



CONVERSAR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE LA MUERTE, Y AYUDARLES A LIDIAR CON EL DUELOⁱ

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es el nombre que se da a las emociones dolorosas que se sienten cuando muere alguien amado o con quien uno siente una conexión. Los sentimientos difieren enormemente, pero ocurre en todos nosotros por el amor que sentimos por otros. Es el fuerte sentido de conexión con otros que permite sobrevivir a los seres humanos. Esta es la razón por la cual nos sentimos mal cuando estamos separados de aquellos que amamos y por la que la separación permanente por la muerte crea una de las penas más grande.

También se puede experimentar duelo por otras pérdidas: estar separado de amigos y familia, las mascotas o el hogar; perder el acceso a un lugar familiar como la escuela, el lugar de trabajo o al lugar donde practicamos un culto. Y podemos atravesar por un duelo por pérdidas intangibles, como por ejemplo, la sensación de seguridad, las esperanzas y la confianza en el futuro.

Este folleto fue desarrollado para ayudarle a comprender cómo los niños y niñas de distintas edades experimentan la pérdida y el duelo, cómo conversar con ellos sobre el tema y cómo ayudarlos a lidiar con la muerte de sus seres amados durante la pandemia.

¿LOS NIÑOS Y NIÑAS HACEN DUELO?

Sí, pero sus reacciones ante la muerte varían en gran medida de acuerdo a la edad, experiencias previas en la vida, personalidad y la forma en que la vida y la muerte se comprenden en sus culturas. Las siguientes notas muestran cómo la comprensión y reacción de los niños y niñas varían a medida que crecen. Esta es tan sólo una guía, ya que los niños y niñas que han presenciado la muerte y experimentado pérdidas a edades tempranas entenderán mejor.

De 0-2 años

Cualquier separación prolongada de un ser amado es doloroso para un niño/niña y es posible que llore, se retraiga o se enoje. No pueden comprender que la muerte es definitiva y cuanto más larga es la separación, mayor es la angustia. Es posible que sean más demandantes y dependientes de otros cuidadores.

De 3-5 años

Los niños y niñas pequeños no comprenden que la muerte es para siempre y pueden preguntar reiteradas veces si la persona amada volverá. Comienzan a comprender explicaciones simples como: "*Mami no puede respirar, hablar o moverse más*". También pueden tener "pensamientos mágicos". Es decir, creer que algo que hicieron causó la muerte, por ejemplo, "*Papi no regresará porque me porté mal*." Pueden comenzar a comportarse como si tuviesen menos edad, que se nieguen a separarse de los cuidadores sobrevivientes o que se hagan pis y caca encima. O por el contrario, otros niños y niñas continúan como si nada hubiera pasado y como si aparentemente no les importara.

De 6-11 años

Los niños y niñas comienzan a entender que la muerte es para siempre y que el ser amado no regresará, y que la muerte le puede ocurrir a cualquiera. Por ello, se pueden preocupar que otro familiar o amigo amado pueda morir. Algunos más pequeños pueden aún tener pensamientos mágicos, pero son cada vez más curiosos sobre la causa y el efecto. Hacen preguntas concretas como: "*¿qué pasa con el cuerpo del abuelito/abuelita?*" Quieren comprender qué ocurrió y pueden demostrar preocupación por otros. Los dolores físicos son muy comunes, así como lo es el enojo. Puede estar dirigido hacia la persona amada que murió y/o hacia usted. Se puede manifestar como un comportamiento desafiante. En algunas culturas, los niños/niñas pueden ya haber aprendido a esconder sus emociones.

De 12 años a la adolescencia

Los adolescentes comprenden que la muerte es irreversible y que le puede ocurrir a cualquiera, incluso a ellos mismos. Les interesa comprender por qué ocurren las cosas, tienen un interés creciente en ideas abstractas como la justicia y la injusticia, y son sensibles a las inconsistencias de cualquier información dada. A esta edad lidian con el conflicto de convertirse en una persona independiente muy cercana a sus pares, mientras desea estar cerca de los miembros de la familia que ama. La amistad con sus pares es muy importante y la separación y pérdidas entre sus amigos también les afectará. Sus reacciones varían desde "aparentar que no les importa" hasta el enojo, tristeza extrema, concentración baja y pérdida de interés en las actividades cotidianas. También se pueden sentir culpables por no haber hecho lo suficiente. Algunos adolescentes pueden sentirse muy responsables y tomar un rol de adulto en la familia después de la muerte del padre o de la madre.

