

XL Semanal ABC		Tirada: 1.453.170	Sección: -	
		Difusión: 1.131.992 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 515	
Nacional	Dominical	Audiencia: 3.961.972	Ocupación (%): 99%	
Semanal		27/01/2013	Valor (€): 39.623,70	
			Valor Pág. (€): 40.000,00	
			Página: 54	Imagen: Si

54 CONOCER Psicología

Cómo hablarles a los niños de la muerte

Cuando se producen masacres como la reciente en una escuela de Connecticut, enseguida aparecen los psicólogos expertos en ayudar a los niños a afrontar la muerte. Pero esta circunstancia está presente en el día a día de miles de pequeños por accidentes o enfermedades de sus seres queridos. Sepa cómo abordar el más trágico de los temas con los más inocentes.

Por Priscila Guilaín

Ahí está mi abuelito. Se ha convertido en una estrellita». María Luisa tiene cinco años y tartamudea mientras apunta al cielo. Cristina, su madre, mira con ternura a su hija.

«ESTABA MUY APEGADA A MI padre. Verlo tan débil tras dos años de quimioterapia ya fue muy duro, así que se me ocurrió lo de la estrellita para que no sufriera aún más. Creo que ha funcionado. No parece triste cuando dice que lo ve en el cielo». Cristina desconoce que la tristeza —como la ansiedad, la rabia y la culpa— se manifiesta en los niños de formas muy distintas, pero es consciente, en todo caso, de que su hija aún está de duelo. «Empezó a tartamudear al morir el abuelo, a hacerse pis en la cama y no ▶

El momento
de dar
la noticia

XL Semanal ABC		Tirada: 1.453.170 Difusión: 1.131.992 (O.J.D) Audencia: 3.961.972	Sección: - Espacio (Cm_2): 514 Ocupación (%): 98% Valor (€): 39.541,53 Valor Pág. (€): 40.000,00 Página: 55	
		Nacional Dominical Semanal 27/01/2013	Imagen: Si	



► **¿CUÁNDO?**
Cuando fallece una persona cercana, sean cuales sean las circunstancias, lo mejor es que el niño se entere lo antes posible.
.....

► **¿QUIÉN?**
Sus padres, siempre que sea posible. Si el padre o la madre está muy afectado, conviene que alguien íntimo lo acompañe o, en último caso, lo sustituya. El adulto que dé la noticia debe ser emocionalmente muy cercano al niño y dejar claro que no está solo, que no ha sido abandonado.
.....

► **¿DÓNDE?**
Lo mejor es escoger un lugar donde el niño se encuentre cómodo, sin ruidos o interferencias.
.....

► **¿CÓMO?**
Sentado junto a él, mantenga el contacto físico y mirele a los ojos, dando tiempo para que empiece a asimilar la noticia, sin atropellamientos ni exceso de información.
.....

XL Semanal ABC		Tirada: 1.453.170	Sección: -	
		Difusión: 1.131.992 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 497	
Nacional	Dominical	Audiencia: 3.961.972	Ocupación (%): 95%	
Semanal		27/01/2013	Valor (€): 38.206,15	
			Valor Pág. (€): 40.000,00	
			Página: 56	Imagen: Si

¿Qué se les debe decir? Las palabras que usamos para comunicar un deceso a los niños son fundamentales. No hay que pasar por encima del problema, sino abordarlo de forma específica. El contacto físico es igualmente importante.

Respuestas concretas

Puede que no reaccione al momento o que sus reacciones sean incontrolables. No intente frenarlas. Respete su ritmo, manteniendo el contacto físico. Dele tiempo para hacer todas las preguntas que se le planteen. No utilice conceptos filosóficos. Las dudas de los niños son muy concretas y requieren respuestas concretas. Dé respuestas cortas y comprensibles.



Enfermedades o accidentes

Cuando la muerte es resultado de una enfermedad, es bueno empezar siempre con «estaba tan enfermo...», y explicarlo: «que se puso aún peor, su corazón dejó de latir, él dejó de respirar... y se murió». En caso de muertes repentinas hay que ser lo más fiel posible a lo que realmente ocurrió, guardando, si fuera necesario, parte de la verdad, aunque sin mentir.

