

Reportaje: Enfermedad y duelo en niños

Duelo en niños

Psic. Hortensia Beatriz Amador Ochoa

Como punto de partida, se expone una definición de duelo en un sentido informativo, en el que se refiere que es una experiencia personal, única, intransferible e íntima que se produce cuando un individuo **sufre una pérdida** de alguien o de algo que tiene un valor significativo.

Hoy en día a menudo se escucha esta palabra, y lo primero que se piensa, es en el sufrimiento que genera el fallecimiento del ser amado; si se observa que son niños los que pasan por este complicado momento, existe un desconcierto al no saber cómo acercarse a los pequeños en su proceso, ya que como adultos es complejo conversar sobre la pérdida y tristeza que es difícil de manejar.

Concepción de muerte infantil

El concepto de muerte es impreciso y complejo, el modo de afrontarlo dependerá del proceso evolutivo de cada infante, esto incluye la capacidad de discernimiento de la misma, además de la forma en que se le educó al respecto. Diversos autores, intentaron precisar cómo piensa y reacciona el menor y cuál es su evolución de comprensión del fenómeno. Kane (1979) y Koocher (1973) confirmaron que, en el pequeño, la concepción de morir sigue un avance progresivo, ligado al desarrollo cognitivo e influido por el ambiente sociocultural que le rodea. La idea de fallecer pasa de lo concreto a lo abstracto, de lo particular a lo general hasta adquirir el carácter de una manifestación universal, inevitable e irreversible. Recapitulando las contribuciones de estos y otros autores, se puede esquematizar por edades:

0 a 2 años. Falta de una noción del tiempo que le permita conceptualizarla. Es comparable al alejamiento. Vida y fallecer son indisociables de la presencia y la ausencia.

Preescolares: 2-5 años. La percepción de tiempo está asociado a eventos concretos. Comienza a diferenciar ayer, hoy y mañana. Relaciona la inmovilidad del sueño como un suceso reversible.

Escolares: 5 -11 años. Formación del significado de morir. Comprensión de finitud.

Adolescentes. La percibe como un acontecimiento universal, irreversible y permanente. Surge el miedo a la propia defunción y a la de los padres.

El carácter inexorable de la muerte y su principio de que no perdona a nadie, es el elemento más complicado y tarda en integrarse al universo conceptual del infante, y aparece durante la adolescencia. Es notable agregar que las vivencias asociadas a las experiencias propias y familiares modulan tanto la vivencia de ésta, como el impacto de la angustia ante ella.

Características del duelo en el niño

En el caso del duelo infantil, una de las primeras dificultades que se presentan es reconocer que el pequeño se encuentra en un proceso de pérdida; la cual regularmente se observa con cambios en su comportamiento, es decir,

con instantes de absoluta normalidad o con tiempos de desesperanza. Simultáneamente exteriorizan un aplazamiento de sus sentimientos e identificación de los mismos, los cuales se ven reflejados en conductas o somatizaciones.

Diversos autores – Bowlby, Kübler-Ross y más recientemente Rando - han descrito **diversas fases** en el proceso normal de duelo.

Los **temores** más frecuentes del niño ante la pérdida son: ¿Yo causé la muerte?, ¿me pasará esto a mí? Y, ¿quién me va a cuidar?

Los niños en duelo **no reaccionan como los adultos**, tienden a expresar su tristeza más con el cuerpo y el comportamiento que con las palabras y se manifiestan principalmente en el hogar y el colegio. Durante las semanas que siguen a la muerte, es normal que sientan poca pena o crean que el sujeto fallecido aún vive.

La tendencia original es que las conductas más llamativas de las primeras dos fases del duelo se caractericen por llantos, ansiedad, irritabilidad, protestas, anhelo, nostalgia, actitudes regresivas, etc., y disminuyan en pocas semanas.

Si la persona fallecida era esencial para la estabilidad del mundo del niño, la ira es una reacción natural y esperada que puede expresarse a través del juego desordenado, pesadillas, irritación o reacciones violentas hacia otros miembros sobrevivientes de la familia.

Otra conducta que se presenta es la **culpabilidad**: creer que son causantes de lo sucedido.

Los componentes afectivos de la tercera fase del proceso de duelo suelen ser llamativos y más duraderos. La tristeza, la pena y la desesperanza duran varios meses, aunque afloran al exterior de manera ocasional.

Manifestación del duelo en los niños en las diferentes edades

De 0 a 3 años: los niños tan pequeños no comprenden el significado de lo que ocurre, sin embargo, sí experimentan la ausencia. Comportamientos comunes: llantos, protesta, intranquilidad, desapego.

Preescolar: de 3 a 6 años; comportamientos comunes: incertidumbre, dudas, vacilaciones, perplejidad, confusión; preguntar constantemente por la persona fallecida; buscar al difunto con intensidad; conductas regresivas, querer estar continuamente al lado de los padres; manifestar quejas por todo, por tener hambre, por estar cansado; falta de control de esfínteres nocturnos y en ocasiones diurno; pedir un biberón; chuparse el dedo; llorar por todo; actitudes frías por shock emocional, pudiendo parecer que no les ha afectado la pérdida; actitud de enfado permanente, sobre todo si tienen el sentimiento de abandono; el enfado puede convertirse en mal comportamiento y dirigirse hacia el familiar más cercano; pueden tener pesadillas; los más pequeños pueden sentir miedo de la muerte, por creer que se puede contagiar; necesidad de atención, por lo que pueden crear vínculos afectivos con una cuidadora o cualquier otra persona cercana.