¿DEBEBO CONTARLE A LOS NIÑOS Y NIÑAS CUANDO MUERE ALGUIEN QUE AMAN?

Sí. No oculte la verdad y no aplase el momento para decir la verdad.

Es natural querer proteger a los niños y niñas de la angustia, pero aun los niños y niñas más pequeños se darán cuenta que ocurre algo fuera de lo común. La familia está preocupada y angustiada, se varían las rutinas y las personas se comportan de manera diferente. Los amigos y familiares pueden haber muerto en la casa o cerca y no se les permite visitarlos. Las personas pueden haber desaparecido para ir hospital y no regresaron.

No comprender qué ocurre causa más angustia. Aquello que se imagina puede ser peor que la realidad y los niños y niñas se pueden culpar por hechos más allá de su control.

Además, si se miente a los niños y niñas para protegerlos, pueden descubrir la verdad más adelante de parte de alguien más y desconfiarán de aquellos que les mintieron.

Todos los niños y niñas, incluso aquellos con discapacidades físicas y mentales, necesitan explicaciones claras, honestas y consistentes apropiadas para su edad y capacidad de comprender para aceptar la realidad de la pérdida.

Decir la verdad a los niños y niñas aumentará la confianza en usted y los ayudará a lidiar mejor con la pérdida.

¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE CONTARLE A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Intente encontrar un lugar seguro y tranquilo donde vive. Si comparte el área de vivienda con muchas otras personas, pídale que le den un poco de espacio y tranquilidad mientras conversa con sus niños y niñas.

Póngase cómodo y piense qué les va a decir. Es posible que los niños y niñas hagan preguntas difíciles y que tanto ellos como usted se sientan angustiados. Es natural. Si tiene niños y niñas

pequeños y otros mayores, puede optar por hablarles por separado si es posible. Los niños y niñas mayores harán más preguntas y puede que los más pequeños se distraigan. Pida a otro adulto de la familia o amigo que cuide de los niños/niñas más pequeños mientras habla con los mayores.

Pida a los niños/niñas que se sienten con usted. Si es un niño/niña pequeño y tiene un objeto favorito, juguete o algo que los reconforta, permita que lo tenga con él/ella. Hable bajo y haga pausas a menudo para darles tiempo de comprender y para darse a usted mismo tiempo para manejar sus sentimientos.

Comience por preguntar a los niños y niñas qué es lo que ya saben o qué creen que ha ocurrido.

Luego explique lo que ocurrió en realidad con palabras apropiadas para la edad del niño/niña. Utilice la palabra que se usa en su familia para la muerte y no use frases como: "*El abuelo está en otro país*", "*Se ha ido muy lejos*", "*Se ha ido a dormir*" o "*Está en las nubes*", ya que esto confundirá a los niños y niñas más pequeños que podrán creer que la persona podría volver.

Necesitará explicar en términos concretos qué significa la muerte a los niños y niñas más pequeños, por ejemplo: "*Lo lamento, pero el cuerpo y la mente de papi se han detenido por completo*", "*No puede moverse más, no puede respirar, no puede pensar o sentir nada. No puede hablar, comer o jugar contigo y no lo podrá volver a hacer*".

Necesitará darle tiempo a los niños y niñas para interiorizar la información. Los niños y niñas pueden aparentar que no escuchan y juegan. Sea paciente y espere su atención. Esté preparado para que los niños y niñas más pequeños hagan la misma pregunta una y otra vez, tanto en ese momento como al pasar los días o en las semanas venideras.

Los niños y niñas curiosos querrán información concreta como: "*¿Dónde está el cuerpo ahora y qué le pasará?*".

Los niños y niñas querrán más detalles y harán preguntas abstractas como: "*¿Por qué nos ocurrió esto?*". Dé respuestas honestas y, cuando no sepa la respuesta, dígalos.

Algunos niños y niñas estarán impactados y se rehusarán a creerle. Pueden enojarse y gritarle. Mantenga la calma. Explique que comprende y que usted tampoco desea creerlo. Desafortunadamente, es la verdad.