Entre el cielo y la nada

Los niños necesitan situar a la persona fallecida en alguna parte. Si se decide, por ejemplo, utilizar el cielo, el niño de menos de cinco años lo tomará como un lugar físico y real. A partir de los seis, ya puede hablar del cielo como un cambio de estado y no solo como un lugar físico. Con los mayores de once puede ir más allá, ya se puede plantear incluso «la nada».

Evitar la culpa

Acostumbrado a vivir con la relación causa-efecto, el niño puede llegar a creer quizá que si se hubiera portado mejor, habría evitado la muerte. Tal vez incluso se culpe por el llanto del adulto. Hágale ver que la muerte forma parte de la vida y que las lágrimas son una expresión de dolor.

Paso a paso, pero sin detalles

Empiece con algo como «tengo que contarte una cosa que me resulta muy difícil... Ha ocurrido algo muy triste». Explíquese paso a paso, pero sin abundar en detalles, para que lo entienda. No mienta ni utilice eufemismos, pero hable de manera delicada, cuidando el tono de voz, asegurándose de que el niño escucha y entiende.

Cuidado con la desconexión

Los niños pueden estar profundamente afectados, pero son capaces de jugar y reír. Que se abstraigan no quiere decir que se distraigan. El niño vive el presente y, como es incapaz de asimilar todo el alcance de la tragedia, tiende a desconectarse, dando la impresión de que no lo está pasando mal. Luego, sin embargo, puede estallar en un llanto desesperado.

Es irreversible

Deje claro que el niño jamás volverá a ver físicamente ni a abrazar a la persona que murió. Enfatice que lo tendrá siempre en su corazón: el amor no muere.

Nada de cambios

Durante un año, por lo menos, no haga cambios de colegio ni de casa y mantenga los horarios y rutinas de los niños.

Menos deber

Potenciar la cohesión familiar en el duelo es normal, pero evite que el menor asuma el rol de la persona ausente. No se recomiendan expresiones del tipo «ahora tú eres el hombre de la casa».

Lo que no hay que decir

«No debes tener miedo», «la muerte es como un sueño», «la muerte es un largo viaje», «Dios lo ha llamado», «está descansando», «se ha ido», «nos ha dejado».

quiere que salgamos de la habitación hasta estar completamente dormida».

Somatizaciones, regresiones, ansiedad por la separación; estas son solo algunas de las maneras en que un niño expresa su sufrimiento ante una muerte. O, dicho de otro modo, ante un buen número de sentimientos que

no consigue identificar. Para los más pequeños, verbalizar con claridad su estado de ánimo resulta extremadamente complicado. Se sienten en medio de una gran confusión y pueden exteriorizar su dolor de maneras muy diversas. «El niño necesita más tiempo que el adulto para superarlo. Quizá incluso dos años»,

Ocultar a los niños el dolor que provoca la muerte es un error. No ha de reprimirse el llanto

XL Semanal ABC		Tirada: 1.453.170	Sección: -	
		Difusión: 1.131.992 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 486	
		Audiencia: 3.961.972	Ocupación (%): 93%	
Nacional	Dominical		Valor (€): 37.376,15	
Semanal		27/01/2013	Valor Pág. (€): 40.000,00	
			Página: 57	Imagen: Si

¿Cómo reaccionan ellos? No es lo mismo comunicar una muerte a un niño de dos años que a uno de diez. Y no puede, obviamente, esperar de ellos las mismas reacciones. En todos los casos serán necesarias la comprensión y la paciencia.



De 0 a 2 años

- Sus reacciones a la pérdida tienen tres fases. 1.º) Gritos, llanto e irritabilidad: es muy difícil calmarlos. 2.º) Respuesta exagerada a los estímulos externos. 3.º) Apatía y mal humor. Alteración del sueño.

- Reacciona también así si su madre, por ejemplo, sufre por la pérdida de alguien cercano. Los bebés son muy sensibles a los estados de ánimo de los demás.

