

Hablar de la muerte a los niños ayuda a que la comprendan

[enter](#) | [registro](#)

[Página principal](#)

Documentos

[subir archivos](#)

0

0

0

0

0

0

0



[Descargar](#)

Fecha de conversión

Tamaño

Vistas

Descargas

Navegar por esta página:

- o [Bebés de 0 a 2 años La muerte](#)
- o [Niños de 2 a 5 años La muerte](#)

- o [Niños de 6 a 9 años La muerte.](#)
- o [Preadolescentes La muerte.](#)
- o [Adolescentes La muerte.](#)
- o [¿Cuándo acudir al psicólogo](#)
- o [Alaitz Gajate Psicóloga Infantil y Juvenil de ISEP Clínic Donostia](#)

Catálogo:

Hablar de la muerte a los niños ayuda a que la comprendan

Según la Guía Médica de la Salud el duelo es: “Estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada, asociándose a síntomas físicos y emocionales. La pérdida es psicológicamente traumática en la misma medida que una herida o quemadura, por lo cual siempre es dolorosa. Necesita un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal, que es lo que constituye el duelo”.

Esta definición menciona de una forma absolutamente objetiva lo que le ocurre a toda persona ante la muerte de alguien cercano. Al igual que una herida o una quemadura necesitan un tiempo [para cerrarse o recomponerse](#), el duelo también precisa ser vivido en su totalidad. En el caso de los niños, la diferencia respecto de los adultos es que éstos no conciben la muerte de la misma manera, ya que están en pleno proceso de desarrollo madurativo. Sin embargo, la pérdida es la misma, [o incluso mayor](#), puesto que cuanto más pequeños son, más angustia presentan ante la separación.

Los niños tienen poca información de lo que realmente es la muerte ya que se tiende a evitarla o camuflarla. Además, en general, hay una tendencia a sobreproteger a los niños del dolor que provoca la muerte de un ser querido.

Para el niño pequeño, la muerte es algo concreto: le atribuye un significado literal, experimenta lo [que percibe a su alrededor y](#), sobre todo, siente la ausencia del ser querido que ya no está.

Es muy importante informar a los niños del significado preciso de la muerte. Aprovechar para hablar de ello en situaciones en las que ocurran muertes como la de una flor o una mascota sería muy aconsejado.

Según la edad del niño, debemos tener en cuenta distintas maneras de afrontar la muerte y el consiguiente duelo:

Bebés de 0 a 2 años

La muerte. Los bebés reconocen el tacto, el olor y el comportamiento de su madre mientras ella se ocupa de sus necesidades. Se crea un vínculo entre ambos. Pueden percibir la muerte materna como una ausencia y dicho vínculo queda roto. También percibirán la muerte de un familiar a través de los sentimientos que experimenten sus cuidadores en su relación con él.

El duelo. El bebé percibirá el dolor que la madre siente y reaccionará ante él. Las rutinas a las que estaba acostumbrado se pueden ver modificadas y, aunque no puede comprender el significado de lo que está **ocurriendo**, lo sufre. Se requiere, dentro de lo posible, mantener la misma rutina y minimizar los sucesos inusuales (llantos, voces altas...) que puedan ocurrir alrededor.

Cuando muere la madre, el bebé puede sentirse inquieto y llorar constantemente, ya que es un cambio repentino y la ausencia del vínculo provoca malestar. Lo más conveniente es buscar lo antes posible un sustituto que pueda permanecer períodos regulares y frecuentes con él.

Niños de 2 a 5 años

La muerte. El niño a esta edad tiende a ser egocéntrico y su manera de entender las cosas es muy concreta. Cree **que la muerte es algo temporal**, como una forma de dormir. En su mente, la persona fallecida sigue comiendo, respirando y despertará de un momento a otro.

Es importante poderle explicar que, cuando alguien muere, **su cuerpo deja de respirar**, se detiene del todo, no puede andar, ni comer y que ya no volverá a despertar. Cuando un niño ve muerto a algún animalito puede preguntarse si él mismo o sus seres cercanos pueden morir. Hay que impulsarle a preguntar sobre ello y la mejor respuesta ante eso es: *“las personas nos morimos cuando somos muy muy muy mayores”*. Insistir en el *muy* es relevante, porque implica que la mayoría de seres vivos gozan de larga vida y llegan a la vejez. **En su orden del mundo**, esto tiene que quedar claro para vivir tranquilo.

El duelo. Ante una muerte en la familia, el niño puede reaccionar de formas desconcertantes:

puede quedarse perplejo y preguntar insistentemente dónde está o buscar activamente a la persona fallecida. También puede comportarse de un modo más infantil al habitual: hacerse pis en la cama, responder con ambivalencia como si no le afectara y, de repente, romper a llorar por otra cosa que no viene al caso. Pero [una vez elaborado el duelo](#), estas conductas remitirán.

Lo primero que hay que hacer es contarle lo ocurrido en un momento de calma y explicarle paso a paso lo que va a ocurrir le ayudará a adquirir mayor control sobre la situación. Sus necesidades básicas son sobrevivir y que le cuiden.

