

Cómo ayudar a su hijo a enfrentar la muerte de un ser querido.

Cuando muere un ser querido, puede ser difícil saber cómo ayudar a los niños a enfrentar la pérdida, especialmente porque usted estará atravesando su propio duelo.

Lo que los niños pueden entender sobre la muerte depende en gran medida de su edad, sus experiencias vitales y su personalidad. Pero algunas cuestiones importantes deben tenerse en cuenta en todos los casos.

Explicar la muerte con un lenguaje que el niño pueda entender

Sea honesto con los niños y aliéntelos a que hagan preguntas. Esto tal vez sea difícil para usted, porque puede que no sepa todas las respuestas. Pero es importante crear una atmósfera de confianza y apertura, y que transmita a los niños el mensaje de que **no hay una manera correcta ni equivocada de sentirse**. También puede compartir con ellos las creencias espirituales que usted tenga sobre la muerte.

La capacidad de un niño para entender la muerte -y la manera en que usted deberá enfocar el tema- variará dependiendo de la edad del niño. Cada niño es único, pero a continuación se describen lo que se puede esperar a esta edad.

Hasta los 5 o 6 años de edad, la imagen que tienen los niños del mundo es muy literal. Por lo tanto, **deberá explicarles la muerte utilizando un lenguaje muy concreto**. Si el ser querido estaba enfermo o era mayor, por ejemplo, puede explicarles que el cuerpo de la persona ya no funcionaba y que los médicos no pudieron arreglarlo. Si alguien muere de repente, en un accidente, por ejemplo, puede explicarles lo que ha ocurrido: que a causa de este triste accidente, el cuerpo de la persona ya no funciona. Puede explicarles que **"muerte" o "morir" significa que el cuerpo ya no funciona**.

Para los niños de esta edad es difícil entender que todas las personas y todos los seres vivos acaban muriendo, que esto es algo definitivo y que ya no volverán. Por eso, después de que les haya explicado esto, es posible que le pregunten dónde está ese ser querido o cuándo va a volver esa persona. Por muy frustrante que esto le resulte, continúe repitiendo con calma que esa persona ha muerto y ya no podrá volver.

Evite utilizar eufemismos, como decir a los niños que los seres queridos "se han ido lejos" o "están durmiendo" o incluso que su familia ha "perdido" a esa persona. Debido a que los niños pequeños piensan de manera tan literal, estas frases pueden, sin querer, inducirles a sentir miedo de irse a dormir o cuando alguien se vaya lejos.

Recuerde también que **las preguntas de los niños pueden sonar más profundas de lo que realmente son**. Por ejemplo, si un niño de 5 años pregunta dónde está ahora alguien que ha muerto, probablemente no está preguntando si existe un más allá. Por el contrario, los niños pueden quedarse satisfechos si se les dice que alguien que ha muerto está ahora en el cementerio. Este también puede ser un buen momento para que le hable de lo que

usted cree sobre el más allá o sobre el cielo, si esto forma parte de su sistema de creencias.

¿Cómo Hablarles a los Niños Pequeños Sobre la Muerte?

- Definir claramente: el cuerpo deja de funcionar, no respiramos, ni comemos, dejamos de pensar y sentir.
- Diferenciar entre el morir y el dormir.
- Describir la muerte como un proceso natural. Todo lo que vive, tarde o temprano morirá.
- No es culpa de ellos; no son responsables ni provocaron la muerte, aunque la hubieran deseado.

El duelo

¿Es correcto llevar a los niños a los funerales? Depende de usted y de su hijo(a). Es bueno dejar que los niños participen en cualquier ritual de duelo, si ellos quieren hacerlo. Antes que nada, **explíqueles lo que ocurre en un funeral o entierro** y ofrézcales la posibilidad de que ellos decidan si quieren ir.

Hábleles sobre sus creencias sobre la muerte y explíqueles el sentido de los rituales de duelo que realicen usted y su familia.

Si le parece que su propio dolor puede impedirle ayudar a su hijo(a) en este momento difícil, pida a un amigo(a) o un familiar que cuide a su hijo(a) mientras dura la ceremonia. Elija a alguien que sea del agrado de usted y de su hijo(a) y en quien ambos confíen, alguien a quien no importe abandonar la ceremonia si su hijo(a) lo desea.

A muchos padres les preocupa que sus hijos sean testigos de su dolor y su tristeza, que los vean llorar una muerte. No tema por ello, si le permite a su hijo(a) ver su dolor, le estará enseñando que llorar es una reacción natural ante el dolor emocional y la pérdida. Y puede hacer que los niños se sientan más cómodos cuando expresen sus propios sentimientos. Pero también **es importante transmitirles que por muy triste que usted se sienta, seguirá siendo capaz de cuidar a su familia y de hacer que su hijo(a) se sienta seguro.**

¿Qué Evitar cuando nosotros o nuestros seres queridos vivimos un duelo?

- Forzar la alegría.
- Culpar, a nosotros mismos, a otros, a Dios.
- Atascarnos en los "Sin tan sólo..."
- Precipitarnos a reemplazar lo perdido, forzar la recuperación.
- Adormecernos con adicciones (bebida, drogas, comida, compras innecesarias).