- Mantenga intactos los horarios y rutinas y el ambiente que conoce. Le dará seguridad.

- Evite pasarlo de brazo en brazo entre quienes visitan a la familia. El cuidador debe ser siempre el mismo.

De 3 a 5 años

- Adquieren el concepto de 'justicia immanente': toda mala acción será castigada. Y son egocéntricos: creen que todo lo que pasa tiene vínculo con algo que hicieron. Es: muy frecuente el sentimiento de culpabilidad.

- Antes de los nueve años difícilmente entienden la irreversibilidad. Creen que las personas viven, mueren y vuelven a vivir.

- Las dudas sobre la muerte se centran en cuestiones biológicas, si el muerto siente dolor, si come, si siente frío... Dé explicaciones muy concretas.

- Si el niño no muestra curiosidad, esté atento porque algo lo bloquea: miedo, temor a que sus padres lloren...

De 6 a 11 años

- Adquieren conciencia de lo que es la enfermedad y la entienden el concepto de 'muerte'. Empieza a temerla y que algo les ocurra a sus padres.

- Necesitan conocer la causa de las cosas. Preguntan por el significado de la muerte, adónde van los muertos, si los padres también se mueren, si él va a morir... También se preocupan por el futuro: temas económicos y de organización.

- Hay que ser paciente: repiten mucho las mismas preguntas.

- Los cuentos y ejemplos sobre el ciclo de la vida son muy útiles; ya captan las metáforas.

A partir de los 11

- Época caracterizada por la omnipotencia: sabe que la muerte existe, pero cree que a él no le sucederá, lo que explica su comportamiento de riesgo.

- Es crucial que disponga de una persona de referencia que lo acompañe durante el duelo. No necesariamente del círculo familiar por el distanciamiento que propicia la adolescencia.

- Le cuesta expresar su tristeza, no rompe a llorar por miedo a que los demás vean debilidad.

- Empieza a elaborar ideas filosóficas sobre la muerte. Suele ser crítico si se habla de cielo o alma al abordar el tema de la muerte. Mejor usar referencias a la naturaleza, el arte o el cine.

explica la psicóloga y pediatra Montse Esquerda, una de las autoras de *El niño ante la muerte* (Editorial Milenio).

En el intento por proteger a sus hijos del sufrimiento, los adultos evitan a menudo pronunciar la palabra 'muerte'. Buscan suavizar la noticia acudiendo a eufemismos e historias fantásticas y, luego, en casa fingen, con la mejor de las intenciones, que no ha pasado nada. «Lo peor es sufrir

en silencio. El dolor vivido es dolor compartido. No es dolor guardado. Cuando metes comida en un tupper, con el tiempo se pudre; con el dolor ocurre igual. Guardamos demasiados tupperts dentro de nosotros», señala Esquerda, que como psicóloga aconseja a los padres no reprimir el llanto delante de sus hijos porque, al expresar lo que sienten —aunque sin descontrolarse—, dan permiso a

los hijos para que hagan lo mismo. «Ocultar los sentimientos que la muerte provoca no es una forma de proteger a los niños. Al contrario, los protegemos al mostrarles que la pérdida forma parte de la existencia y que esta continúa pese al dolor que nos inflige».

XL Semanal ABC		Tirada: 1.453.170	Sección: -	
		Difusión: 1.131.992 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 507	
Nacional	Dominical	Audiencia: 3.961.972	Ocupación (%): 97%	
Semanal		27/01/2013	Valor (€): 39.003,84	
			Valor Pág. (€): 40.000,00	
			Página: 58	Imagen: Si

Rituales. Si se les explica bien a los niños, un funeral o una ceremonia de incineración no dejan malos recuerdos. «No acudir traumatiza más», afirma la psicóloga Esquerda.



► Pregunte al niño si quiere ver al familiar fallecido. Lo normal será que lo desee. De no ser así, no está de más animarlo a que lo haga. Contemplar los restos de la persona amada lo ayudará a aceptar la realidad de su pérdida.

