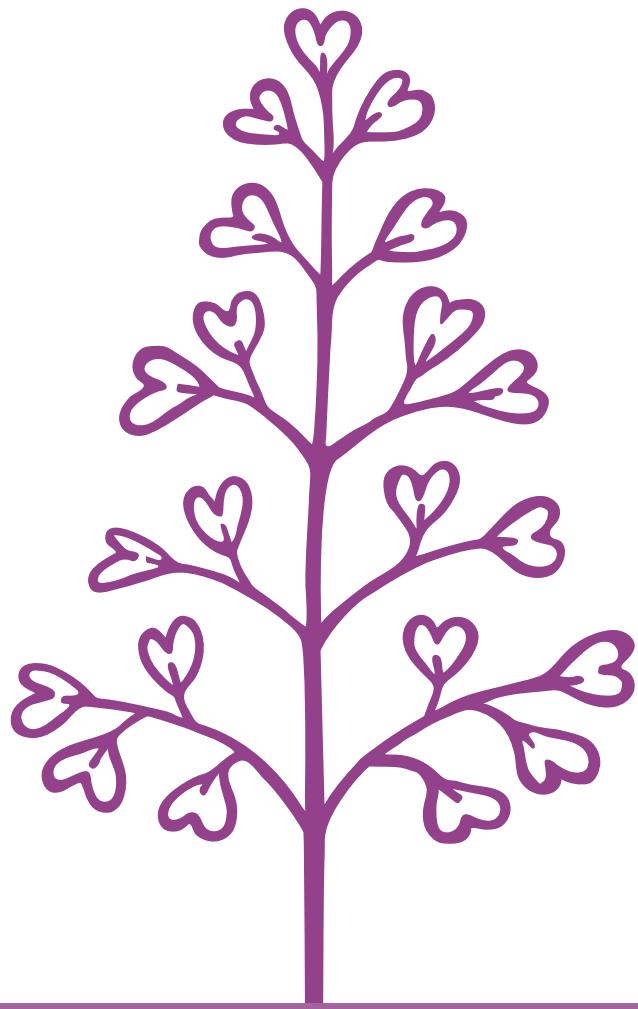
Los niños seguirán en duelo mucho tiempo después de que la persona haya fallecido. A medida que crecen y maduran, los niños harán el duelo por la muerte en niveles nuevos y más profundos y necesitarán su apoyo compasivo y su presencia.

Si puede ayudar al niño en duelo a lamentar la pérdida cuando la necesidad surja, incluso años después de la muerte, lo ayudará a convertirse en un adulto sano y afectuoso.⁷

Sea amable con usted y con los niños de su vida.

Sea consciente de que el duelo es tan individual como un copo de nieve. No hay dos personas que atraviesen el duelo de la misma manera o en el mismo periodo.

Esté allí y hágase presente para los niños de su vida, con amor, comprensión y compasión.



Las siguientes páginas están pensadas para crear un espacio de reflexión para los niños en duelo mientras recuerdan y piensan en el ser querido que falleció. Pueden completarlas juntos o cada uno puede escribir sus propios pensamientos y compartirlos después.

Traisman, E. (1994). *A Child Remembers [Un niño recuerda]*. Omaha, NE: Centering Corporation.





Describiré de qué maneras éramos especiales el uno para el otro...



Este es un dibujo de cómo te imagino ahora...



Este es un poema o una historia breve sobre
ti/nosotros...



Esto es lo que le cuento a la gente sobre ti...



Estas son algunas cosas que desearía que
hubiéramos hecho juntos...



Estas son las personas con las que puedo hablar más fácilmente ahora...



Mi vida es especial. Estas son algunas cosas que quiero hacer con mi vida...





