



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Los niños y el duelo

Mary Sullivan, PhD, MA, BSN



El dolor por la pérdida de alguien nos afecta a todos. Es una de las emociones más fuertes que podemos experimentar. Tanto si se trata de la pérdida de un familiar, un amigo, un compañero de escuela o una mascota muy querida, el duelo es difícil de atravesar.

A los niños les resulta particularmente difícil sobrellevar el duelo. Los miedos por la separación y el carácter definitivo de la muerte es mucho para procesar. Si bien no podemos evitarle a un niño el dolor que causa la muerte, podemos ayudarlo haciendo que el niño se sienta contenido en este trance tan difícil.

Controle sus propias emociones

De ser posible, quien le transmita la triste noticia al niño debería ser la persona más allegada, por lo general, el padre, madre o cuidador principal. Es comprensible que esa persona esté triste o llore, pero debería tratar de controlar sus emociones. Si el adulto se ve muy sobrepasado por sus emociones, el niño se asustará en medio de una situación que ya de por sí causa temor.

Sea sincero

Hable con el niño sobre la muerte de manera sincera y directa. No tenga miedo de usar las palabras «muerto», «agonizante» o «muerte». Decir que la persona está «durmiendo» o que «la hemos perdido» puede causar confusión en la cabeza de un niño. Decirle la verdad al niño abre las vías de comunicación y genera confianza. Cuando somos sinceros con los niños y les contamos las cosas de una manera que pueden comprenderlas, sabrán que pueden acudir a usted si están confundidos o si tienen problemas para procesar algo.

Los niños y las emociones

Después de la muerte de alguien, los niños pueden sentirse abrumados porque tienen emociones que les resultan problemáticas o desconocidas. Si las emociones son muy intensas, la cabeza del niño puede transformar la tristeza en algo más placentero. Por este motivo, los niños suelen hacer el duelo poco a poco. En un momento están llorando y al siguiente están jugando. Esto es perfectamente normal.

Dado que los niños no demuestran el dolor igual que los adultos, puede parecer que no sufren y que no necesitan apoyo. Es importante entender que, aunque un niño pueda ponerse a jugar o no hable de la muerte, lo está procesando a su manera. Está sufriendo y necesita de nuestro tiempo y apoyo.

Uno de los sentimientos más frecuentes en un niño que atraviesa un duelo es el temor. ¿Qué pasó? ¿Dónde está ahora la persona? ¿Quién me va a cuidar? ¿Va a morir alguien más? Cuanto más directos seamos al responder estas preguntas, más seguro se sentirá el niño.

Otra emoción frecuente es la culpa. Los niños también pueden pensar que ellos fueron los causantes de la muerte o que no hicieron algo que podría haberlo evitado. La contención y la comprensión puede ayudar a procesar este sentimiento.

Cómo apoyar a un niño que atraviesa un duelo

Saber qué decir y cómo apoyar a un niño en esta situación no es sencillo. Pregúntele qué siente y responda con afecto y contención. Es importante que los niños expresen sus preocupaciones y que tengan tiempo de adaptarse al cambio que se produjo en sus vidas.

El duelo es un proceso que pasa con el tiempo. Si el niño recibe afecto, amor y comprensión de un adulto cariñoso, puede empezar a recuperar la sensación de seguridad. Es importante recordar que la recuperación no se trata de olvidar al ser querido. Se trata de enseñarles a los niños cómo conservar y atesorar los recuerdos preciados que los reconfortarán a medida que siguen adelante con su vida y la disfrutan.

Estas son algunos consejos que pueden ayudar a su hijo/a a sobrellevar una muerte:

- Trate de que converse con usted e incentíVELO para que haga preguntas.
- Empiece con pequeñas dosis de información. Cuando el niño esté preparado para saber más, le preguntará.
- No tenga miedo de usar las palabras «muerto», «agonizante» o «muerte».
- Dé lugar a las expresiones de dolor.
- Recuerde que los niños procesan el dolor de manera distinta que los adultos.
- Lleven una rutina fija y constante.

Algunos niños encontrarán contención a través de nuestro socio, FRIENDS WAY. FRIENDS WAY es el único centro de asistencia para niños en duelo del estado, que asiste a niños de 3 a 18 años de edad y las familias de toda la región.

Si su hijo/a necesita asistencia extra, llame a Kids' Link RI al 1-855-543-5465.