



La muerte y el duelo

La muerte es el final de la vida. Es cuando el corazón deja de latir, el cerebro deja de pensar y el cuerpo ya no puede ver, escuchar, oler, tocar, probar ni respirar. El duelo es el proceso de separarse de alguien o algo importante para usted, y sin embargo aferrarse a alguna conexión. El duelo o el luto puede generar sentimientos intensos y emociones difíciles. Tener una conversación con los niños sobre la muerte puede ser difícil para los padres y los cuidadores.

- Es usual que los niños pequeños no tengan una reacción inmediata ante una muerte y puede tardar un tiempo para que entiendan plenamente que la persona se fue para siempre.
- Es posible que los niños pasen por las 5 etapas del duelo tal como los adultos: Negación, enojo, negociación, depresión y aceptación.
- Un niño puede experimentar la negación al comportarse como si no pasara nada. La pérdida puede ser demasiado grande para ellos para procesarla en poco tiempo.
- Es usual que un niño esté enojado con los adultos o la persona que murió, y podría desear que las cosas regresaran a la manera como eran antes.
- Los niños pueden sentirse culpables o avergonzados por creer que ellos pudieron haber ocasionado la muerte o por pensar que hay algo malo en ellos debido a eso.
- Un niño puede experimentar un nivel intenso de tristeza, ansiedad o depresión, que puede incluir la pérdida del apetito, sentirse cansado, sentirse enfermo o tener problemas para concentrarse.
- A Un niño puede experimentar comportamientos de pánico al preguntarse sobre su propia muerte o las muertes de sus seres queridos.
- Es usual que un niño tenga regresiones en su comportamiento, como cobijas de seguridad o mojar la cama.
- Los niños podrían fantasear o añorar que las cosas fueran como antes y desear que esa persona regresara.
- Los niños llegarán a la etapa de aceptación al sentirse tristes por la pérdida, pero volviendo a sentirse bien con ellos mismos y con la vida.



Foto por Jordan Whitt en Unsplash

- Los niños que experimentan la muerte de un ser amado pueden experimentar emociones intensas y difíciles. Está bien que los niños sepan que los padres o los cuidadores no lo saben todo, pero todavía necesita darles una respuesta honesta. Aunque es difícil explicar con exactitud lo que ha ocurrido, los expertos sugieren usar términos directos cuando expliquen una muerte a un niño, como “muerto”, o “murió”. Evite usar términos como “sueño eterno” o “se perdió a alguien”, pues el niño puede tener miedo de irse a dormir por la noche o podría ir a “buscar” a la persona perdida. Compruebe con el niño para ver lo que escuchó y entendió. Brinde a los niños muchas oportunidades para hablar sobre sus pensamientos y sentimientos, comprobando continuamente con ellos con respecto a la muerte.

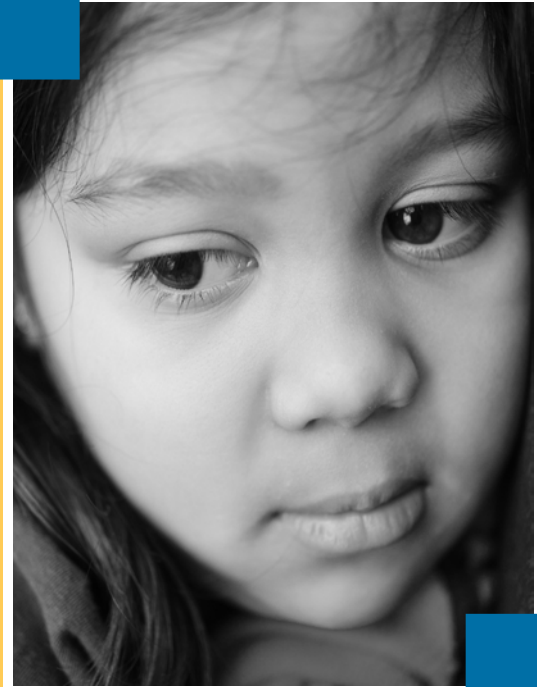


Foto de iStock

- Prepare a los niños para la muerte al presentarles el concepto temprano en la vida. Aproveche las situaciones diarias de la vida en las que puede explicar la muerte: una planta o un animal muerto, o un personaje en un cuento o en una película. Explique al niño que para todo lo que está vivo hay un principio y un fin, y que todo lo intermedio es la vida. Muestre a los niños cómo podría verse un ciclo de vida y explique que algunas vidas pueden durar unas cuantas semanas, algunos años, muchos años o cientos de años.
- Permita que los niños vean que usted u otros adultos también experimentan el duelo. Está bien llorar y mostrar sus propias emociones y tristeza alrededor de un niño. Demuestre cómo lo afronta llorando, hablando con amigos o recordando las cosas buenas sobre la persona que murió. Trate de evitar forzar la conversación e invite al niño a hablar en varias ocasiones al paso del tiempo.
- Dé a los niños la opción de asistir a un funeral si es aparente que no tienen miedo, si son capaces de entender para qué es y si quieren ir. Los funerales son el momento para decir adiós, y dejar que el niño sea parte de esa ceremonia puede reconfortarlo y ayudarlo a resolver su duelo. Asegúrese de ver cómo está el niño durante y después del servicio, para responder cualquier pregunta que pueda tener y reconfortarlo. Si no es buena opción que asista al funeral, trate de describir el panorama y preguntar si tiene algún recuerdo favorito de la persona que murió del que le gustaría hablar.