Verifique cualquier pensamiento mágico. Algunos niños y niñas se preocuparán por haber dicho o hecho algo que causara la muerte. Los niños y niñas de cualquier edad pueden sentirse culpables, en especial porque el Coronavirus es una enfermedad contagiosa (es decir, que se propaga de persona a persona), y se pueden preocupar por causar que alguien más se enferme o muera. Entonces, verifique si se sienten responsables en alguna medida. Puede preguntar: "*¿Te preocupa que Papi no vuelva porque dijiste o hiciste algo?*" Explique en palabras simples qué ocurrió y reasegureles que ellos/ellas no son culpables. "*No hiciste nada malo*", "*Fue un germen que enfermó a Papi e hizo que dejara de respirar*", "*Se pudo haber contagiado en cualquier lugar*", "*No hay nada que se pudiera haber hecho y nadie es culpable*".

Los niños y niñas pueden preocuparse sobre la posibilidad que usted u otras personas queridas mueran o ellos mismos puedan enfermarse. Explique todo lo que están haciendo como familia para que todos estén seguros: lavarse las manos, mantener la distancia física de otros lo más posible. No debe prometer que nadie morirá. Todos mueren en algún momento. Puede asegurarles que siempre habrá alguien para cuidarlos.

Pregunte a los niños y niñas si tienen alguna otra pregunta o si algo más les preocupa o les atemoriza. Explique que compartir los sentimientos, temores y preocupaciones puede ayudar, y que está a disposición para escucharlos y contestar cualquier pregunta y reconfortarlos en cualquier momento.

¿ESTÁ BIEN MOSTRAR MIS PROPIOS SENTIMIENTOS DE PÉRDIDA A LOS NIÑOS/NIÑAS?

Será una tarea difícil y es posible que genere sentimientos profundos en usted mismo. Intente prepararse para hablar con ellos con anticipación de manera tal que al hablar con ellos/ellas no esté completamente abrumado. Pero no se preocupe si los niños y niñas lo ven triste o llorar. Dígalos como se siente. Explique que no está mal demostrar sus sentimientos y contar a otros cómo se sienten. Esto ayudará a los niños y niñas a demostrar y a nombrar sus propios sentimientos.

¿CÓMO PUEDEN REACCIONAR LOS NIÑOS Y NIÑAS?

No existe una forma "correcta" de hacer duelo. No existe un orden fijo o "pasos" en los que las distintas emociones y sentimientos "deben" aparecer. Las reacciones de los niños y niñas pueden variar en gran medida de acuerdo a su edad, temperamento, relación con la persona muerta, cómo murió la persona, cómo responde la familia y la cultura y sociedad en la que viven.

Puede ver cambios en el niño/niña con respecto a:

Sentimientos: pueden sentirse tristes, enojados, retraídos, temerosos, solos, culpables, irritables, preocupados, confundidos y demostrar nostalgia por el pasado. Pueden experimentar más de un sentimiento a la vez, o no sentir y demostrar nada por largos períodos y luego, de repente, sentirse abrumados con distintas emociones.

Pensamientos: pueden pensar constantemente en lo ocurrido, reviviendo una y otra vez los mismos eventos. Pueden tener pensamientos o imágenes aterradoras y desagradables que vengan a su mente sin advertencia. Pueden pensar sobre el futuro y qué ocurrirá. Pueden estar olvidadizos o distraídos. Pueden presentar dificultad para concentrarse o prestar atención a las tareas normales como la escuela. También pueden tener ideas y pensamientos reconfortantes, y recuerdos felices.

Comportamiento: los niños y niñas pueden tornarse apáticos, sin ganas de hacer nada. Pueden retraerse y aislarse. Pueden seguir con sus actividades normales como si nada inusual hubiera ocurrido. Pueden expresarse a través de peleas físicas o verbales, un mal comportamiento o con provocaciones deliberadas. Pueden comportarse como niños/niñas bastante menores: chupándose el pulgar, haciéndose pis en la cama o exigiendo que se mantenga cerca de ellos. Pueden "recrear" reiterativamente una experiencia angustiante, por ejemplo: *Papi va al hospital*.

Estado físico: Los niños y niñas a menudo pierden el apetito o presentan dificultad para dormir o mantener el sueño. Pueden tener pesadillas. Pueden sufrir dolores inexplicables.

Todas estas reacciones varían bastante, entre niños y niñas y con respecto al mismo niño/niña, con el tiempo. A veces cambian rápidamente en el transcurso del día. En un momento, el niño/niña puede estar ocupado con las actividades normales y después comenzar a llorar o enojarse. Puede ocurrir repetidas veces.

