

Después que Muere un Ser Querido— Cómo Enfrentan el Duelo los Niños

Y cómo los padres y otros adultos los pueden apoyar



Después que Muere un Ser Querido—Cómo Enfrentan el Duelo los Niños

Y cómo los padres y otros adultos los pueden apoyar

Escrito por David J. Schonfeld, MD
y Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES

El Dr. Schonfeld es Director del National Center for School Crisis and Bereavement (Centro Nacional para Crisis Escolares y Duelos) en el St. Christopher's Hospital for Children (Hospital Infantil de St. Christopher's), que fue establecido gracias a una generosa subvención del September 11th Children's Fund (Fondo de Niños del 11 de Septiembre) y del National Philanthropic Trust (Fideicomiso Filantrópico Nacional).
www.schoolcrisiscenter.org

Copyright © 2009 New York Life Foundation. Se otorga el permiso para el uso de estos materiales para uso educativo y sin fines de lucro, con la mención correspondiente. Reservados todos los otros derechos. Reservados todos los otros derechos. Publicado por la New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010.
Correo electrónico: NYLFoundation@newyorklife.com



Esta publicación ha sido posible gracias a una generosa subvención de la New York Life Foundation.

La información contenida en este folleto no tiene la intención de reemplazar la opinión o la atención de su profesional de la salud. Usted y sus hijo/as tienen necesidades singulares que es posible que no se traten en este folleto. Si tiene inquietudes, asegúrese de buscar consejo profesional.



Estimado/a lector,

La misión más importante de New York Life es proteger las familias y brindarles seguridad financiera. Pero también reconocemos el tremendo impacto emocional que sufren los miembros de la familia – cuando pierden a uno de los padres, hermano/as u otro ser querido.

Creemos que este folleto informativo puede ser útil para los padres y otras personas que brindan cuidados mientras ayudan a los niños a sobrellevar su dolor y el temor posterior a una muerte en la familia. Ha sido preparado con la ayuda de alguna de las autoridades más respetadas de la nación en este importante tema.

Creo que encontrarán que sus sugerencias son sensatas y su sabiduría brinda tranquilidad.

Ayudar a que los jóvenes sobrelleven el duelo, sanen sus heridas y desarrollen es parte del compromiso de New York Life de apoyar a los niños que lo necesitan

Les deseo el consuelo que se puede encontrar al ayudar a sanar estos tiernos corazones.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Theodore A. Mathas'. The signature is stylized with a large initial 'T' and a long, sweeping underline.

Theodore A. Mathas

Presidente, Director General y CEO
New York Life

Después que Muere un Ser Querido—Cómo Enfrentan el Duelo los Niños

Y cómo los padres y otros adultos los pueden apoyar



Temas que Cubre esta Guía

- | | | | |
|---|--------|--|---------|
| • Cómo ayudar a los niños, cómo ayudar a la familia | pág. 1 | • Asistencia a los funerales y memoriales | pág. 14 |
| • Por qué es importante el rol de los padres | pág. 2 | • Cómo ayudar a los niños a sobreponerse con el tiempo | pág. 16 |
| • Cómo ayudar a los niños a entender la muerte | pág. 3 | • Cómo obtener ayuda | pág. 21 |
| • Cómo responden los niños ante la muerte | pág. 7 | • Cómo cuidar de sí mismo | pág. 24 |
| | | • Cómo proyectarse a futuro | pág. 26 |

Cuando los niños tienen el apoyo de los padres y de otros adultos alrededor de ellos, esto ayuda a toda la familia a sobrellevar la situación.

Cómo Ayudar a los Niños, Cómo Ayudar a la Familia

La muerte de un ser querido es difícil para todos. Los niños sienten la pérdida de manera más fuerte. Los padres están enfrentando su propio dolor. Si uno de los padres muere, el padre/madre que sobrevive enfrenta la nueva responsabilidad de cuidar de los niños solo/a. Los abuelos, tías, tíos y amigos de la familia también son afectados.

Debido a que los niños y adolescentes entienden la muerte de manera diferente que los adultos, sus reacciones pueden ser distintas. Algunas de las cosas que dicen o que hacen pueden parecer desconcertantes.

Esta guía examina cómo enfrentan el duelo los niños y cómo los padres y otros adultos que se preocupan pueden ayudarles a comprender mejor la muerte. Ofrece sugerencias para ayudar a los niños a sobrellevar el duelo. Estas sugerencias no tienen la intención de apurar a los niños a enfrentar su duelo ni de convertirlos en adultos antes de tiempo. Más bien, estas sugerencias les darán una comprensión que pueden utilizar ahora, como niños, para enfrentar su duelo de manera saludable y coherente.

Cuando los niños tienen el apoyo de los padres y de otros adultos alrededor de ellos, esto ayuda a toda la familia a sobrellevar la situación. Hay menos confusión, y más comprensión entre todos. La familia ve que puede mantenerse unida a pesar de que los sentimientos de profunda pena pueden ser muy fuertes.

Cómo Usar esta Guía

Esta guía cubre bastante información. Algunas partes se aplicarán a su situación, y es posible que otras no. Puede leer solamente las secciones que le parecen más importantes en este momento. A medida que cambian las cosas o que se presenten nuevas situaciones, es posible que quiera leer otras secciones.

Nota: En esta guía, “niños” se refiere a niños de todas las edades, incluyendo a los adolescentes, excepto cuando se esté hablando de una edad específica.

Otros Adultos que se Preocupan

Esta guía está dirigida a los padres y la familia, pero también puede ser útil para otras personas que trabajan con niños. Maestros, entrenadores, proveedores de cuidado de niños y otros adultos que se preocupan pueden ofrecer un mejor apoyo a un niño que ha perdido a un ser querido cuando entienden más acerca de cómo enfrentan el duelo los niños.



Por qué es Importante el Rol de los Padres

Sus niños están experimentando sentimientos fuertes y difíciles. Ellos desean orientación respecto a lo que significan estos sentimientos y cómo sobrellevarlos. Más que ninguna otra persona en sus vidas, ellos buscan esta orientación en usted.

