

# Para los Padres: Los Niños y el Duelo. Información para la Familia



## Lo que hay que Saber

Al igual que los adultos, los niños y los adolescentes pueden sentir tristeza intensa y pérdida cuando una persona cercana fallece. Del mismo modo, expresan su pena, tanto emocional como físicamente, en sus acciones, palabras y pensamientos. Cada niño y cada padre elabora el duelo de forma diferente: no hay una forma ni una duración del duelo correcta o incorrecta.

Los niños pueden manifestar el duelo de estas maneras:

- Durmiendo o llorando más de lo habitual
- Mostrando regresión al volver a comportamientos anteriores (chuparse el dedo, hablar como bebé, mojar la cama)
- Desarrollando miedos nuevos o problemas en la escuela
- Quejándose de dolores y malestares
- Poniéndose furioso e irritable
- Retrayéndose o aislándose de la familia y los amigos

Los niños en duelo pueden comportarse de maneras que no parecen relacionadas con la tristeza ni la pena. Un niño pequeño habitualmente tranquilo puede tener rabietas o un niño activo puede perder el interés en lo que solía hacer. Un adolescente estudioso puede demostrar comportamientos de riesgo. Sin importar la edad del niño, puede sentirse culpable de haber causado la muerte (aunque no sea así). A veces, los niños en duelo adoptan el rol de un adulto y se preocupan por el padre sobreviviente. Se preguntan quién los cuidará si pierden también a este progenitor.

Los niños que tienen reacciones de duelo normales se adaptarán a la muerte y a la vida sin esa persona. Los niños pequeños pueden interpretar la historia o el acontecimiento durante el juego. Los niños más grandes y los adolescentes pueden crear rituales para llorar u honrar a la persona. Por lo general, el proceso normal de duelo sirve para que los niños logren lo siguiente:

- Aceptar la realidad y la permanencia de la muerte
- Sentir y sobrellevar reacciones dolorosas a la muerte, por ejemplo, tristeza, ira, resentimiento, confusión y culpa
- Adaptarse a los cambios en su vida y su papel en la familia como resultado de la muerte
- Desarrollar nuevas relaciones o profundizar las relaciones existentes como una forma de sobrellevar las dificultades y la soledad resultantes de la pérdida
- Buscar nuevas actividades reafirmantes de la vida como una manera de seguir adelante
- Mantener una conexión continua y apropiada con la persona que murió a través de actividades como recordar, recordar e inmortalizar
- Entender la muerte y tal vez entender por qué la persona murió
- Continuar con las etapas normales del desarrollo de la niñez y la adolescencia

Cuando los niños pierden a un ser querido de repente, pueden sufrir un "duelo traumático", en el que el impacto de la muerte genera síntomas traumáticos que interfieren en la capacidad del niño de pasar por el proceso típico del duelo. Inclusive los pensamientos felices sobre la persona fallecida le recuerdan al niño la forma traumática en la que murió. Algunas otras características del duelo traumático son las siguientes:

- Recuerdos intrusivos sobre la muerte: pesadillas, culpa, autoincriminación o pensamientos sobre la forma horrible en que murió
- Señales de evitación y embotamiento: retraerse, actuar como si no lo perturbara y evitar los recordatorios de la persona, de la forma en que murió o del acontecimiento que le produjo la muerte
- Síntomas físicos o emocionales de mayor excitabilidad (estar exaltado): irritabilidad, ira, problemas para dormir, mala concentración, mal desempeño académico, dolores de estómago y de cabeza, mayor vigilia (alerta) y temores sobre su propia seguridad y la de los demás

## Lo que se Puede Hacer

- **Brinde sensación de seguridad.** Cuando tenga que ir a algún lado, dígales a los niños a qué hora regresará y regrese a esa hora. Siga las rutinas y las actividades familiares. Tranquilícese y recuerde que la mala conducta de su hijo puede estar relacionada con el duelo.
- **Sea paciente.** El comportamiento de los niños y sus necesidades pueden ser más demandantes, especialmente cuando usted mismo está de duelo. Recuerde señalar y aplaudir el buen comportamiento y dar más abrazos.
- **Preste atención a las palabras y a los comportamientos.** Escuche lo que le dicen sus hijos. Como algunos niños no pueden hablar sobre lo que sienten, debe estar atento a los cambios en el comportamiento y escuchar las quejas físicas.
- **Incentive la expresión de los sentimientos.** Sugiera dibujar, escribir, actuar, jugar y hablar. Describa a los niños los pensamientos y los sentimientos que muestran en su comportamiento para que puedan aprender las palabras. No tenga miedo de los sentimientos tristes ni furiosos, pero ponga límites a los comportamientos riesgosos.
- **Recuerde que las reacciones de duelo pueden mezclarse con otros sentimientos y comportamientos.** Cada niño tiene su propia forma de hacer el duelo. Tal vez no sea claro si un comportamiento es debido al duelo o a otra cosa. Si las reacciones o el comportamiento se intensifican o continúan en el tiempo, busque ayuda adicional.

## Cúidese

- **Duerma bien, haga ejercicio y dedíquese tiempo.** Debe cuidarse usted mismo para poder cuidar a sus hijos. Los niños se tranquilizan cuando usted se mantiene sano. Cuando ejemplifica el autocuidado, los ayuda a cuidarse también.
- **Rodéese de adultos cariñosos, conocidos e importantes.** Los abuelos, los parientes, los amigos especiales y los vecinos pueden ayudarlo y brindar la estabilidad, la diversión y la atención que necesitan sus hijos.
- **Sea un buen ejemplo de cómo sobrellevar la pena.** Los niños suelen copiar la forma de reaccionar de los adultos que ven. Si está triste o alterado delante de sus hijos, no se preocupe. Explique a sus hijos que los adultos también se sienten tristes. Ejemplifique con palabras y acciones que, aunque esté alterado, puede controlar sus sentimientos y cuidar a sus hijos.
- **Busque orientación psicológica.** Los padres y los cuidadores a veces sienten que deben manejar todo solos. Sufrir la muerte de un ser querido es sumamente doloroso, y hasta agobiante, y no siempre se mejora solo. Busque consejo, guía y apoyo de las personas que saben sobre duelo y pueden responder sus preguntas sobre lo que le pasa, para que pueda ayudar a los niños en su dolor.