Escolar: de 7 a 12 años. En esta etapa los niños son capaces de entender que la muerte es una experiencia humana, la viven como algo lejano, no es amenazante para ellos, aunque sí para sus padres y sienten miedo al pensar que pueden morir. Hay psicólogos que hablan de la primera crisis existencial o la angustia de los ocho/nueve años, al tomar conciencia de la universalidad de la muerte y de su condición de irreversible. Comportamientos más comunes: sienten mucha angustia al asociar el entierro, la caja y el difunto con la soledad; tristeza muy profunda con la idea de que nunca más

volverán a reencontrarse con su ser querido; pueden negar insistentemente la muerte del difunto: la negación se da de manera muy agresiva; otros pueden negar la muerte actuando como si nada hubiese pasado, jugando, cantando, pintando y evadiéndose de todo lo emocional; pueden negar insistentemente cualquier pensamiento sobre la muerte. Es muy frecuente la idealización del ser querido fallecido: al entrar en el mundo de la fantasía, pueden tener una relación imaginaria. Pueden desarrollar fuertes sentimientos de culpa. En algunos casos, los niños asumen el rol del fallecido.

Adolescente. Comportamientos comunes: sentimientos de tristeza, rabia culpa y miedo similar a los adultos con dificultad para expresar; aumentan la conducta de riesgo. Considerando que estos son los signos de un duelo normal, hay que mantenerse alerta, a ciertas señales que pueden poner de manifiesto una complicación en el proceso: un período excesivo de tristeza o desinterés por las actividades cotidianas; dificultad para conciliar el sueño, pesadillas o pérdida de apetito; dolores de cabeza u otros síntomas físicos; apatía, llanto prolongado; miedo patológico a quedarse solo; idealización del fallecido; imitación constante del fallecido; aislamiento de las amistades; fracaso escolar duradero; muestras de ansiedad como comerse las uñas; conductas destructivas o agresivas. Si permanece alguno de estos síntomas puede advertir que es necesario buscar ayuda de un profesional que apoye al chico en su elaboración.

Cómo expresan los niños sus emociones

Las emociones en edad temprana se exponen de un modo intenso primordialmente después de la pérdida de una persona amada. Esta expresión del sufrimiento no es un estado de tristeza y abatimiento como el de los mayores. Esto no significa que el menor no esté de luto o se haya olvidado de su familiar, sino que en su condición hace que sus estados de ánimo sean más cambiantes; se permite disfrutar de los juegos, los amigos, etc.

Para que los niños puedan enunciar y canalizar sus sentimientos necesitan observar y aprender del manejo de estas emociones por parte del adulto.

Si un mayor teme mostrar sus sentimientos o rechaza hacerlo, es muy probable que el infante oculte también los suyos. Ellos tienen derecho a estar tristes, aunque esto resulte doloroso para el resto. Dice Cabodebilla (2002), “deje que los niños vean sus sentimientos”. En opinión de Bowlby (1997), es habitual que después de una pérdida, los niños manifiesten ansiedad y estallidos de cólera.

Creencias equivocadas acerca del duelo en niños

Existe una serie de afirmaciones erróneas acerca de si los pequeños pueden estar en duelo. Aclarar estos mitos o falsas opiniones es esencial para poder comprender y ayudar a los que estén viviendo la experiencia de la muerte de un ser querido.

Como se describe anteriormente, los adultos quieren evitar a los niños el dolor por la muerte de un ser querido y, en su afán por protegerlos de todo sufrimiento, apartan al niño de la experiencia familiar de duelo.

Otra idea falsa sobre este proceso es la afirmación de que no es bueno llevar a los menores al funeral, ya que puede ser perjudicial e innecesario para ellos. Participar en estos ritos favorece que los niños puedan colocar en un tiempo y en un espacio la realidad de la pérdida.

Cuanto más pequeño sea el niño, más importancia toma el entorno y la capacidad de apoyo y recursos que este pueda ofrecerle en el proceso de duelo: comprender, contener y acompañar a los niños en

duelo es esencial para que la vivencia de la muerte no les deje vulnerables y les perjudique en su desarrollo.

Si reciben una adecuada contención en sus duelos y se les asiste a elaborar estas pérdidas, a largo plazo les afectará menos; por lo que es de gran importancia animarle a expresar lo que sienten, ya que ellos viven emociones intensas posteriormente de la pérdida de una persona apreciada.

Herramientas para trabajar el duelo con infantes

En la elaboración de duelos existe una amplia gama de herramientas que se pueden emplear para un adecuado abordaje, mucho depende del nivel cognitivo y la madurez en el conocimiento emocional y social en el que se encuentran en el momento de la pérdida.

Se presentan algunas de ellas con la pretensión de ser una información general del tema, dejando claro que es fundamental prepararse para una intervención correcta y adecuada hacia los pequeños.

Estas actividades pueden realizarse en un proceso normal de duelo. Si existe algún inconveniente, es transcendental buscar ayuda de un profesional.

Fábulas, metáforas y cuentos.

Ejemplos de la naturaleza.

Dibujos de emociones presentes en el duelo.

Jugar con muñequitos.

Galerías de fotos.

Baúl de recuerdos.

Conversar y contestar preguntas.

Visitas al cementerio.

Rituales de despedida o recuerdo.

Manejo de recuerdos.

Películas.

Expresión de emociones a través del arte (pintura, música, etc.).

A manera de conclusión, se hace la invitación para que a todos aquéllos que están en constante contacto con los niños reciban o adquieran algún tipo de formación que les permita conocer, comprender y abordar acertadamente los procesos de duelo en los niños. Esto por su cercanía emocional y sus habilidades para llevar un mejor acompañamiento en estos momentos de dolor.

“ El niño que vive con la verdad, es capaz de afrontar la vida”

Arnaldo Pangrazzi