Sus hijos también están preocupados por usted. Ellos se preguntan cómo usted está haciendo frente a la situación. Ellos también se preocupan por su salud y supervivencia. Lo más importante para ellos es que usted les brinde su apoyo y tranquilidad, y éste puede tener más impacto que el de cualquier otra persona.

Cuando uno de los Padres Enfrenta el Duelo

Hablar con sus hijos acerca de la muerte es especialmente difícil cuando usted está lidiando con su propio dolor. Con frecuencia los niños hacen las mismas preguntas que los adultos se hacen a sí mismos en tales circunstancias: ¿Cómo pudo suceder algo tan injusto? ¿Cómo voy a seguir adelante si nunca más voy a volver a ver a esta persona? ¿Quién quiere vivir en un mundo donde puede ocurrir esto? ¿Qué va a pasar con nuestra familia ahora que esta persona ya no está aquí?

Especialmente en estos momentos difíciles, su amor y apoyo son muy importantes para sus hijos. Ellos aprenden a lidiar con su dolor observando lo que usted hace para sobrellevar la pérdida. No obstante, si siente que la tarea de explicar la muerte es abrumadora en este momento, puede pedirle a alguien más que le ayude con el tema. Considere dar a leer esta guía a esa persona.

Usted puede volver a tener estas conversaciones con sus hijos cuando sienta que lo puede hacer. Ellos van a necesitar tener esta conversación más de una vez, y será importante para ellos porque viene de usted.

Más que ninguna otra persona en sus vidas,
ellos buscan orientación en usted.

Cómo Ayudar a los Niños a Entender la Muerte

Los niños ven y escuchan muchas de las mismas cosas que los adultos. Sin embargo, su comprensión de lo que significan estas cosas puede ser bastante diferente. Esto es cierto en el caso de la muerte. Los adultos pueden ayudar a los niños a comprender mejor lo que es la muerte. Esto implica más que darles simplemente la información. Esto quiere decir que hay que ayudarles a comprender algunos conceptos importantes que son nuevos para ellos.

El apoyo de este tipo permite que los niños entiendan y se adapten completamente a la pérdida mientras continúan y avanzan en sus vidas.

Cuatro Conceptos Básicos Sobre la Muerte

Todos, incluso los niños, deben comprender cuatro conceptos básicos sobre la muerte para enfrentar el dolor de la pérdida y asumir lo que ha ocurrido. Los adolescentes, y hasta los adultos, pueden tener una comprensión racional y completa de la muerte, pero aún les cuesta aceptar estos conceptos básicos cuando se encuentran ante la muerte de un ser querido. Para los niños más pequeños es aún más duro sobrellevar una pérdida porque todavía no entienden los conceptos.

Hay una amplia variación sobre qué tan bien los niños de la misma edad comprenden la muerte en base a lo que han experimentado y las cosas que ya han aprendido sobre ella.

No dé por sentado lo que sus hijos saben en base a su edad. En vez de ello, pídales que expresen sus ideas, pensamientos y sentimientos. A medida que ellos explican lo que ya entienden sobre la muerte, usted podrá ver lo que todavía necesitan aprender. Hasta los niños pequeños pueden empezar a entender algunos de estos conceptos básicos.

1. La muerte es irreversible.

En los dibujos animados, programas de televisión y películas, los niños ven que los personajes se “mueren” y luego vuelven a la vida. En la vida real, esto no va a suceder.

Los niños que no entienden completamente este concepto pueden ver la muerte como un tipo de separación temporal. Con frecuencia ellos piensan que las personas que han muerto están muy lejos, posiblemente en un viaje. A veces los adultos refuerzan esta creencia hablando de que la persona que murió “partió en un viaje largo”. Es posible que los niños se sientan molestos cuando su ser querido no los llama ni vuelven para las ocasiones importantes.

Si los niños no piensan en la muerte como en algo permanente, entonces tienen muy pocos motivos para empezar a llorar por la pérdida de alguien. El duelo es un proceso doloroso que requiere que las personas adapten sus lazos con la persona que ha muerto. Un primer paso esencial en este proceso es la comprensión y, en algún punto, aceptar que la pérdida es algo permanente.

2. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte.

Los niños muy pequeños ven todas las cosas como seres vivientes; su hermana, un juguete, la roca mala que “les puso una zancadilla”. En las conversaciones cotidianas, los adultos pueden aumentar esta confusión al hablar acerca de la muñeca que tiene hambre o cuando dicen que llegaron tarde a casa porque el carro “murió”.

El juego imaginativo en los niños es natural y apropiado. Pero, mientras que los adultos entienden que hay una diferencia entre jugar a que la muñeca tiene hambre y creer que la muñeca tiene hambre, es posible que esta diferencia no esté clara para un niño muy pequeño.

A veces se anima a los niños pequeños a que le hablen a un miembro de la familia que ha muerto. Es posible que se les diga que su ser querido “los está cuidando” desde el cielo. A veces se les pide a los niños que hagan un dibujo o que escriban una nota a la persona que murió para ponérsela en el ataúd.

Estos comentarios pueden ser confusos y hasta causar temor a algunos niños. Si la persona que ha muerto puede leer una nota, ¿eso significa que él o ella van a estar conscientes dentro del ataúd? ¿La persona se va a dar cuenta de que ha sido enterrada?

Es posible que los niños sepan que las personas no se pueden mover después que han muerto, pero creen que esto se debe a que el ataúd es muy pequeño. Es posible que sepan que las personas no pueden ver después de morir, pero creen que esto es debido a que bajo tierra es oscuro. Estos niños pueden preocuparse por el sufrimiento físico del difunto.

Cuando los niños pueden identificar correctamente lo que son las funciones vitales, también pueden entender que estas funciones cesan completamente en el momento de la muerte. Por ejemplo, sólo las cosas vivientes pueden pensar, asustarse, tener hambre o sentir dolor. Sólo las cosas vivientes tienen un corazón que late, o necesitan de aire para respirar.

3. Todo lo que está vivo muere al final.

Es posible que los niños crean que ellos y los que los rodean nunca morirán. Los padres siempre tranquilizan a los niños diciéndoles que siempre van a estar allí para cuidar de ellos. Les dicen que no se preocupen de que vayan a morir. Es comprensible este deseo de proteger a los niños de la muerte. Pero cuando la muerte afecta directamente a los niños, ya no se les puede ocultar esta realidad. Cuando uno de los padres u otra persona muy querida ha muerto, es usual que los niños tengan el temor de que las otras personas cercanas a ellos, tal vez todos aquellos a los que quieren—también morirán.

