

ORIENTACIONES PARA ABORDAR CON LOS NIÑOS LA MUERTE DE UN FAMILIAR MUY CERCANO

1.- Nuestra cultura intenta negar la realidad de la muerte. Intentamos evitarles a nuestros niños los sufrimientos y por eso muchas veces evitamos que afronten la pérdida de un ser querido.

Los niños pequeños no tienen clara la muerte, para ellos la realidad y la ficción está junta, no es algo que no tenga remedio, no es irreversible, creen que mamá volverá, que ha muerto y volverá. A partir de 6 años se recomienda dejar que asistan a los funerales, participando en la ceremonia que señala el fin de la vida de una persona muy querida.

Que los niños vean gente llorando o muy trastornada (en el funeral o en las misas) no debe preocuparnos, el funeral deja clara la realidad de lo ocurrido e impide formarse ideas extrañas sobre la muerte además de ver como normal la manifestación de sentimientos de pena, dolor, ver llorar a quienes quiere y llorar ellos mismos, el dolor también tiene efectos curativos. Estar con las personas que quieres en momentos de tristeza y dolor es importante, aprenden a hacer frente a las desgracias inevitables según vean que lo hacen los familiares cercanos.

No se pueden reprimir sentimientos de tristeza, de pena y dolor. Hay que manifestar que llorar es bueno y sentir pena también y que lo pueden hacer siempre que quieran. No pueden pensar que llorar es de cobardes llorar en momentos justificados es bueno.

2.- La mala noticia tiene que darla un familiar cercano, yo pienso que la persona que va a estar al cargo de los niños, la más cercana, la que va a ser referente. Hay que ser directos y sinceros. Hay que decir claramente que mamá o papá ha muerto, que su cuerpo está enterrado en la tierra y que allí va a permanecer. Hay que explicarles que la muerte quiere decir que no va a volver a ver más a mamá o papá, pero que siempre podemos recordarla, quererla y saber cuánto nos quería.

Si no les damos toda la información, ellos añaden los detalles que faltan y las imaginaciones suelen ser más extrañas todavía que la realidad.

Asusta más el no saber, el que crean que no les decimos la verdad, que les ocultamos cosas, que enfrentarse con la realidad, por muy dura que sea.

Si no contestamos a sus preguntas, puede que no se atrevan a preguntar por ver que estamos sufriendo y es mejor que digan lo que piensan y sienten, que no se lo traguen (tampoco hay que interrogarlos, sólo estar pendientes de lo que dicen y contestar a sus preguntas o dudas).

Tampoco hay que adelantarse, dar la información de la forma más sencilla y clara posible y luego contestar a las preguntas que nos vayan haciendo. Si intentamos “arreglar” las respuestas para salir del paso, se van a dar cuenta de que no decimos la verdad. Si vemos que son preguntas “morbosas” volver a las frases iniciales, a repetir la realidad pero sin entrar en detalles exagerados.

Si la familia es creyente puede decirse que el cuerpo permanece en el suelo pero el alma asciende al otro mundo. Puede ser que los niños nos digan que no quieren a Dios, que si Dios existe no hubiera dejado que pasara eso con mamá o papá.... están intentando buscar algún responsable del desastre... hay que confiar en que se repongan de su rabia y puedan armonizarlo a su manera.

3.- Es muy difícil asumirlo, no es un proceso lento (puede tardarse de uno a dos años en hacer el duelo), con lo que pueden seguir negando la realidad y pensar o decir: “Mamá volverá pronto a casa”, “papá está enfermo pero cuando esté bien, volverá”... hay que escuchar y a partir de sus palabras y acciones, averiguar las ideas equivocadas que tienen sobre la muerte y la situación e intentar ir cambiando poco a poco esas creencias o pensamientos sobre lo ocurrido, pero sin reprimir las manifestaciones.

Se recuperan más fácilmente de su pérdida si los demás fomentan el que puedan expresarse de forma abierta y libre.

4.- No entrar en las preguntas morbosas, decir siempre lo mismo, de forma sencilla pero real.