► Es crucial explicar todos los pasos del ritual: cómo estará el fallecido, dónde estará, si estará rodeado de flores y velas, con quiénes se encontrará en el funeral...

► Invite al niño a llevar algún objeto personal: una carta, un dibujo, para dejar en el féretro junto a la persona amada.

► Explíquelo que va allí a despedirse y que después de hacerlo se cerrará con llave la caja y ya no volverá a ver jamás a la persona que ha muerto.

► Si se opta por la incineración, explíquelo todo el proceso, dejando claro que lo que hay en el féretro es un cuerpo sin vida, un mero envoltorio.

► El niño debe saber que recibirá toda la atención que necesita, que podrá preguntar y decir lo que quiera y que no tendrá que controlar lo que siente.

► Si el niño no asiste al funeral, se puede celebrar un rito familiar íntimo de despedida, para hablar de la persona fallecida y recordar momentos bonitos.

► Involucre al niño en el proceso de organizar las pertenencias de la persona fallecida para que sean donadas. Los adultos suelen evitarlo en la creencia de que así pensará más todavía en la muerte de su familiar. No es así. Al participar de este proceso, se va despidiendo poco a poco de sus cosas. Eso lo ayuda.

► Pregúntele si quiere quedarse con alguna pertenencia de su familiar. Si dice que no, guarde algo para más adelante; puede cambiar de idea o, de mayor, podría gustarle conservar alguno de sus objetos.

Valorar su esfuerzo también ayuda. Cuando un niño muestra apatía, desgana, o se niega a salir de la cama para ir al colegio, por ejemplo, «hay que decirle claramente —añade Agustí— que sabemos el esfuerzo que está haciendo, y reconocer que a ti [padre o madre] también te está costando». Los abrazos, besos y caricias son una manera de recompensarlo, además de reforzar el amor hacia el niño, esencial para que este se sienta seguro.

Asimismo, en el colegio también es necesario el apoyo del maestro favoreciendo situaciones en las que el niño exprese sus sentimientos —jamás hay que presionarlo para que hable de lo que no quiere—, dejando que se desahogue, y apaciguando sus temores y angustias. «La clave no es olvidarlo, es superarlo —insiste Agustí—. No se entra en el dolor para removerlo, sino para que uno pueda salir curado». La especialista recalca, además, que los problemas en el rendimiento escolar son una de las manifestaciones previsibles del duelo. «No hay que reducir la exigencia, pero es que el niño no está para eso», enfatiza la psicopedagoga.

Las autoras de *El niño ante la muerte* subrayan, además, que para abordar el tema de la muerte no hace falta esperar a que al niño le toque de cerca. Dicen que esto no evitará su sufrimiento más adelante, pero sí que dispondrá, al menos, de una estructura mental donde ubicar la experiencia, lo cual lo ayudará mucho. Películas como *Bambi*, *Up* o *El rey león* pueden ayudarnos a introducir al niño en el complejo concepto de la muerte. «Por muy terrible que sea una realidad —concluyen Esquerda y Agustí—, aquello que se ven obligados a imaginar es aún peor». ■

PARA SABER MÁS

■ *El niño ante la muerte. Acompañar a chicos y adolescentes que han perdido a un ser querido*, de Anna M. Agustí y Montse Esquerda, publicado por la Editorial Milenio.

La reacción de los adultos a las manifestaciones de duelo de los niños son cruciales para que estos puedan entender lo que sienten. «Por ejemplo, ante rabietas y problemas de comportamiento, en vez de reñirlos con frases del tipo 'te estás portando fatal últimamente', es más conveniente un comprensivo 'sé que estás triste'. Al identificar sus emociones, los ayudamos a lidiar con ellas», sugiere Montse Esquerda. «La rabietas no

va dirigida a los padres —subraya Anna Maria Agustí, psicopedagoga especialista en acompañamiento al sufrimiento y coautora de *El niño ante la muerte*—. La rabietas es una expresión de cómo le cuesta asumir la realidad».

Hay que ser comprensivo con el duelo del niño, decirle «sé que estás triste»