A los niños, al igual que a los adultos, les cuesta trabajo encontrar el sentido a una muerte. Si ellos no entienden que la muerte es una parte inevitable de la vida, cometerán errores mientras tratan de entender por qué ocurrió esta muerte en particular. Es posible que supongan que ocurrió a causa de algo malo que ellos hicieron o que dejaron de hacer. Pueden pensar que ocurrió porque ellos tuvieron malos pensamientos. Esto les hace sentir culpabilidad. Ellos pueden suponer que la persona que murió hizo o pensó cosas malas, o que no hizo algo que él o ella debía hacer. Esto les hace sentir vergüenza.

Estas reacciones hacen que sea difícil que los niños se acostumbren a la pérdida. Muchos niños no quieren hablar de la muerte porque va a poner al descubierto estos sentimientos terribles de culpa y de vergüenza.

Cuando usted hable con los niños acerca de este concepto, déjeles saber que usted está bien, y de que está haciendo todo lo que puede para mantenerse saludable. Explíqueles que usted espera vivir por un tiempo muy largo, hasta que sus hijos sean adultos. Esto es diferente a decirles a los niños que usted o que ellos nunca se van a morir.

4. Hay razones físicas por las que una persona se muere.

Los niños deben de entender por qué murió su ser querido. Si los niños no entienden el motivo real por la que su ser querido ha muerto, es muy probable que se les ocurran explicaciones que causan culpabilidad o vergüenza.

El objetivo es ayudar a que los niños sientan que entienden lo que ha sucedido. Ofrezca una breve explicación, utilizando un lenguaje simple y directo. Tome los ejemplos de sus hijos, y déjelos que pidan más explicaciones. Los detalles gráficos no son necesarios y se deben evitar, especialmente si la muerte fue violenta.

Al conversar con sus hijos les brinda una oportunidad para que ellos les muestren sus sentimientos.

Cómo Explicar la Muerte a los Niños

A veces, los niños no reaccionan ante la noticia de una muerte en la forma que sus padres y otros adultos esperan que lo hagan. Hay muchas formas en que las explicaciones sobre la muerte pueden confundir a los niños.

Es posible que las explicaciones y los términos no sean claros. Es frecuente que los adultos elijan palabras que ellos consideran que son más suaves o que asustan menos a los niños. Es posible que traten de evitar las palabras “muerto” o “murió”, que pueden parecer duras en un momento tan emotivo.

Pero, con estos términos menos directos, es posible que los niños no entiendan lo que el adulto les está diciendo. Por ejemplo, si un adulto les dice a los niños que su ser querido ahora está en un estado de “sueño eterno”, los niños pueden tener miedo de irse a dormir.

Qué Hacer

Hable suavemente a los niños, pero de manera franca y directa. Utilice las palabras “muerto” y “murió”.

Es posible que los niños entiendan solamente una parte de la explicación. Aún cuando los adultos den explicaciones claras y directas, es posible que los niños no entiendan completamente. Por ejemplo, algunos niños a los que se les ha dicho que el cuerpo fue colocado en un ataúd se preocupan acerca de dónde se ha colocado la cabeza.

Qué Hacer

Verifique con sus hijos para ver qué es lo que entienden. Usted puede decir, “Déjenme ver si he explicado bien esto. Por favor díganme qué es lo que entienden que ha sucedido”.

Los conceptos religiosos pueden confundir. Cuando ha ocurrido una muerte en la familia es adecuado compartir las creencias religiosas con los niños, pero recuerde que las creencias religiosas pueden ser abstractas y difíciles de entender para los niños.

Qué Hacer

Presente los hechos acerca de lo que le sucede al cuerpo, así como las creencias religiosas que tiene la familia.

Por ejemplo, primero se les puede decir a los niños que la persona ha muerto. Que su cuerpo ya no piensa, siente ni ve. Que todo el cuerpo de la persona ha sido colocado en un ataúd y enterrado. En algunas religiones, el adulto puede explicar luego que hay una parte especial de la persona que no se puede ver ni tocar, a la cual algunas personas le llaman espíritu o alma, y que esta parte avanza a un lugar que nosotros no podemos ver ni visitar, que se llama cielo.



Cómo los Niños Responden ante la Muerte

Las reacciones de los niños ante una muerte pueden comunicar sus pensamientos, sentimientos y temores. A veces estas reacciones confunden a los adultos. Pero, cuando los adultos entienden lo que los niños están comunicando, todo tiene más sentido.

Aquí tiene algunas reacciones comunes que pueden tener los niños.

Los niños pueden disgustarse mucho por estas conversaciones. Tenga en cuenta que no es la conversación lo que causa la angustia, sino la misma pérdida dolorosa que se siente por la muerte de un ser querido. Al conversar con sus hijos les brinda una oportunidad para que ellos les muestren sus sentimientos. Cuando usted entiende sus sentimientos, es más fácil ayudarles a sobrellevar la experiencia.

Qué Hacer

Haga una pausa en la conversación si le parece que es lo mejor. Brinde apoyo y consuelo. Planee continuar la conversación en otro momento cercano.

Hágales saber a los niños que es bueno mostrar sus sentimientos. De otro modo, ellos pueden tratar de ocultar sus sentimientos y de lidiar con ellos sin su apoyo. Hágales saber que es bueno llorar para expresar dolor. Llorar puede ayudarles a sentirse mejor.

Muéstreles sus propios sentimientos. Demuéstreles cómo usted está haciendo frente a la situación. Deje que sus niños le vean llorar, conversar con amigos, buscar consuelo espiritual o recordar las cosas buenas de la persona que ha muerto.

Los niños pueden ser renuentes a hablar acerca de una muerte reciente. Con frecuencia esto ocurre porque ellos ven que los adultos a su alrededor se sienten incómodos de hablar acerca de la muerte. Es posible que los niños oculten sus propios comentarios o preguntas para evitar disgustar a los familiares. Ellos pueden creer que es malo hablar de tales cosas. Los niños mayores y los adolescentes pueden buscar a chicos de su edad para hablar sobre la muerte. Es posible que digan a los adultos cercanos a ellos que no desean o que no necesitan hablar sobre ello.

