

¡Los niños también sienten!
Los niños y el luto
Lic. Teresa Lozano Ramírez

Niñez y luto

Por desgracia hay niños que en algún momento de su infancia han perdido a su madre o a su padre.

Para poder sostener del mejor modo posible a un niño en esta situación, resulta importante conocer la idea que tiene el mismo niño respecto a la muerte. Esta percepción es variable, dependiendo de la experiencia y el momento evolutivo.

En general, los niños de menos de cinco años tienen una concepción de la muerte bastante rudimentaria. La describen como un sueño, un viaje u otra manera de vivir. Para ellos es un fenómeno pasajero y reversible. Sus juegos de hecho, traducen este concepto: policías y ladrones, muertos por un disparo, “reviven” súbitamente, en perfecto estado de salud; o la princesa muerta, tocada por una varita mágica o un beso, renace.

Después de los cinco años, la percepción de la muerte en los niños se torna más “realista”. Ellos comienzan a comprender que la muerte implica un cambio fundamental. Sin embargo, es solo hacia los diez años que el niño comprende verdaderamente que se trata de un hecho irreversible y universal.

Los adultos pueden o no tratar con franqueza los aspectos relacionados con la muerte y el duelo (su dolor, su tristeza, su angustia, la forma de expresar sus sentimientos), pero los niños, como grupo, suelen estar excluidos de expresarse de una manera determinada (se les deja solos o se les evita, por todos los medios posibles, toda expresión de dolor). Se piensa que el no llorar o evitar el hablar sobre el acontecimiento, hace desaparecer el dolor o el sentir de los niños.

Comúnmente se cree que los niños no sufren igual que los adultos, se pretende que no sientan; en el caso de pérdidas, se les ofrece rápidamente un sustituto, negándoles así la posibilidad de apreciar los beneficios que obtenían del objeto perdido y de la expresión, vivencia o afrontamiento de su dolor. El "sustituto" - ya no como "amortiguador" de su pena y dolor - se convierte en un "distractor" de la realidad, pues “hay que evitarles todo dolor”.

Sabemos que cuando un niño hace una pregunta cualquiera, él suele referirse a un suceso o a algo que ha observado; no obstante, cuando las preguntas se refieren a la muerte, en lugar de respuestas sencillas y sinceras, provoca una aprensión indebida en el adulto y su respuesta – cuando hay – intenta ocultar la realidad, “suavizarla”. El adulto se preocupa más de lo debido en vez de aprovecharlas para expresar la comprensión y el cariño que estas preguntas habitualmente conllevan; se olvida que la vida cotidiana - o la televisión y los modernos videojuegos - les ofrecen repetidamente a los niños bastantes situaciones en las que experimentar sensación de pérdida, con diversos grados de aflicción: la muerte de una mascota suele ser un ejemplo clásico.

Factores que ayudan al niño para adaptarse a una pérdida

- La edad del niño en el momento de la pérdida;

- Las características del objeto perdido: si se trata del padre, de la madre, del hermano, de la mascota, del juguete, etc.;
- La relación particular del niño con el objeto perdido (grado de apego o familiaridad con lo perdido);
- Las características de la pérdida (repentina, lenta o violenta);
- La sensibilidad y ayuda de los miembros supervivientes de la familia ante sus sentimientos y necesidades emocionales;
- La experiencia de pérdidas anteriores;
- La herencia familiar: enseñanza religiosa y cultural;
- La actitud que ha adquirido (aprendido) a través de la observación de la reacción de sus padres, otros adultos y compañeros ante la muerte de otros (aprendizaje vicario).

Por otra parte, cuando se produce una muerte en la familia se presenta un fenómeno muy común o normal y es aquel en el cual los niños son extraídos del entorno familiar inmediatamente, para que “no presencien el dolor y no se angustien”, mientras los adultos se dedican a sufrir su propia pena, prescindiendo de consolarlos.

Facilitando el duelo normal en la infancia

Para ayudar efectivamente al niño a enfrentar saludablemente la muerte de un ser querido, es absolutamente imprescindible conocer adecuadamente su proceso normal de aflicción, sus atributos especiales, la concepción de muerte que corresponden con su edad y desarrollo psicológico, los factores de riesgo y el proceso general, para facilitar su enfrentamiento. El acompañamiento en este proceso debe estar siempre acompañado por un lenguaje sencillo y apropiado a la edad del niño, evitando explicaciones complicadas o que estimulen fantasías y concepciones equivocadas de la muerte, facilitando en la medida de lo posible su participación en la pena familiar y en los ritos asociados.

Los adultos que quieren consolar a un niño que ha perdido un ser querido deben ser conscientes de la responsabilidad en la que se involucran, con todo lo que digan o hagan. Deben, en particular, respetar sus sentimientos y la necesidad de expresar su tristeza.

Informar sobre la muerte

La decisión de informar al niño acerca de la muerte de un ser querido debe estar acorde (coincidir) con las creencias, religión y cultura de la familia, así como con la edad y capacidad de comprensión del niño. Cuando los adultos respondan a sus preguntas, lo importante es que no digan cosas que ellos mismos no aceptan o creen, pues el niño acabará descubriendo las mentiras y discrepancias y se pondrá en peligro la relación por desconfianza.

