

Reportaje

Cuando los niños sufren una pérdida: cómo acompañar su duelo

Lic. Fabiola Montoya Martín del Campo

Las pérdidas son parte de la vida cotidiana, desde aquellas evidentes, objetivas, como la ausencia de un ser querido, sea que éste muera o se aleje, hasta otras disimuladas, pero igualmente dolorosas: el paso de una etapa de la vida a otra, cambios de residencia o de grupo social, pérdidas materiales o las devastadoras pérdidas morales.

El sentimiento de pena ante la privación de algo o alguien desencadena un proceso de duelo, lesionando en un primer momento igual al niño que al adulto que lo experimente, en su totalidad como ser biopsicosocial y espiritual.

En el caso del menor, con frecuencia, se suele considerar que dado su estadio de desarrollo es incapaz de vivenciar las pérdidas en toda su dimensión, pues su nivel limitado de comprensión lo protege del sufrimiento. Afortunadamente, este falso supuesto no siempre está presente y el adulto sabe de la importancia de que el niño reelabore la experiencia de pérdida, favoreciendo de esta manera una futura personalidad más integrada y con plenitud personal. Sin embargo, aunque es frecuente encontrar manuales y recomendaciones acerca de cómo se pueden enfrentar las pérdidas en la vida de los adultos, se conoce poco acerca de las herramientas necesarias para acompañar a un niño en estas vivencias. A través de este artículo se intentará mostrar algunas directrices para lograrlo, a través de formas sensibles y objetivas, esperando aportar elementos para cuidar la doliente inocencia de un niño ante sus pérdidas.

Cómo hablar de las pérdidas con los niños

Los acontecimientos de pérdida y la reacción de los adultos ante tales eventos, incitan a los niños a cuestionarse acerca de los cambios que experimentan en sus vidas y relaciones: ¿Por qué murió el abuelo? ¿Por qué tengo cáncer, voy a morir? ¿Por qué se suicidó mi papá? Los padres y cualquier adulto pueden estar preocupados de la exposición que los niños tienen o tendrán a factores externos de información en relación a sus cuestionamientos: otros adultos, amigos, escuela, medios de comunicación, sólo por mencionar algunos; además de las posibles respuestas que el niño se da a sí mismo, muchas veces distorsionadas por su natural incapacidad de comprensión debida a su inocencia, ante realidades complejas, muchas veces crueles que la vida misma les ha expuesto a vivir.

La pregunta que surge entonces es cuánta información se le debe de dar al niño para que entienda. Es importante no ignorar la pérdida cuando se hable con ellos. Como adulto cercano al niño, se debe ser la mejor fuente de información. El simple hecho de que el niño pueda compartirla reduce el miedo y la tensión que siente; también ayuda a clarificar cualquier idea falsa o rumor que haya escuchado. Pero ¿cómo hacer para facilitar la comprensión de la experiencia de pérdida lo más sencilla y eficaz posible? A continuación, una sencilla guía orientadora para lograrlo.

- **Nunca mentir**, ofrecer la verdad necesaria, suficiente, oportuna y en términos comprensibles: hablar con honestidad fincará un vínculo de confianza seguro.

- **Anticipar las preguntas** y permitir que el niño hable primero: antes de informar es importante conocer cuánto sabe, permitir que ellos tomen la iniciativa ayuda a dar confianza.

- **Ayudar a clarificar** lo que el niño sabe haciendo preguntas también. Si un niño pequeño pregunta “¿También los niños mueren?” aclarar lo que ellos quieren decir, “Todos podemos morir a cualquier edad, ¿tienes miedo de morir tú? Es importante recordar que la pregunta del niño debe ser contestada hasta conocer qué deseaba preguntar.

- **Recordar que los niños tienden a buscar respuestas simples:** es necesario realizar descripciones operativas. Ejemplo: “El respeto es un escudo que protege tu cuerpo, sentimientos y tus pensamientos”.

- **Tener presente que si el niño no habla de la pérdida, no significa que no piense en ella:** los niños pueden expresar sus sentimientos y pensamientos de otras maneras, en un diálogo conductual, no siempre aceptable. Pueden ser irascibles, ansiosos, tener pesadillas o evadirse.

- **Explicar que las pérdidas son inevitables en la vida:** explicar que hasta donde exista posibilidad, se buscará protegerlo de las pérdidas, pero cuando éstas sean inevitables, siempre se puede aprender a vivir con ellas.

- **Estar conscientes del impacto que la pérdida pueda tener en el niño:** lo que el niño aprenda de esta experiencia le puede ayudar a formar sus opiniones sobre lo que significa perder algo o a alguien.

- **Educarse junto con el niño:** Será necesario buscar información sobre el tema y compartirlo con el infante, traduciéndolo en palabras simples comprensibles al lenguaje y entendimiento del menor.

- **Hablar con el niño sobre maneras de ayudarse y ayudar a otros:** “¿A quién puedes pedir ayuda en tu escuela para que acerque tu silla de ruedas?”, “Ahora eres diferente (un niño que ha perdido una función física): descubriremos todo lo que puedes hacer, ¡yo aprenderé contigo!”, “¿Imaginas que necesita tu amigo cuando está sin jugar y solitario?”

- **Hablar con el profesor del niño:** informar a la escuela acerca del momento de duelo que el niño atraviesa y de cómo puede apoyarlo dando continuidad a la retroalimentación del maestro. Estas indicaciones ofrecen pistas para llevar de la mano a los niños en el misterio del sufrimiento, lo cual representa una oportunidad de edificar a partir de la experiencia de pérdida.

El papel del adulto

- Ofrecer confianza.
- Ser un modelo.
- Primordial: validar sus sentimientos.

- Pasar más tiempo con el niño.
- Mantener en lo posible las rutinas.
- Aumentar actividades que ofrezcan serenidad.
- Observar los cambios de conducta.
- Supervisar las actividades y el juego.
- Ofrecer información sobre pérdidas personales superadas.
- Ser humilde y realista ante el propio dolor.