Qué Hacer

Evite forzar el tema o entrar en luchas de poder sobre ello.

Con el tiempo continúe invitando a sus hijos a hablar sobre el tema en varias ocasiones.

Reconozca que estas conversaciones pueden ser difíciles. Deje que sus hijos sepan que a usted le parece útil conversar.

Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a identificar a otros adultos en sus vidas con los que pueden hablar. Busque personas que no están afectadas tan directamente por la muerte, como un maestro, capellán, consejero de la escuela, profesional de salud mental, o un pediatra u otro proveedor de atención de la salud.

Mantenga una presencia física y emocional con sus hijos. Abrácelos. Hable de sus sentimientos. Pregunte por los sentimientos de ellos. Hasta los niños mayores y los adolescentes necesitan de su apoyo y ayuda mientras se enfrentan a la pérdida.

Es posible que los niños expresen sus sentimientos de otras formas en vez de hablar de ello. Los niños pueden utilizar los juegos o las actividades creativas como dibujar o escribir para expresar su duelo. Con frecuencia, llegan a entender mejor el duelo mediante el juego y la creatividad. Estas expresiones le pueden dar algunas claves importantes acerca de lo que están pensando los niños, pero tenga cuidado y no saque conclusiones. Por ejemplo, dibujos que muestran escenas muy felices después de una muerte traumática pueden darles la idea a los adultos de que al niño no le ha afectado la muerte, cuando en realidad, lo más probable es que esto sea una señal de que el niño todavía no está listo para lidiar con el proceso del duelo.

Los niños pueden utilizar los juegos o las actividades creativas como dibujar o escribir para expresar su duelo.

Qué Hacer

Brinde oportunidades para que los niños jueguen, escriban, dibujen, pinten, bailen, inventen canciones o que realicen otras actividades creativas.

Pídales que les hablen acerca de sus ilustraciones. Por ejemplo, usted podría decir, "Dime qué es lo que está ocurriendo en esta imagen que dibujaste". Si hay más personas en el dibujo, pregúntele quiénes son, qué es lo que sienten, si hay alguien que falta en el dibujo, etcétera.

Si usted está preocupado de que el juego o el trabajo creativo de sus hijos muestra que están teniendo problemas para sobrellevar la muerte, busque ayuda de fuera. (Consulte la sección "Cómo Obtener Ayuda" en la página 21.)



Comfort Zone Camp

Usualmente los niños y los adolescentes se preguntan si hay algo que podrían haber hecho, o debieran de haber hecho, para evitar la muerte.

Con frecuencia los niños se sienten culpables después que ha ocurrido una muerte. Los niños pequeños tienen una comprensión limitada de por qué suceden como suceden las cosas. Es frecuente que usen un proceso llamado pensamiento mágico. Esto significa que ellos creen que sus propios pensamientos, deseos y acciones pueden hacer que sucedan cosas en el gran mundo. Los adultos pueden reforzar esta idea falsa cuando sugieren que los niños pidan un deseo cuando desean que algo suceda.

A veces el pensamiento mágico es útil. Ser capaz de desear que las cosas mejoren en sus vidas y en el mundo puede ayudar a que los niños pequeños se sientan más fuertes y más en control. Pero también hay una desventaja, porque cuando sucede algo malo, como por ejemplo la muerte de un ser querido, es posible que los niños crean que ocurrió debido a algo malo que ellos dijeron, hicieron, pensaron o desearon.

Usualmente los niños mayores y los adolescentes también se preguntan si hay algo que podrían haber hecho, o debieran de haber hecho, para evitar la muerte. Por ejemplo, el padre o la madre no habrían tenido el ataque al corazón si el niño no se hubiese portado mal y causado estrés en la familia. El accidente automovilístico no habría ocurrido si el niño no necesitaba que se le recogiera después de la escuela. El cáncer no habría avanzado si el niño se habría asegurado que su ser querido fuera a ver al médico.

Los niños se sienten culpables de sobrevivir a la muerte de un hermano. También es posible que se sientan culpables si se han estado divirtiendo o no se han sentido muy tristes después que ha muerto un miembro de la familia.

Cuándo es Más Probable que Sientan Culpabilidad

Es más probable que los niños se sientan culpables cuando han habido dificultades en la relación con la persona que murió, o en las circunstancias de la muerte. Aquí tiene algunos ejemplos:

- El niño estaba enojado con la persona justo antes de que la persona muriera.
- La muerte ocurrió después de una larga enfermedad, y, a veces, es posible que el niño haya deseado que la persona muriera para acabar con el sufrimiento de todos.
- Algunos actos del niño parecen relacionarse a la muerte. Por ejemplo, un adolescente tuvo una discusión acalorada con su madre poco tiempo antes de que ella muriera en un accidente automovilístico.



Cuando converse con los niños acerca de la muerte de alguien cercano, lo correcto es suponer que puede haber presente un sentido de culpabilidad. Usualmente este será el caso aun cuando no haya una razón lógica para que los niños se sientan responsables.

Qué Hacer

Explíqueles que cuando pasan cosas dolorosas o “malas”, es frecuente que las personas se pregunten si fue porque ellos hicieron algo malo.

Tranquilice a sus hijos y asegúreles que ellos no son responsables por la muerte, aunque ellos ni siquiera hayan preguntado directamente sobre esto.

A menudo los niños expresan ira sobre la muerte. Es posible que la dirijan sobre alguien que ellos sienten que es responsable. Se pueden sentir enojados con Dios. Pueden sentirse enojados con la persona que murió por dejarlos solos. A veces los familiares se convierten en el foco de esta ira, porque ellos están cerca y son blancos “seguros”.

Anime a sus hijos a conversar con alguien en quien ellos confían.



Comfort Zone Camp

Los niños mayores y los adolescentes pueden participar en comportamientos riesgosos. Pueden manejar de manera temeraria, entablar peleas, beber alcohol, fumar cigarrillos o usar drogas. Pueden llegar a involucrarse en actividades sexuales o delincuenciales. Pueden empezar a tener problemas en la escuela o a tener conflictos con los amigos.