El duelo puede continuar por un largo tiempo cuando las circunstancias son difíciles. También puede volver inesperadamente cuando el niño/niña ha olvidado o se ha recuperado aparentemente. Lo puede causar un recuerdo, como un aniversario, una actividad favorita que el niño/niña hacía con la persona o una canción en particular que ambos disfrutaban.

Todas estas reacciones son naturales. Sin embargo, en un pequeño número de niños y niñas, las reacciones pueden ser intensas y prolongadas, y perturbar mucho la vida cotidiana. U ocasionalmente, un niño/niña puede expresar sentimientos suicidas o comportamientos dañinos para ellos mismos o para otros. En estos casos, no dude en buscar ayuda extra con un trabajador de la salud en su comunidad.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI NIÑO/NIÑA A SOBRELLEVAR EL DUELO?

Una de las formas más importantes para todos nosotros, tanto adultos como niños y niñas, de aceptar la pérdida de un ser amado es través del **luto/duelo**. Las diferentes culturas y religiones hacen duelo de distintas maneras. Todos los procesos de duelo incluyen formas de aceptar la muerte, celebrar la vida de la persona muerta y hacerlo significativo, despedirse y continuar la atención hacia la persona muerta, mientras se sigue adelante y se comienza nuevamente.

Distintas familias tienen diferentes creencias espirituales o prácticas culturales. Si pertenece a una comunidad de fe, puede ser útil conectarse con un líder espiritual (por teléfono si está disponible o con el distanciamiento físico correspondiente) que lo ayude a explicar la muerte y reconfortar a los niños y niñas y a usted también.

En tiempos normales, es útil permitir que los niños y niñas participen de estos procesos en la forma que los haga sentirse cómodos, incluso asistir al funeral si así lo desean. El velatorio permite a los niños y niñas aceptar lo ocurrido, despedirse, compartir la celebración de la vida de la persona amada, darse cuenta de su significado para otros, sentirse más conectados tanto con la persona que murió como con los amigos y familiares queridos que permanecen. Si los niños y niñas pueden velar a la persona que ha fallecido, los ayuda en el proceso de superar otros sentimientos más difíciles, síntomas somáticos y comportamientos difíciles. Es muy importante tomarse el tiempo suficiente para el duelo y no intentar apurar el proceso, incluso en tiempos difíciles.

¿CÓMO AFECTA LA PANDEMIA DEL CORONA VIRUS EL LUTO/DUELO NORMAL?

En este momento, debido a los esfuerzos para controlar la propagación del virus, puede haber ciertas dificultades para realizar las prácticas de luto.

- Su ser amado puede haber estado solo o con extraños en el hospital, y usted y los niños/niñas no pudieron verlo antes de que muriera para despedirse.
- El cuerpo pudo haber sido retenido o retirado si murió en la casa. Puede que no lo pueda enterrar en un funeral normal.
- Puede que no sea posible tratar el cuerpo de forma normal después de la muerte (por ejemplo, el lavado del cuerpo) y enterrarlo en un cierto tiempo.
- Algunos cuerpos pueden quedar abandonados por un largo tiempo o ser enterrados en fosas comunes.
- Los amigos y parientes pueden sentir preocupación por sus propias pérdidas y no pueden ayudarlo en la práctica o emocionalmente con su pérdida. Puede sentir que no desea agobiar a otros de ninguna manera. Asimismo, los pares de sus niños y niñas no podrán apoyarles.
- Las rutinas normales o las actividades escolares y de recreación, que pueden distraer o reactivar a los niños/niñas y alegrarlos un poco, no están disponibles.
- No se da a la pérdida el significado que merece porque muchas cosas ocurren en la comunidad al mismo tiempo. Se siente como "un número", mientras que para usted y su familia, es un individuo con personalidad y una historia, alguien amado y querido.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A LOS NIÑOS/NIÑAS Y A NOSOTROS MISMOS A CONMEMORAR A NUESTROS SERES AMADOS?

Encuentre un lugar en donde está viviendo para tener una conmemoración sin el cuerpo presente. Tómese su tiempo para planificar y luego realice la ceremonia con oraciones y rituales importantes

para usted. Utilice esta ceremonia para celebrar y mostrar cuán significativa fue esta persona para todos ustedes. Encuentre formas para que el niño/niña se conecte con la persona muerta, muestre su amor y la importancia de esa persona en la vida del niño/niña. Los niños y niñas pueden hacer un dibujo, leer un poema o algo que hayan escrito sobre la persona, cantar o tocar música. Por ejemplo, pregunte al niño/niña: "*¿Hay algún juego, comida, canción o libro que podemos compartir para honrar al abuelo? ¿Qué crees que le gustaba?*". Este tipo de actividad se puede repetir en aniversarios significativos, como el cumpleaños de la persona fallecida.

