

## **Ayudando a los niños a lidiar con una pérdida, la muerte, y el luto**

### **Reacciones Generales a una pérdida**

No existe una manera correcta o incorrecta de cómo lidiar con la muerte, pero si hay algunas cosas que los adultos pueden hacer para ayudar a los niños a confrontar este momento tan difícil. Al hablar con los niños acerca de la muerte tiene que ser en una manera que es adecuada al nivel de edad y la capacidad de entendimiento del niño. Los niños estarán conscientes de las reacciones de los adultos de importancia que los rodean mientras que ellos tratan de comprender y reaccionar a la información acerca de la muerte y la tragedia. De hecho, para los niños de la edad pre-escolar y de primaria, las reacciones de los adultos desempeñan una función especialmente importante moldeando la percepción del niño de la situación.

La extensión de las reacciones de un niño(a) hacia la muerte pueden incluir:

- *Conmoción emocional*: aparente falta de sentimientos, supuestamente indiferente o distante.
- *Comportamiento regresivo (inmaduro)*: necesitando ser apoyados, aferrándose de los adultos.
- *Emociones explosivas y mal comportamiento*: sentimientos de ira, frustración, e impotencia
- *Preguntar la misma pregunta una y otra vez*: no porque ellos no entiendan, pero porque la información es muy difícil de creer o aceptar.

### **Etapas de Desarrollo del Entendimiento sobre la muerte**

La experiencia de un niño(a) de una muerte y una pérdida varía dependiendo en su edad, madurez, creencias espirituales, y habilidades cognitivas. Es muy importante el aceptar sus maneras de expresión de dolor, use palabras que ellos puedan entender, y póngase a su mismo nivel. Estas son unas consideraciones generales:

*Pre-escolares*: Los niños pequeños pueden negar la muerte como un evento real y pueden ver la muerte como algo reversible. Ellos podrían interpretar la muerte como una separación, no como un condición permanente (“mami murió, pero ella va a regresar muy pronto”). Pre-escolares e incluso niños en los primeros grados de primaria pueden conectar ciertos eventos y pensamientos mágicos con las causas de la muerte.

*En los Primeros años en la Primaria*: los niños en esta edad (aproximadamente 5-9) empiezan a comprender la rotundidad de la muerte. Ellos empiezan a comprender que circunstancias pueden resultar en muerte. Sin embargo, ellos tal vez no puedan ser capaces de separar la realidad con lo que ellos ven en la televisión o en las películas. Ellos pueden sobre generalizar (“Si yo no voy afuera o cerca de los carros, entonces yo no moriré”) A esta edad, la muerte es percibida como algo que les pasa a otros, no a ellos mismos, o a la familia de ellos.

*En los últimos años en la Primaria*: Los niños en este nivel tienen la habilidad de comprender la muerte como un evento final en una manera permanente. Ellos pueden ser guiados por un entendimiento concreto de justicia (“Ahí tiene que haber alguna razón por la cual él/ella murió”) que está en conflicto con la creciente realización de que todo mundo muere. Ellos pueden experimentar una variedad de sentimientos y emociones. La expresión de sentimientos puede ser más corporal o agresiva mientras ellos luchan con la injusticia, ira o desesperanza.

*Los Adolescentes*: Los niños en esta edad se sienten invencibles. Estar cerca de la muerte hace que algunos adolescentes se sientan vivos. Ellos están interesados en la pregunta del “¿porque?”. Ellos necesitan a los adultos más de lo que ellos le dejan saber, pero prefieren guardar luto junto a sus compañeros que con los adultos. La habilidad de los jóvenes para resolver problemas podría comprometedor. Es importante para los adultos el no juzgar si el dolor es válido o no. Respete su dolor y manténgalos seguros.

### **¿Cómo y qué decirles?**

- Es mejor hablarles a los niños con la verdad con un lenguaje adecuado a su edad.
- Dígales la verdad acerca de la razón por la cual la persona falleció.
- Compártales que es inusual que un niño(a) fallezca, pero que sí pasa.
- Asegúrese de preguntarle a los niños si tienen alguna pregunta.
- Escuche y esté presente (físicamente y psicológicamente) para los niños.

### **¿Qué hacer con sus propios sentimientos?**

- No tenga miedo de dejar que los niños lo/la vean llorar o perder la compostura momentáneamente.
- Dele rienda suelta a sus sentimientos
- A menudo los niños se asustan más cuando usted trata de ocultarles las cosas.
- Si los niños parecen asustados por sus sentimientos, usted puede explicarles que usted se siente muy triste (enojado, asustado) pero que usted va a estar bien.
- Es un equilibrio delicado-sea genuino con sus sentimientos sin abrumar al niño(a).

### **Ayudándoles a sus niños a salir adelante**

Los siguientes consejos son para los adultos que quieren apoyar a los niños que han experimentado una pérdida:

- Escúchelos.
- Esté física y emocionalmente con ellos.
- Sea el ejemplo de cómo usted comparte su luto con otros.
- Provea una estructura y rutina normal.
- Mantenga sus reglas de seguridad y conducta.
- Provea un tiempo de tranquilidad durante el día.
- Permita a los niños a expresar sentimientos por medio de la escritura o dibujos.
- No asuma que cada niño(a) en cierto grupo de edad entiende la muerte de la misma manera.
- Anime a los niños a proporcionar consuelo y entendimiento el uno al otro.
- No borre la memoria de la persona fallecida. Deje que los niños decidan qué hacer con el artículo u objeto (como por ejemplo una foto o una silla) – Tal vez ellos lo quieran decorar con dibujos o tarjetas, pensar y recordar a la persona, o simplemente estar cerca del objeto.
- No asuma que los niños siempre sufren en una manera ordenada y predecible.
- Permita a los niños a que le enseñen acerca de su experiencia con el sufrimiento.
- En lugar de preocuparse acerca de qué decir, enfóquese en entender que es lo que ellos están sintiendo y necesitando.

### **¡Solo haga lo mejor que pueda!**

No hay una forma perfecta de cómo manejar el dolor. La muerte es algo duro para todos nosotros y puede provocar muchos sentimientos. Este consiente de sus propias necesidades de guardar luto.

Tome un descanso y obtenga apoyo continuo para usted mismo.

Este documento fue adoptado de parte de la información de:

El Programa de Prevención y Abuso de Drogas de la Arquidiócesis de Nueva York: [www.adapp.org](http://www.adapp.org)

La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)