Qué Hacer

Deje que los niños expresen su ira. Evite ser crítico ante estos sentimientos Reconozca que la ira es una respuesta normal y natural.

Ayude a que los niños identifiquen las formas apropiadas para expresar su ira. Anímelos a conversar sobre esto con alguien en quien ellos confían. Sugíérales que hagan alguna actividad física, como por ejemplo correr, deportes, danza o trabajo de jardinería, o que expresen la ira a través de actividades creativas, como por ejemplo la escritura o el arte.

Establezca límites a los comportamientos inapropiados. No está bien que los niños golpeen o hagan daño a otros, o que los adolescentes se pongan o pongan a otros en riesgo en situaciones peligrosas.

Puede parecer que los niños piensan sólo en ellos mismos cuando confrontan una muerte. Mayormente, es usual que los niños estén más preocupados con las cosas que los afectan personalmente. En momentos de estrés, tales como después de la muerte de alguien que ellos quieren, es posible que ellos parezcan aun más egocéntricos.

En un momento de tragedia, a menudo esperamos que los niños actúen a la altura de las circunstancias y se comporten de manera más “madura”. Es cierto que los niños que han enfrentado acontecimientos difíciles con frecuencia salen de la experiencia más maduros. Pero, en el mismo momento, es posible que la mayoría de los niños, y hasta los adultos actúen de manera menos madura.

Bajo el estrés, es posible que los niños se comporten como lo hacían cuando eran más pequeños. Por ejemplo, es posible que los niños que han aprendido recientemente a pedir para ir al baño tengan accidentes. Los niños que han estado actuando con mayor independencia pueden volverse apegados o tener dificultad con la separación.

Los niños y los adultos también pueden actuar socialmente de manera menos madura. Pueden volverse exigentes, rehusarse a compartir, o entablar peleas con los miembros de la familia. Pueden responder ante la muerte en formas que parecen frías o egoístas: “¿Esto significa que no puedo tener mi fiesta de cumpleaños este fin de semana?” “¿Todavía voy a poder ir a la Universidad que quiero?”

Espere que sus hijos piensen más acerca de ellos mismos cuando están enfrentando el duelo, por lo menos al comienzo. Una vez que sienten que sus necesidades están siendo satisfechas, ellos podrán pensar más en las necesidades de los otros.

Qué Hacer

Continúe demostrando cariño y preocupación por sus hijos.

Recuerde que sus hijos todavía están sufriendo el duelo, aún cuando se comporten de esa manera.

Establezca límites apropiados al comportamiento, pero resista la tentación de acusar a los niños de ser egoístas o indiferentes.

Los Padres También Tienen Estos Sentimientos

Los padres también tienen muchos de los mismos sentimientos de—culpabilidad, ira, confusión, sienten que necesitan de otros o se sienten menos cómodos de hacer las cosas por su cuenta. En estos momentos ellos quieren tener a sus hijos cerca, para así asegurarse de que están a salvo. Pueden buscar la ayuda de sus hijos para que les ayuden a tomar decisiones o para que les brinden su apoyo.

Estos son sentimientos naturales y apropiados. Pero también es importante que los padres tomen distancia cuando sus hijos desean o necesitan ser más independientes. Esto puede suceder poco tiempo después de la muerte, o varias semanas después. Los padres también deben de tener cuidado cuando dan a los niños responsabilidades que serían más apropiadas para los adultos o cuando piden a los niños que desempeñen el rol del adulto que murió.

Asistencia a los Funerales y Memoriales

Cuando muere un amigo cercano o un familiar, cuando sea posible se debe ofrecer a los niños la oportunidad de asistir al servicio funerario o memorial. A veces los familiares se preocupan de que un funeral va a ser aterrador para los niños, o de que no van a entender lo que está pasando.

Pero cuando no se permite que los niños asistan a los servicios, a menudo ellos crean fantasías bastante más aterradoras que lo que ocurre en realidad. Es muy probable que se pregunten, “¿Qué es lo que pueden estar haciendo con mi madre que es tan terrible que no me permiten ver?” También pueden sentirse dolidos si no son incluidos en este acontecimiento familiar importante. Ellos pierden una oportunidad de sentir el consuelo del apoyo espiritual y de la comunidad que se brinda mediante estos servicios.

Usted puede tomar medidas antes, durante y después del servicio para ayudar a que sus hijos se beneficien.

Explíqueles lo que va a pasar. Hágales saber a sus hijos en términos sencillos qué es lo que pueden esperar. ¿Dónde se llevará a cabo el servicio? ¿Quién estará allí? ¿Habrá música?

Describa lo que la gente hará en el servicio. ¿Estarán llorando los invitados? ¿Compartirán historias las personas? ¿Estará la gente muy seria, o habrá risas?

Hable acerca de las características específicas del servicio. ¿Habrá un ataúd? ¿Será un ataúd abierto? ¿Habrá una procesión fúnebre o un servicio en la tumba?

Responda las preguntas. Anime a sus hijos a hacer cualquier pregunta antes del servicio. Trate con ellos más de una vez sobre esto.

Se debe ofrecer a los niños la oportunidad de asistir al servicio funerario o memorial.

Deje que sus hijos decidan si quieren asistir o no. Puede hacerles saber que a usted le gustaría que ellos estuvieran ahí, pero no les pida que participen en algún ritual o actividad que les parezca aterrador o desagradable. Déjeles saber que se pueden retirar en cualquier momento o que simplemente pueden tomar un descanso por unos minutos.

Busque un adulto para que esté con cada niño. Especialmente para los niños pequeños y los preadolescentes, busque a un adulto que se pueda quedar con cada niño durante el servicio. Esta persona puede responder preguntas, proporcionar consuelo y darle atención al niño. Lo ideal sería que fuera alguien que el niño conozca y que le guste, como por ejemplo la niñera o un vecino, quien no está tan directamente afectado por la muerte. Esto permite que el adulto se concentre en las necesidades del niño, incluso irse del servicio si así lo desea el niño.

