Cómo ayudar a los niños pequeños a afrontar el duelo y la muerte

Por Rebecca Parlakian

Este recurso se desarrolló inicialmente para su distribución en todo Estados Unidos.

Por difícil (y doloroso) que pueda resultar responder a preguntas sobre la muerte de un ser querido, es una forma importante de que los niños pequeños afronten el duelo y la muerte y puede ayudarles a comprender lo que ha sucedido.

P: Mi madre (la abuela de mi hijo pequeño) acaba de fallecer. Mi hijo veía a su abuela con regularidad (alrededor de una o dos veces a la semana) y mi madre a menudo lo cuidaba durante la noche para darnos un respiro a mi esposo y a mí. No hace falta decir que es una gran pérdida para mí, para mi hijo y para toda nuestra familia. No tengo ni idea de cómo hablar a un niño de dos años sobre la muerte y sobre por qué su abuela ya no está aquí. ¿Alguna idea?

R: En primer lugar, le ofrecemos nuestro más sentido pésame. Perder a un padre suele ser doloroso y cada persona experimenta la pérdida de forma diferente. Este dolor y esta pena

pueden intensificarse cuando hablamos con nuestros hijos, a quienes les cuesta entender la muerte (¡como a todos nosotros!).

Los niños menores de 3 años necesitan explicaciones sencillas, directas y veraces sobre lo que ha sucedido. He aquí algunas pautas para hablar de la pérdida con su hijo pequeño:

Comience con explicaciones breves, sencillas y veraces. "La abuela enfermó y tuvo problemas para respirar. Los médicos se esforzaron mucho por ayudarla, pero murió".

"Cuando alguien muere, significa que ya no puede hablar ni jugar. No podremos volver a ver ni abrazar a esa persona. Morir significa que su cuerpo dejó de funcionar".

Empiece dando una explicación breve y sencilla y espere a ver si su hijo tiene más preguntas. Dar más información de la que piden los niños puede aumentar su preocupación o confusión.

Cómo responder a las preguntas de su hijo pequeño sobre la muerte

Entre las preguntas más comunes que suelen hacer los niños pequeños sobre la muerte se incluyen las siguientes:

- ¿Dónde está la abuela ahora? Los niños pequeños pueden confundirse con expresiones como: "Perdimos a la abuela", "La abuela se fue a un lugar mejor" o "La abuela falleció". Un niño pequeño puede temer que usted también lo "pierda", creer que la persona está literalmente en otro lugar o no entender el significado de la palabra "falleció". A veces, la muerte se describe como "volver a casa" o "sueño eterno". Los niños pequeños pueden empezar a tener miedo a las actividades normales, como volver a casa después de salir o quedarse dormidos.
- ¿Tú morirás? Los padres pueden reconocer el miedo pero ofrecer tranquilidad: "Entiendo por qué te preocupa eso, pero somos fuertes y estamos sanos. Estaremos aquí para cuidar de ti durante mucho tiempo".
- ¿Yo moriré? "Comemos bien, dormimos bien y vamos al médico para mantenerte saludable y vivir mucho, mucho tiempo". ¿Todo el mundo muere? "Al final, todo el mundo muere. La mayoría de la gente muere cuando es muy, muy vieja, como la abuela".
- ¿Y si enfermo? "Todo el mundo enferma a veces. Mamá y papá cuidarán de ti, y los médicos también. Estarás bien aunque enfermes".

- ¿Puedo morir para estar con la abuela? "Entiendo que quieras estar con la abuela. Yo también la extraño. Cuando mueres, ya no puedes jugar con tus bloques, ni comer helado, ni subirte a los columpios. La abuela querría que hicieras todas esas cosas y yo también".
- ¿Qué es morir? Tenga en cuenta que los niños pequeños no son capaces de comprender plenamente la muerte. Puede ser útil ofrecer una explicación sencilla y concreta: "El cuerpo de la abuela dejó de funcionar. Ya no podía comer, ni jugar, ni mover su cuerpo como nosotros".

Si su hijo pequeño presenció algún aspecto aterrador de la pérdida, necesita oír lo que ocurrió en términos apropiados para su edad. Por ejemplo, los niños pueden ver/escuchar la llegada de la ambulancia, observar el miedo y la preocupación de sus padres o ver signos de sufrimiento físico, como el sangrado. Los padres pueden explicar: "Fue aterrador cuando la abuela tuvo problemas para respirar. Eso nos hizo saber que algo no iba bien. Llamamos a la ambulancia para que la abuela pudiera ir al hospital rápidamente".

Cómo sobrellevar los cambios de comportamiento

A medida que los niños afrontan el duelo y la muerte, los padres pueden notar cambios de comportamiento en sus hijos tras la pérdida. Aunque los niños no comprendan del todo la muerte, sí saben que ha ocurrido algo importante y duradero. Puede observar que su hijo pequeño se vuelve más aferrado o exigente, o que experimenta una mayor ansiedad por separación. Los niños también pueden exhibir cambios en los patrones de sueño o de uso del baño. Estos cambios generalmente son temporales y tienden a desaparecer gradualmente con el tiempo cuando usted responde con amabilidad, paciencia y un poco más de cariño y atención.

Los padres pueden notar que los niños pequeños juegan a "morir". Puede ver a su hijo participando en juegos de simulación en los que un tren de juguete o un animal de peluche"mueren". Esto es completamente normal. Los niños nos muestran a través de su juego en qué están pensando. Si lo desea, considere la posibilidad de añadir juguetes como un botiquín médico o una ambulancia a las opciones de los niños para que puedan explorar este tema en sus juegos de simulación. Con el tiempo, esta atención disminuirá.

Los niños pequeños pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez. Por duro (y doloroso) que pueda resultar responder una y otra vez a las preguntas sobre la muerte de un ser querido, es una forma importante de que su hijo pequeño comprenda lo que ha sucedido. Los niños

pequeños y en edad preescolar aprenden a través de la repetición, por lo que escuchar las mismas explicaciones una y otra vez les ayuda a comprender esta experiencia.

Cómo apoyar a su hijo pequeño

Puede que note que los niños hacen muchísimas preguntas durante varios días o semanas, a medida que van comprendiendo este acontecimiento.

Está bien hablar y recordar al miembro de la familia con su hijo: "Vamos a hacer las magdalenas favoritas de la abuela esta mañana. Podemos recordarla mientras horneamos juntos". O: "Déjame que te cuente una historia de la abuela de cuando yo era pequeña". También puede compartir fotos o cantar las canciones favoritas de su ser querido.

Está bien llorar delante de su hijo, aunque es importante explicarle por qué. "Estoy llorando porque estoy muy triste por la muerte de la abuela. La extraño". (Importante: Si su dolor se torna abrumador, merece recibir apoyo. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para que le sugiera terapeutas locales especializados en duelo u otros recursos). Si el dolor de su hijo parece especialmente intenso, persistente o parece interferir en su juego o aprendizaje, pida a su proveedor de atención médica que le ponga en contacto con un profesional de la salud mental capacitado en el apoyo a niños pequeños.

Los libros también pueden ser una herramienta poderosa para ayudar a los niños pequeños a comprender sus emociones. Consulte nuestras recomendaciones de libros para ayudar a los niños pequeños a afrontar el duelo y la muerte.