A veces pueden no nombrar nada por evitar la tristeza de los que les rodean, decirles que pueden hablar tranquilamente aunque vea que están tristes, que eso no es hacer daño...

5.- Hay que aclarar el futuro, de quién van a depender, quién se va a ocupar de ellos, con quién van a estar y qué puede pasar si mueren los que se van a hacer cargo de ellos. Aunque no lo pregunten, lo piensan... El miedo a ser abandonado y no tener a nadie es un miedo real... se le dice que aunque todos moriremos algún día, todavía vamos a vivir mucho y seguramente él tendrá una familia propia cuando eso suceda, hay que decirles quiénes se ocuparían de ellos (tíos...) eso da tranquilidad y ayuda al niño que está luchando con el miedo a quedarse solo.

8.- Hay que explicarles que está permitido enfadarse, que a veces no nos portamos bien pero que todo eso no tiene nada que ver con lo que ha pasado.

Como los miedos, es mejor que manifiesten esas ideas o pensamientos o sentimientos, aunque nos parezcan barbaridades, de la forma más relajada y tranquila posible para poder ir cambiando sus miedos, dudas o culpabilidades.

Si hay manifestaciones posteriores de agresividad o peleas con los compañeros o cualquier cosa, lo trabajaremos en el cole y les tendremos al corriente. Si alguna vez hay que recriminarle su acción, hay que hacerlo de la misma manera que antes; si vemos que está relacionado con su situación, al hablar con él habrá que decirle que puede sentirse enfadado, enojado, rabioso, que a todos los niños les pasaría lo mismo si les hubiera pasado lo mismo que a él... *“casi todos los niños estarían..... –tristes, enfadados- si les hubiera pasado lo mismo que a ti... aunque nada de lo que hagamos vaya a cambiar*

lo que ha sucedido, me gustaría saber cómo te sientes". El niño recibe el mensaje y sabe que tú le estás entendiendo y que es normal que tenga sentimientos contrarios y que sienta cosas raras, hacia los mayores, hacia otros chicos, hacia Dios.

Pero tenéis que mantener las normas y los límites porque en estos momentos de desconcierto, si no hay marcos de referencia, se perderán en comportamientos extraños y descontrolados.

Puede haber mayor agitación, problemas de sueño, tics, cambios en el rendimiento escolar (problemas de atención), comportamientos "demasiado buenos", mojar la cama, no querer comer o decir que no le gusta esa comida, no querer salir a jugar...

9.- Si no se ha dicho lo sucedido porque el niño fuera muy pequeño y no ha conocido a su padre, pero se plantea tener que decírselo, hay que hacerlo siguiendo las mismas orientaciones.

Como normalmente este hecho va a suponer una gran carga afectiva para el padre o la madre que lo tienen que hacer, es bueno prepararse y entrenar lo que se le va a decir, con eso ganamos seguridad y nos será más fácil explicárselo; el niño captará esa misma seguridad y le va a dar tranquilidad.

Suele ser habitual que en ese primer momento no digan nada o hagan preguntas sencillas, posteriormente pueden ir preguntando. Se recomienda que las preguntas y las dudas se hablen por el día (por no asociar la noche con inseguridad y fomentar miedos). Es importante contestar a todas sus preguntas a su nivel, para que lo entienda pero sin desviar el tema o contestar con fantasías o mentiras.

Si parece que las preguntas son llamadas de atención, responder siempre lo mismo, como una retahíla y dar la vuelta a la pregunta ¿a ti qué te parece?.

10.- Puede ser que cuando le digamos lo sucedido él pregunte por fuera (a otros miembros de la familia, a otros niños, a la profesora...) . Es importante que los miembros de la familia conozcan la versión que le hemos dado para que coincidan en la misma. En cualquier caso es fácil que el niño diga "me ha dicho la yaya que..." hay que escucharlo e intentar entender qué es lo que él se imagina o cree, confirmar lo que sea correcto y dar otra versión aclaratoria en el caso de que el niño se haya hecho un lío o la idea que se ha hecho no sea adecuada y le esté problematizando.