Permita opciones. Es posible que los niños más pequeños deseen jugar tranquilamente en la parte posterior del santuario, lo que les puede dar todavía el sentido de haber participado en el ritual de manera directa. Los niños mayores o los adolescentes pueden querer invitar a un amigo cercano para que se sienta con ellos en la sección para la familia.

Ofrézcales un rol en el servicio. Para los niños puede ser útil tener una tarea simple. Como por ejemplo dar las tarjetas de recuerdo o ayudar a elegir las flores o una canción favorita para el servicio. Es importante sugerir algo que va a consolar y no va a abrumar a los niños.

Hable con ellos más tarde. Asegúrese de conversar con sus hijos después del servicio y ofrézcales su consuelo y cariño. Durante los próximos días, pregúnteles qué les pareció el servicio. ¿Tienen ellos sentimientos que quieren compartir o tienen preguntas? ¿Hay temas del servicio que están surgiendo en sus juegos o en sus dibujos?



Ningún niño es muy pequeño para estar afectado por la muerte de alguien cercano. Hasta los bebés responden ante una muerte.



Cómo Ayudar a los Niños a Sobreponerse con el Tiempo

El duelo no es un proceso rápido. En general, las personas que han perdido a un miembro de la familia sienten esa pérdida a lo largo de sus vidas. Para continuar brindando apoyo a sus hijos, es importante comprender cómo ellos pueden sobreponerse a su pérdida con el tiempo.

Ningún niño es muy pequeño para estar afectado por la muerte de alguien cercano. Hasta los bebés responden ante una muerte. Ellos extrañan la presencia familiar del padre/madre que ha muerto. Ellos sienten las emociones fuertes alrededor de ellos, y se dan cuenta de los cambios en la alimentación y en las rutinas de los cuidados que reciben.

Los niños pequeños pueden sufrir profundamente el duelo, aunque es posible que no parezca que lo están sufriendo. Usualmente ellos no sufren las emociones fuertes como los adultos. Ellos pueden recordar brevemente sus inquietudes, y luego volver a jugar o a hacer sus tareas de la escuela. Esto les ayuda a evitar sentirse abrumados, pero no significa necesariamente que han encarado sus inquietudes.

Los niños mayores y los adolescentes pueden tratar de enfocar su atención en las tareas escolares, deportes o pasatiempos. Ellos pueden asumir más responsabilidades en casa ayudando a sus padres o a otros niños en la familia. Anime a sus hijos a continuar su amistad con otros niños y las actividades que disfrutaron antes de la muerte. Aún después de la muerte de un miembro de la familia, es importante que los niños sigan siendo niños.

Les presentamos algunas formas en que los familiares y los amigos adultos pueden apoyar a los niños con el transcurso del tiempo.

Ayude a los niños a conservar—y crear—recuerdos. A veces los niños se preocupan de que se vayan a olvidar de la persona que murió, especialmente si ellos eran bastante pequeños en el momento de la muerte. Toda la familia puede mantener vivo el recuerdo de la persona a través de historias, fotos y la mención continua de la persona en la conversación diaria.

Los padres pueden dar ejemplos de formas de hablar acerca de la persona que murió y hacer de su recuerdo una parte de los días festivos u otras ocasiones especiales. Parte del proceso de sanación es encontrar formas de reconocer y recordar lo que era valioso en la relación con la persona que murió.

A menudo a los niños les gusta tener recuerdos físicos de la persona que ha muerto. Algunos niños quieren llevar consigo una foto u objeto que les recuerde a su familiar o guardarlo en un lugar especial en la casa. Es posible que conserven ropa o una almohada en su cuarto que todavía conserva el olor de la persona.

A veces los niños se preocupan de que se vayan a olvidar de la persona que murió.

Prevea los detonantes del duelo. Los recuerdos y sentimientos del duelo pueden ser provocados por aniversarios y otros acontecimientos importantes. El primer día festivo después de la muerte, el primer cumpleaños, el primer inicio escolar, un baile—entre padre e hija; cualquiera de ellos puede traer sentimientos de tristeza profundos y repentinos.

Los eventos cotidianos también pueden tener un impacto—como cuando tocan en la radio una canción favorita, un plato favorito en el menú de un restaurante, un hijo puede encontrar una tarjeta antigua del miembro de la familia que murió. A menudo estos detonantes del duelo agarran desprevenidas a las personas. Esto puede ser penoso para los niños que están haciendo un gran esfuerzo para no pensar en la persona que murió.

Ayude a sus hijos a comprender que esas experiencias son naturales. Con el tiempo esto ocurrirá con menos frecuencia, pero pueden seguir siendo impactantes.

Hable con los maestros de sus hijos. Después de una muerte, es frecuente que los niños tengan dificultad para concentrarse en las tareas escolares. Ellos se pueden beneficiar de recibir clases individuales, apoyo o cambios temporales en las fechas de pruebas o en otras exigencias del salón de clases.

No espere a que empiecen los problemas en la escuela. Hable con los maestros de sus hijos y con otras personas clave en la escuela, como por ejemplo los entrenadores, directores de las bandas y patrocinadores de clubes. Descríbalas la pérdida que ha sufrido su familia. Al pedirles el apoyo para sus hijos en la escuela desde el comienzo, usted está tomando medidas que pueden evitar que empiecen los problemas.

Al pedirles el apoyo para sus hijos en la escuela desde el comienzo, usted está tomando medidas que pueden evitar que empiecen los problemas.

Le recomendamos que también hable con el consejero de la escuela. Aún si los niños no quieren ver al consejero, él o ella pueden actuar como una fuente de ayuda y es posible que puedan ayudar si se presenta una situación durante el curso del día escolar que molesta a sus hijos o que provoca una reacción de duelo. Los consejeros también pueden facilitar planificación con los maestros de aula.

Converse nuevamente con la escuela cuando sus hijos cambien de escuela o empiecen un nuevo año con maestros nuevos.

Hable con el proveedor de atención de la salud de sus hijos. Después que ha ocurrido la muerte, a menudo los niños se preocupan de su propia salud y de la de otros en su familia. Ellos también están experimentando mayor estrés que el usual, lo que puede causar una variedad de síntomas físicos, incluyendo dolores de cabeza y dolores estomacales.