Niños de 6 a 9 años

La muerte. En esta etapa, el niño ya está desarrollado cognitivamente, distingue fantasía de realidad y puede desarrollar un sentimiento de culpa elaborado. Antes de ayudarlo a afrontar la muerte, debemos tener presente que no tolera del todo los cambios; así pues, descubrir sentimientos [nuevos como la nostalgia](#), la ira o la tristeza profunda puede hacerle sentir molesto. Es importante hablar con él sobre la muerte y mostrarse flexible a sus interrogantes, ya que desea y necesita saber cuáles son las causas de la muerte.

El duelo. Cuando la muerte toca de cerca a un niño de esta edad, puede que él recurra a utilizar ciertos mecanismos de defensa como la negación, la cual suele venir acompañada de agresividad o pasotismo. Con este comportamiento, el niño demuestra que sufre un dolor profundo que intenta tapar para que no le afecte. Es relevante que tenga permiso para llorar, [sentirse mal](#), hablar de cómo se siente o de la persona fallecida, etc. Puede ocurrir que idealice al que ya no está, poniéndose en contra de quien ha quedado aquí.

También puede suceder que sienta la pérdida a rachas: épocas de celebraciones, cumpleaños, Navidades... Prever esos momentos y hablar con él antes de que lleguen será fundamental.

Preadolescentes

La muerte. El concepto de muerte con 10-12 años se parece al que tiene el adulto. Los niños de esta edad reaccionan ya de otra manera, debido a que saben que la muerte es permanente y eso les ayuda a captar el impacto que se genera a su alrededor. Puede darse el caso de que presenten una cólera

excesiva, pero no se les puede permitir que monten escenas desagradables o tengan conductas violentas. Estos momentos son clave para la enseñanza del control de las emociones.

El duelo. Ante la muerte de alguien cercano, el niño de esta edad comienza a buscar apoyo en sus iguales, da mucha importancia a pertenecer a un grupo y puede percibir el acontecimiento como algo que le separa del grupo, algo que le hace *diferente*. Temerá que, **si expresa dolor**, eso pueda verse como una señal de debilidad y, por este motivo, puede que oculte sus sentimientos aunque tenga una profunda tristeza. Es importante concederle tiempo para hablar y explicarle que es normal sentir lo que siente. Se le debe animar a que salga con niños de su edad y a que refuerce sus vínculos sociales.

Adolescentes

La muerte. El adolescente es capaz de pensar en abstracto y razonar. Comprende la muerte como un adulto, aunque al estar su estado emocional constantemente cambiando, puede tener sentimientos contrarios con respecto a la muerte: por un **lado se aferra mucho a la vida**, hasta el punto de creer ser inmortal y, por el otro, siente una ira desbocada por la idea injusta de que llegará un día en que tiene que morir. También puede sufrir tantos altibajos que le hagan creer que la muerte es una salida, un modo de huida de la realidad que le rodea.

El duelo. En el caso del adolescente, cuando muere un **miembro cercano de la familia**, éste puede sentirse muy abatido, magnificando los sentimientos propios de la adolescencia y hasta apartarse del grupo de amigos. Es recomendable pensar cómo se era a su edad, con el fin de entrar en contacto con sus emociones y así entenderlo mejor.

El joven necesita saber que se le comprende y que puede confiar en sus allegados para apoyarse en caso de necesitarlo. Si se le anima a salir con sus amigos y mantener la rutina y los horarios, despejará la mente y no caerá en depresión.

¿Cuándo acudir al psicólogo?

Aunque el proceso de duelo suele durar un año aproximadamente, puede verse interrumpido por una somatización de la tristeza que inunda al niño. Las señales a detectar para decidir llevar el niño al psicólogo infantil son:

- llorar en exceso durante largos períodos
- rabietas **frecuentes y prolongadas**
- cambios extremos de conducta
- patentes cambios en el rendimiento escolar que se prolongan
- falta de interés exagerada por los amigos o por las actividades de ocio
- retraerse
- pérdida **brusca de peso**
- falta de interés por la vida
- pensamientos negativos y prolongados acerca del futuro
- alteración del sueño prolongada

La labor del psicólogo infantil, ante una situación de duelo patológico, será la de propiciar un espacio en el que canalizar las emociones y pensamientos distorsionados que los niños expresan mediante síntomas como depresión, **ansiedad excesiva**, descontrol de esfínteres, insomnio, anorexia o aislamiento social. Dicho trabajo se puede realizar mediante el juego simbólico, el modelado, la exploración de alternativas, la relajación y la descentralización de la atención en la experiencia dramática.

Generalmente se somatiza el duelo cuando el niño no ha podido realizarlo en toda su magnitud. En definitiva, ayudar a un niño a comprender por qué ha **tapado o desplazado su pesar**, le beneficia para organizar su psiquismo y formar una personalidad sana, ya que así se disminuye la probabilidad de volver a distorsionar la realidad en el futuro.

Alaitz Gajate
Psicóloga Infantil y Juvenil de ISEP Clínic
Donostia

http://www.isep.es/cas/recu_arti_muer.htm

Compartir con tus amigos:

0 0 0 0

0 0 0



La base de datos está protegida por derechos de autor ©psicolog.org
 2017

[enviar mensaje](#)