Debe evitarse mantener la muerte en secreto, mientras el niño aprecie la tristeza y el comportamiento alterado de los adultos en el hogar, ya que esta situación sólo aumentaría sus fantasías y pensamiento mágico.

Una vez que se ha comentado el asunto y se ha iniciado una comunicación sincera con el niño, éste aprenderá que es bueno preguntar. Todo esto le servirá para suprimir falsas fantasías y malas interpretaciones que tenía en su imaginación; será útil para comprender la realidad de lo que está pasando a él mismo y a su familia.

Aprender a detectar la tristeza en los niños

Aceptar y comprender que los niños se entristecen - que necesitan entristecerse por el ser querido perdido - y ayudarles a manifestarse de una forma que puedan liberar su angustia y dolor de forma positiva, es el fundamento para que, ya desde este primer momento, se establezcan las bases de un proceso de acercamiento a la muerte compartido con sus otros seres queridos.

Nunca deberá permitirse que piensen que la muerte que se ha producido es un castigo; esto puede suceder cuando los adultos que están junto a ellos experimentan los mismos sentimientos y tienen graves dificultades para resolverlos en su propio caso, abandonando así a los niños en su mundo de fantasías y pensamientos cargados de culpabilidad.

Por otra parte, la tristeza inicial que el niño manifiesta, puede ser sustituida súbitamente por el comportamiento alegre y habitual. La gran mayoría de los niños, si están atendidos por un adulto que les entiende, terminarán tarde o temprano por discutir y manifestar su tristeza.

Es importante la selección de palabras y el tipo de historia a utilizar cuando se le pretende explicar al niño lo que sucede después de la muerte. Si en la narración se reflejan con sinceridad las creencias y filosofías propias de la familia, lo apropiado es presentarle la idea en términos directos, tal y como estas creencias y filosofías así lo consideran, sin olvidar que el concepto de existencia después de la muerte es difícil de entender para un niño hasta la segunda década de su vida.

Acerca de los ritos funerales

Los padres suelen preguntar si es conveniente que los niños asistan al entierro, al velorio o al funeral: se considera que un niño de cuatro años o más debe tomar por sí mismo esta decisión. Si es la primera vez que acude a un cementerio o que participa en la velación o en una novena, se le debe dar antes una explicación, en palabras sencillas, de lo que va a observar, de su finalidad y del hecho de que todas las personas estarán tristes y algunos llorarán. El estar presente en parte de estas ceremonias contribuye a aliviar sus sospechas y fantasías y le permite observar el misterio que rodea el enterramiento.

Se les debe animar a manifestar sus emociones y, si desean llorar, hay que decirles que es un sentimiento normal. El permitirle compartir su dolor y los recuerdos del difunto con su familia, confirma el valor del niño como miembro de ésta y su papel importante. El niño puede encontrar consoladora la unión de familiares y amigos o, por el contrario, pensar que es más de lo que puede soportar y optar por quedarse en casa.

En el intervalo entre el fallecimiento y el entierro, o poco después de este, cuando la familia recibe las condolencias, es conveniente que el niño esté presente, si bien se entiende que su presencia no debe ser obligatoria. Además, su asistencia le permite observar el apoyo, consuelo y cariño mutuo que manifiestan los adultos en estas circunstancias, y ver que la persona fallecida era amada y significaba mucho para otras personas y no sólo para él. Por otro lado, no hay que esperar que se comporte correctamente: lo normal será que permanezca inquieto. Si opta por quedarse en la casa o con un amigo de la familia, es conveniente explicarle lo que sucedió: los niños soportan mejor la tristeza que el silencio y el encubrimiento de la pena.

Consejos para ayudar a un niño a recuperarse de su dolor

1. Dedíquele tiempo
2. Permanezca a su lado
3. Deje que los demás le ayuden
4. Abandone las ideas preconcebidas
5. Dele la oportunidad de expresarse
6. Anímelo a hacer alguna actividad física
7. Lean un libro juntos
8. Recorra a una escuela de padres o grupo de ayuda-mutua
9. Sea consciente de cuándo buscar ayuda profesional

Signos de alarma

Cuando el niño presente alguno o algunos de los siguientes síntomas, busque ayuda profesional:

1. Lloro en exceso durante largos períodos
2. Tiene rabietas frecuentes y prolongadas
3. Presenta cambios extremos en la conducta
4. Muestra patentes cambios en el rendimiento escolar y las notas
5. Se retrae durante largos espacios de tiempo
6. Muestra falta de interés por los amigos y por las actividades que solían gustarle
7. Tiene frecuentes pesadillas y problemas de sueño
8. Presenta frecuentes dolores de cabeza, solos o acompañados de otras dolencias físicas
9. Muestra marcados cambios en el peso (aumentos o descensos bruscos)
10. Tiene apatía, insensibilidad y una falta general de interés por la vida
11. Piensa negativamente acerca del futuro durante mucho tiempo o no se interesan por él.