El pediatra de sus hijos u otro proveedor de atención de la salud pueden ayudar a identificar las quejas por los malestares físicos que se derivan de una enfermedad física, aflicción emocional o una combinación de ambas. Los proveedores de atención de la salud también le pueden dirigir hacia recursos comunitarios que ayudan brindando apoyo a familias que están pasando por un duelo, como por ejemplo los grupos de apoyo a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido o los campamentos para niños que han sufrido una pérdida similar. Un proveedor de atención de la salud puede ofrecerse a hablar con sus hijos y averiguar lo que entienden acerca de estos acontecimientos. A veces él o ella pueden ayudar a que los niños expresen sus preocupaciones que están ocultando a su familia.



Reconozca que el duelo puede durar toda una vida, pero que no debe consumir una vida. Los hijos llevan el duelo en etapas y durante muchos años. En cada etapa nueva en sus vidas, como por ejemplo cuando se gradúan de la escuela, se van de la casa para ir a la universidad, cuando se casan, cuando tienen sus propios hijos, o cuando llegan a la edad en que uno de sus padres murió, ellos tendrán nuevas habilidades para pensar y relacionarse con otros. Ellos utilizarán estas habilidades para llegar a conclusiones más satisfactorias de esta muerte. Se formarán conceptos mucho más profundos del impacto que ha tenido en sus vidas.

En muchas formas, el esfuerzo de encontrar el significado de una muerte no termina jamás. Pero, con el tiempo, este proceso se torna menos difícil y toma menos energía. Puede empezar como un trabajo a tiempo completo. Más tarde, se convierte más en un esfuerzo de tiempo parcial que permite realizar otras tareas importantes y vivir otras experiencias.

Con frecuencia los padres se preguntan cuándo es el momento de incentivar a los niños a que continúen viviendo sus vidas. Poco tiempo después de la muerte, muchos niños se dan cuenta que están listos para continuar la rutina diaria normal de sus vidas. Ellos encuentran consuelo y apoyo al volver a la escuela, al pasar tiempo con sus amigos y al tomar parte en actividades en las que participaban antes de que ocurriera la muerte.

Sin embargo, a algunos niños les toma más tiempo volver a sus actividades regulares diarias. Es posible que quieran quedarse en casa y no ir a la escuela. A veces se preocupan de que les pueda pasar algo malo a sus familiares si ellos no están presentes. Algunos niños se quedan en casa porque creen que los familiares sobrevivientes los necesitan tener cerca. Deles ánimo a sus hijos. Ellos necesitan saber que usted está bien, y de que usted espera y desea que ellos vuelvan a la escuela y a sus otras actividades diarias.

A menudo los niños necesitan de apoyo y atención adicional por un período de tiempo.

Es posible que los niños se preocupen de que ambos padres se vayan a morir y los van a dejar solos. En estos momentos, es posible que los niños encuentren consuelo al saber que, aún si ocurriera este evento poco probable, la familia tiene un plan acerca de quién va a cuidar de ellos. Si ellos expresan esta preocupación, considere compartir este plan con sus hijos.

A menudo los niños necesitan de apoyo y atención adicional por un período de tiempo. Es posible que quieran ayuda para hacer las tareas porque están teniendo problemas para concentrarse y aprender. Es recomendable ayudar a establecer algo de tiempo para hacer vida social con los amigos, como salidas al parque o una ida al cine.

Volver a la escuela y a la rutina regular es importante para la salud de sus hijos y les permite avanzar en su proceso de duelo. En general, si los niños están teniendo problemas para volver a sus rutinas normales después de varias semanas, sería una buena idea buscar consejo profesional. Consulte con el proveedor de atención de la salud de sus hijos o con el consejero de la escuela.



Cómo Obtener Ayuda

En los momentos que sufre la pérdida de un ser querido, los padres no tienen que asumir solos todas las necesidades de sus hijos. Hay ayuda disponible. Debido a que con frecuencia los padres están lidiando con su propio profundo dolor por la pérdida, es especialmente importante que los familiares busquen tener un apoyo más amplio.

Recursos Profesionales

- El/la maestro/a de sus hijos o los servicios de consejería de la escuela
- Un pediatra u otro proveedor de atención de la salud
- Grupos de apoyo para familias y niños que han sufrido la pérdida de un ser querido.
- Servicios de salud mental basados en la comunidad
- Programas especiales de campamentos para niños que han sufrido la muerte de un miembro de su familia
- Programas de hospicio

Si usted cree que sus hijos están teniendo dificultad para avanzar en el proceso de duelo, o si simplemente tiene preguntas, pueden serle útiles uno de estos recursos. También es útil buscar a otras personas que le quieren y permitirles que le ayuden. Esto les muestra a sus hijos que está bien pedir ayuda de otros y aceptarla.



Cómo Pueden Ayudar los Otros

Es posible que muchas personas quieran brindarle ayuda a usted y a sus hijos, pero no saben cómo hacerlo. Es posible que eviten hablar acerca de la muerte porque les incomoda. Tal vez le digan o hagan cosas que no son útiles, aunque tengan buenas intenciones.

Considere mostrar a estas personas las pautas en la página 23. Éstas son las formas en que ellos pueden ofrecerle ayuda que realmente le ayudarán a usted y a sus hijos.

Le presentamos algunas ideas para cuando converse con personas que desean ayudarle.

Hágales saber lo que pueden hacer. Sea específico. “Llevar a mi hija a la práctica de softball”. “Lavar la ropa sucia”. “Traernos una comida para el próximo miércoles”.

Establezca límites cuando sea necesario. Está bien decir, “Agradezco tu ofrecimiento para ayudarnos, pero en este momento prefiero pasar un tiempo a solas con mis hijos. Te volveré a llamar cuando sea un mejor momento para conversar para mí”.

Utilice un intermediario. Pídale a alguien que organice a las personas que ayudan.

Haga una “lista de deseos”. Anote las tareas en las que le gustaría que le ayuden. Cuando las personas le ofrezcan ayuda, muéstreles la lista e invítelos a elegir algo.

