

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Cómo ayudar a los niños y adolescentes en la muerte y el duelo por un ser querido

Fuente: New York University Child Study Center
Fecha de publicación: 15/11/2012

La muerte de un abuelo, un padre, un hermano o un amigo es un trance por el que se puede pasar durante la niñez o la adolescencia. No se debe ocultar la realidad a los menores ni protegerlos de la muerte, pero sí ayudarlos en el proceso de duelo. Te explicamos cómo.

La muerte, para un niño o para un adolescente, significa algo más que la pérdida de la presencia física de la persona. También puede sufrir algunas pérdidas secundarias:

- Pérdida (y cambio) de su identidad o la personalidad. Puede cambiar, además, su rol en la familia.
- Pérdida (y cambio) de la seguridad en sí mismo, tanto a nivel emocional como físico.
- Pérdida (y cambio) del significado de algunas cuestiones. El niño/adolescente puede reestructurar y reevaluar las metas y los sueños de su vida.

Los niños y los adolescentes suelen expresar su dolor ante la muerte a través del comportamiento, de las emociones, de las reacciones físicas y de los pensamientos. Su respuesta depende de varios factores: el tipo de muerte, la reacción de sus padres o personas cercanas, su personalidad o incluso la estructura y la relación entre los miembros de su familia. Los problemas de aprendizaje o patologías de salud mental pueden resultar ser un factor que complique la reacción del niño o del adolescente en estos momentos de dolor.

En todo caso, se puede ayudar a los niños/adolescentes a sobrellevar el duelo de diferentes maneras. Ten siempre presente la edad, la situación y el contexto de la muerte:

1. **Dile la verdad al niño/adolescente.** Ocultarles información los confunde y acaban por desconfiar de lo que se les cuenta.
2. **Sé simple y directo.** No uses eufemismos del tipo "se ha quedado dormido" o "lo hemos perdido" cuando te refieras a la persona que ha fallecido.
3. **Tranquilízale si sugiere de alguna manera que tiene la culpa de la muerte.** Este es un sentimiento recurrente en los menores.
4. **No ocultes tus emociones y explícale qué sientes tú.** Esto le ayudará a comprenderse a sí mismo. Guárdate los sentimientos más intensos y dramáticos para los momentos privados en presencia de otros adultos.
5. **En la medida de lo posible, déjale participar en las rutinas del hospital,** si se trata de una persona enferma, o **asistir al funeral.** Le ayudará a comprender mejor la muerte.
6. **Animale a que hable y haga preguntas acerca de la muerte.** Pídele que te explique cuáles son sus sentimientos y pensamientos.
7. **Consuélate siempre que manifieste alguna emoción fuerte.**

8. **Déjale que se exprese.** Por ejemplo, sugiérele que escriba y plasme lo que siente en un diario personal o que lo haga usando cualquier otra expresión artística.
9. **Acepta y normaliza las expresiones de emoción del menor.**
10. **Habla con él o ella siempre que le haga falta.**
11. **Ofrécele apoyo extra** en sus tareas escolares y sus obligaciones sociales durante el periodo de duelo.
12. **Intenta comprender cuál es su manera de hacer frente a la muerte.**
13. **Habla y busca el apoyo de otros adultos** (profesores, entrenadores, monitores...) que estén en contacto con el niño/adolescente.
14. **Controla la respuesta del niño/adolescente en el tiempo.** Tras el primer año después de la pérdida, un 10% o un 15% de los niños puede sufrir problemas, principalmente en forma de depresión. En caso de necesidad, hay que consultar a un especialista en salud mental.
15. **Explícale que conservar los buenos recuerdos que ha vivido con su ser querido, y mantenerlos, le ayudará en el futuro.**

Los niños y adolescentes, al igual que los adultos, experimentan la pena y el dolor a su manera. Los sentimientos cambian con el tiempo pero, en ocasiones, el proceso de duelo continúa durante toda la vida. Sin embargo, a medida que pasan las semanas y los meses, el enfoque emocional intenso y los sentimientos pierden importancia ya que se restablece el equilibrio en la vida y, sobre todo, los niños y adultos refuerzan los recuerdos positivos.

Referencia

bibliográfica

Goodman, R.F. Los niños y el dolor: lo que saben, cómo se sienten, cómo ayudarlos. NYU Child Study Center [acceso: 9 de noviembre de 2012]. Disponible en: http://www.aboutourkids.org/articles/los_ninos_y_el_dolor_lo_que_saben_como_se_sienten_como_ayudarlos.