Si pertenece a una comunidad de fe, los líderes espirituales pueden ayudarlo a organizar una conmemoración con los rituales apropiados para el ser amado.

Prepare un pequeño sitio en su hogar donde la familia pueda hacer una pausa para recordar al ser amado. Cuelgue un cuadro en la pared y/uo disponga de objetos para recordarlo. Es importante que este sitio no domine el hogar, sino que sea un pequeño lugar donde todos puedan recordarlo y reflexionar. Estas son medidas temporales y puede explicar a los niños y niñas que una vez que se levanten las restricciones podrán crear algo conmemorativo e invitar a todos a recordar al ser amado.

Cuando muere un padre o madre muchos niños y niñas a menudo sueñan que conversan con él/ella. Sienten que su padre o madre muerto los mira y guardan objetos físicos asociados a él/ella. Esto es natural y puede reconfortar al niño/niña. Ayude al niño/niña a crear una "caja de la memoria" en donde guarden pequeñas cosas que le recuerden a la persona fallecida. Pueden ser fotografías, si las tiene, objetos como botones de su saco favorito, un colgante o cuentas de oración. O ayude al niño/niña a crear un álbum donde cuenten historias o hagan dibujos de los momentos felices que recuerdan.

¿CUÁLES SON LAS COSAS MÁS IMPORTANTES PARA HACER QUE EL NIÑO/NIÑA SE SIENTA MEJOR Y PARA PROTEGER SU SALUD MENTAL?

La pérdida de un familiar amado puede ser muy perturbador para un niño/niña, en especial si conlleva a la pérdida de estructuras normales o rutinas de la vida cotidiana. Afortunadamente, existen muchas opciones para que la familia sobreviviente pueda proteger la salud mental de los niños y niñas.

Lo más importante es asegurar que:

- El niño/niña reciba amor, cuidado constante de su parte, un padre o madre, un familiar o cuidador en quien confía y conoce bien.
- Los lactantes y niños y niñas más pequeños reciban seguridad a través del contacto físico amoroso, el canto, acurrucarse o mecerse.
- Se mantenga la rutina y estructura normal de la vida tanto como sea posible. Aun si están confinados en un espacio limitado, es importante tener un esquema regular del día con determinadas tareas y horarios para las actividades, como la limpieza, realizar la tarea de la escuela, hacer ejercicio y tiempo para jugar.
- Sea comprensible si se presenta un comportamiento desafiante o regresivo y las respuestas no sean punitivas.
- Otros niños y niñas en la vida del niño/niña en la escuela o en su círculo de amigos sepan lo ocurrido (a través de sus maestros o padres) y puedan apoyar al niño/niña en su regreso a la escuela.
- Los niños y niñas tengan la oportunidad de ayudarlo, pero no se les debe presionar para asumir roles y responsabilidades de adultos más allá de sus capacidades.

- Cuide su propio bienestar físico y mental. Usted también está en duelo. Puede ser difícil apoyar a los niños y niñas con sus propios sentimientos, en especial en un espacio de confinamiento. Por ello es muy importante que se tome un momento para usted y su cuidado. No puede apoyar a los niños y niñas si no está bien. Es crucial que duerma lo suficiente, coma apropiadamente, se ejercite, tome su tiempo para relajarse (por ejemplo, escuchar música) y tenga alguien a quien poder recurrir por apoyo emocional. Intente evitar prácticas dañinas como el aumento del consumo de alcohol o tabaco.

ⁱ Lynne Jones preparó este folleto para la SMAPS Colaborativa, por pedido del Área de Responsabilidad de la Protección de la Niñez y Adolescencia.

En caso de preguntas, contactarse con:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

El material en este folleto se ha sacado en parte de los siguientes recursos:

Lynne Jones, Duelo y pérdida para familias desplazadas y refugiados, en *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song y P. Ventevogel, Springer, 2020, (in Press)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Área de Responsabilidad de Protección de la Niñez y Adolescencia, Centro Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC, en inglés) y SMAPS Colaborativo, Diciembre 2019.

Fundación irlandesa de hospicios: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, Marzo 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et al. *How to tell children that someone has died*, Marzo 2020,
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>