Cómo Apoyar a las Familias que están Enfrentando el Duelo: Pautas para Brindar Ayuda

Una de las cosas más importantes que puede hacer por las familias que están enfrentando la pérdida de un ser querido es mostrarles que le importa. A continuación le indicamos algunas cosas que la mayoría de familias aprecia: Algunas se pueden ajustar mejor a usted que otras.

Ofrezca el tipo de ayuda que se ajusta bien a usted.

Ofrezca pasar tiempo con ellos. Escúchelos si desean hablar. Siéntese calladamente si desean solamente la compañía.

No trate de quitarles el dolor de la pérdida. Los sentimientos profundos y dolorosos los van a acompañar por un buen tiempo. Usualmente, los comentarios y esfuerzos con la intención de alegrarlos o tratar de encontrar algo positivo en la situación no ayudan mucho.

Escuche más, hable menos. Es bueno compartir sus sentimientos y expresar su cariño y preocupación. Pero es importante mantener la atención en las personas que están de duelo. Déjeles que expresen sus propios sentimientos. No les diga cómo deben de sentir.

Acepte expresiones fuertes de sentimientos. Esto es una parte importante del proceso de duelo. Animar a las personas a “ser fuertes” o de enmascarar sus sentimientos no es de mucha ayuda.

Ofrezca hacer algunos quehaceres domésticos. Hay muchas cosas que es necesario hacer para la familia. Ofrezca hacer algo específico, como por ejemplo cocinar una comida, ayudar con las tareas, limpiar la cocina, caminar al perro, o llevar a los niños a la escuela o a las prácticas de deporte.

Comuníquese con ellos. Envíe una tarjeta que diga que está pensando en ellos. Haga una llamada breve. Lléveles galletas o verduras frescas de su jardín.

Acepte gentilmente un “no gracias”. Si una familia declina su ayuda por el momento, acepte su decisión. Esté disponible para apoyarles cuando estén listos para recibir sus llamadas o visitas.

Espere. El proceso del duelo toma un largo tiempo. Ofrezca apoyo a lo largo de las semanas y meses siguientes. Preste atención especial a las fechas festivas, aniversarios y otras ocasiones especiales.

Cómo Cuidar de Sí Mismo

El proceso del duelo que se describe en esta guía afecta a los adultos así como a los niños. Cuando se produce una muerte, con frecuencia los adultos sienten incertidumbre e inseguridad. Bajo el estrés pueden actuar de manera inmadura y egocéntrica. Es posible que se sientan confundidos sobre cómo proseguir.

A veces los padres están tan abrumados por la pérdida del familiar que se preguntan si les quedará energía para hacerse cargo y cuidar de sus hijos. Frente a este dolor por la pérdida, puede ser difícil mantenerse paciente y comprensivo ante las necesidades adicionales de sus hijos.

A veces los padres desean enviar lejos a los niños para que otros los cuiden, hasta que ellos se sienten que pueden sobrellevar mejor la pérdida ellos mismos. Aunque esto pueda ser necesario en ciertas ocasiones, en la mayoría de casos no es lo mejor para los niños. Recuerde que no es algo malo que sus hijos vean que usted se siente afligido. Sobrellevar el duelo no significa que usted no siente dolor. Esto significa que usted siente el dolor de la pérdida, y también encuentra formas de seguir adelante. Cuando sus hijos ven que usted está sintiendo emociones fuertes y que está lidiando con estos sentimientos, ellos aprenden destrezas que también les pueden ser útiles.

Obtener apoyo para su propio proceso de duelo le ayuda a estar disponible para sus hijos mientras ellos atraviesan esta experiencia. Es importante que sus hijos sepan que usted cuenta con el apoyo de otros adultos. Esto les permite a ellos prestar atención a su propia experiencia, sin sentirse responsables de tener que cuidar de sus padres.

Obtener apoyo para su propio proceso de duelo le ayuda a estar disponible para sus hijos

Entre los recursos a los que puede recurrir se incluyen:

- Su proveedor de atención de la salud primario
- Un programa para personas en duelo basado en la comunidad o servicio de hospicio
- Servicios de consejería
- Un grupo religioso
- Amigos confiables y miembros de la familia
- Servicios de apoyo basados en la Web para personas en duelo



Cómo Proyectarse a Futuro

El dolor reciente por la pérdida de un ser querido puede ser abrumador. Puede parecerle que jamás nada volverá a hacerle sentir bien. Es comprensible que un/a padre/madre que está tratando de ayudar a sus hijos a lidiar con el dolor sienta el desafío. Es por eso que es útil comprender algunos de los hechos acerca del duelo que se describen en esta guía. El duelo sí cambia con el transcurrir del tiempo. No siempre es abrumador. La vida continua siendo importante. Es posible que la sensación de pérdida no disminuya, pero se vuelve más soportable.

Tomar las medidas que se sugieren en esta guía le ayudan a usted y a sus hijos a atravesar este proceso. Lidiar con el duelo de manera directa y honesta es un gran regalo que les puede ofrecer a sus hijos y es una de las mejores formas de respetar la memoria de un ser querido que ha muerto.



Recursos para Apoyo



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.AChildinGrief.com

New York Life está comprometido a ayudar a los niños que han experimentado el fallecimiento de un ser querido. Nuestra pagina Web, AChildinGrief.com, brinda apoyo a padres, familiares y maestros de niños en duelo, e incluye una lista completa de servicios locales estado por estado de recursos para niños en duelo y artículos y materiales para ordenar, así como enlaces a otras organizaciones útiles.



NATIONAL CENTER FOR
School Crisis & Bereavement

www.schoolcrisiscenter.org

Información sobre cómo las escuelas pueden apoyar a los niños que están afectados por la pérdida de un ser querido y en crisis.



National Alliance for
Grieving Children

www.nationalallianceforgrievingchildren.org

La National Alliance for Grieving Children ofrece una red nacional de comunicación entre cientos de centros de duelo infantiles que desean compartir ideas, información y recursos entre sí, para apoyar mejor a las familias a las que atienden en sus propias comunidades.

Agradecimientos

Agradecemos las contribuciones de Lynne Hughes, fundadora y ex CEO, de Comfort Zone Camp, y a Robin Gurwitch, Ph.D., del National Center for School Crisis and Bereavement, en la elaboración de esta guía.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.NewYorkLifeFoundation.org