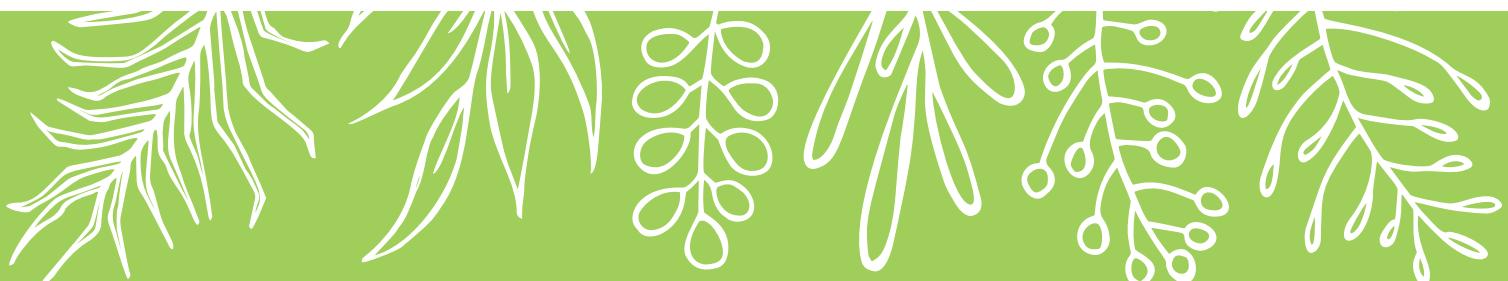
Bibliografía

- Bell, J. y Esterling, L. (1986). *What will I tell the children? [¿Qué les digo a los niños?]*. Omaha, Nebraska: University of Nebraska Medical Center.
- Borgman, J. (2008). *Support through caring: Getting through the special days [Apoyar a través del cuidado: cómo sobrellevar los días especiales]*.
- Borgman, J. (2011). *Grief Briefs, holidays and grief [Resúmenes sobre el duelo, días festivos y duelo]*.
- ² Clark, C. (2003). *A guidebook for adults helping children and teens cope through serious illness, grief and loss [Guía para adultos que ayudan a niños y adolescentes a superar enfermedades graves, duelos y pérdidas]*. [Cuadernillo]. Beverly, MA: Hoping Skills Company.
- Dougy Center. (2011). *Helping the grieving student [Ayudar al estudiante en duelo]*. [Cuadernillo]. Portland, Oregón: The Dougy Center.
- ³ Grollman, E. y Johnson, J. (2001). *A child's book about death [Libro infantil sobre la muerte]*. Omaha, Nebraska: Centering Corporation (pág. 14).
- Harper, J. M. (1993). *Developmental concepts of death [Conceptos del desarrollo de la muerte]*. Marshfield, Wisconsin: North Central Wisconsin Perinatal Center.
- ¹ Heegaard, J. M. (1988). *When someone very special dies: Children can learn to cope with grief [Cuando alguien muy especial muere: los niños pueden aprender a afrontar el duelo]*. Minneapolis, Minnesota: Woodland Press (pág. 1).
- How to explain suicide to your child [Cómo explicarle el suicidio a su hijo(a)]. (2007). Obtenido el 4 de diciembre de 2013 de http://www.thelightbeyond.com/how_to_explain_suicide_to_your_child.html (solo disponible en inglés).
- Johnson, J. y Dr. S. M. (1978). *Children die, too [Los niños también mueren]*. Omaha, Nebraska: Centering Corporation.
- Klayman, G. (2002). *Explaining funeral procedures to children [Explicar los procedimientos del funeral a los niños]*.
- Kolf, J. (1990). *Teenagers talk about grief [Los adolescentes hablan sobre el duelo]*. Ada, Michigan: Baker Pub Group.
- National Child Traumatic Stress Network. (2009). *Sibling death and childhood traumatic grief: Information for families [La muerte de un hermano y el duelo traumático en la infancia: información para las familias]* [PDF]. Los Ángeles, California y Durham, Carolina del Norte: National Child Traumatic Stress Network.
- Schwiebert, P. y DeKlyen, C. (1999). *Tear soup [Sopa de lágrimas]*. Portland, Oregón: Griefwatch.
- Silverman, P. y Kelly, M. (2009). *A parent's guide to raising grieving children [Guía para padres para criar hijos en duelo]*. Nueva York, Nueva York: Oxford University Press.
- ⁵ Smith, H. (2011). *Coping with grief: Clinical interventions for normal & complicated grief [Afrontar el duelo: intervenciones clínicas para el duelo normal y complicado]*. Eau Claire, Wisconsin: CMI Education.
- ⁶ Tesh, M. (2007). *Talking to children after a loved one has died by suicide [Hablar con los niños cuando un ser querido falleció por suicidio]*. Parents Trauma Resource Center. Obtenido el 4 de diciembre de 2013 de <http://tlcinst.org/PTRCtalking.html> (solo disponible en inglés) (pág. 2).
- Traisman, E. (1994). *A child remembers [Un niño recuerda]*. Omaha, Nebraska: Centering Corporation.
- ⁴ What to tell children [Qué decirles a los niños]. (2003). *Suicide Awareness Voices of Education*. Obtenido el 20 de diciembre de 2013 de www.save.org (solo disponible en inglés) (pág. 1).
- Wolfelt, A. (1991). *A child's view of grief [La visión del duelo de un niño]* [video]. Fort Collins: Center for Loss and the Life Transition.
- ⁷ Wolfelt, A. (2001). *Healing a child's grieving heart [Sanar el corazón de un niño en duelo]*. Fort Collins: Center for Loss and Life Transition.
- Zolten, K. y Long, N. (2012). *How to talk to children about death [Cómo hablar con los niños sobre la muerte]*. Arkansas State PIRC: Center for Effective Parenting. Obtenido el 4 de febrero de 2014 de <http://www.education.com> (solo disponible en inglés) (págs. 2-3).



Para obtener recursos adicionales o
descargar una copia electrónica de este libro,
visítenos en línea en:

cincinnatichildrens.org/bereavementresource
(solo disponible en inglés)





Cincinnati Children's
3333 Burnet Avenue
Cincinnati, Ohio 45229-3026

BRV1408706 0325 000250

