



Save the Children



Haciendo duelo por un ser amado cuando no se puede acudir al servicio fúnebre

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Child Protection Area of Responsibility) , 10/05/2020

Perder a un ser amado es siempre una experiencia dolorosa. Muchas personas que pierden a un ser amado describen sus emociones como muy dolorosas y complejas como para describir en palabras. Sanar después de una pérdida es un proceso que lleva tiempo. Para comenzar a sanar, se necesita un momento de cierre. Una de las funciones del servicio fúnebre es dar lugar a ese momento.

Para los seres humanos, es importante despedirse para comenzar el largo camino de readaptación y recuperación.

Sin embargo, en situaciones excepcionales las personas no pueden concurrir al funeral o a un servicio similar. En ese caso, no hay un momento concreto en el cual comenzar a transitar el largo camino de la recuperación. La falta de un punto concreto complicará en gran medida el proceso de sanación para usted y los niños/niñas. En este documento presentamos algunas opciones que le ayudarán a crear un momento de cierre a pesar de no poder acudir a un funeral. A continuación, le proporcionaremos ideas de cómo puede realizar servicios de recordatorio de la persona fallecida. Estos momentos son de particular importancia para los niños y niñas.

- **Utilizar una vela:** Reúna a quienes viven en su casa junto a una vela encendida. Si tiene una foto o dibujo de la persona que murió, la puede exhibir durante la ceremonia. Una persona conduce el ritual. Mientras la vela está encendida, se turnan para hablar sobre la persona que murió: ciertos recuerdos, cómo era la persona, qué significaba la persona para ellos, cómo la persona cambió su vida, qué les gustaría poder decirle. Cuando todos han finalizado, pueden esperar juntos y en silencio hasta que la vela se apague o pueden apagar la vela todos juntos.
- **Una última comida con una silla vacía:** Con las personas que viven en la casa, puede organizar una última comida con una silla o un espacio vacío. La silla vacía pertenece a la persona que murió. Si tiene una foto o dibujo, la puede ubicarlo en la silla o el lugar vacío. Prepare la comida con anticipación para que toda la atención esté puesta en la persona que murió. Una persona conduce el comida. Todos tienen la oportunidad de expresar sentimientos significativos por la persona que murió.

- **Una carta:** Escribir una carta a la persona fallecida es una forma más individual de hacer un cierre. Puede escribir una carta con todo aquello que aún desea decirle a la persona que murió. Proponga también a los niños y niñas que escriban una carta o hagan un dibujo. Escribir una carta puede tardar de varias horas a varios días. Cuando se finalice la carta, puede decidir qué hacer con ella: enterrarla o quemarla, tirarla a un río o simplemente guardarla junto con las reliquias de la persona fallecida en un lugar seguro.
- **Enterrar una posesión pequeña:** Muchas personas tienen una posesión pequeña que atesoran de manera especial o que llevan siempre con ellas. Puede ser cualquier cosa, como un lápiz, una camisa o un anillo. Puede elegir un objeto de la persona que murió y decidir enterrarlo. Puede enterrar los objetos en su jardín o terreno. Puede seguir este ritual similar a uno de los servicios fúnebres. También es bueno dar a cada uno la oportunidad de decir algunas palabras sobre la persona fallecida.
- **Quema de objetos:** En muchos lugares, los servicios funebres van de la mano con la quema de objetos pequeños. La quema de objetos se puede hacer por separado del servicio fúnebre y puede ayudarle a usted y a los niños y niñas a tener un cierre. Por ejemplo, puede quemar cartas o dibujos de cosas que desea para el ser amado que murió.

También, puede encontrar otras formas de hacer un cierre. Una buena manera de tener un momento de cierre incluye:

- Acuerde con todas las personas involucradas sobre el motivo por el cual organizar este momento especial.
- Comunique a todas las personas pertinentes en su comunidad sobre cómo y por qué hacer esta ceremonia. Puede ser importante recibir la aprobación de los líderes locales y religiosos. Así mismo, puede ser importante para otras personas saber cómo pueden presentar sus respetos y cómo le pueden ayudar.
- Acuerde con las personas que participarán cómo y cuándo se realizará la ceremonia.
- Haga los preparativos asegurándose de no ser molestado. Puede ayudar vestirse o arreglarse como para un funeral normal.
- Comience y cierre la ceremonia de manera formal.

Encontramos consuelo al recordar a las personas que perdimos y también lo es para los niños y niñas.

Proponemos algunos ejemplos de cómo se puede hacer.

A veces, nos sentimos tentados a proteger a los niños y niñas de los sentimientos difíciles al no mencionar a la persona fallecida o evitamos expresar nuestro dolor frente a los niños y niñas. Por supuesto, que no es bueno abrumar a los niños y niñas, pero ellos necesitan aprender de nosotros cómo dar sentido a sus sentimientos. Ellos también necesitan la oportunidad de expresar sus emociones para no reprimirlas en su interior y sentirse confundidos.

A veces, los niños y niñas no preguntan o hablan sobre la persona fallecida porque temen angustiar a los mayores.

Por lo general:

- Si la persona fallecida vivió en el hogar, mantenga algunas de sus cosas, espere un tiempo antes de retirar/guardar sus posesiones. Puede incluir a los niños y niñas más pequeños para seleccionar sus cosas como donación o para guardar.
- Si es posible, guardar algún elemento del fallecido para dárselo al niño/niña más adelante.
- La muerte no hace que dejemos de amar a aquellos que perdimos. El amor permanece con nosotros.
- Muestre a los niños y niñas que la relación que mantuvieron con la persona es importante y vale la pena recordar y compartirlo con otros.

Niños y niñas de 0 a 2 años

Los niños y niñas de esta edad pueden buscar o preguntar por la persona fallecida, en especial si vivía en el hogar. Puede notar que el niño/niña está más irritable, llora con más facilidad y tiene dificultad para dormir. Incluso los niños y las niñas pequeños perciben y responden al "clima" emocional de la familia. A pesar de que el niño/niña no tiene un lenguaje, puede hablar con él/ella, como por ejemplo:

- Bebé: "*abu...*"

- Usted: "*Sí, estamos pensando en la abuela.*"

Si tiene objetos que pertenecieron a la persona fallecida, puede ubicarlos en la casa donde el niño/niña pueda verlos. Coloque una foto de la persona fallecida en su casa y mírela junto con el niño/niña.

Niños y niñas pre escolares de 2 a 4 años

Si el niño/niña pregunta qué le ocurrió a la persona fallecida, puede hacer un dibujo juntos que explique qué significa la muerte. Algunos querrán saber sobre el funeral. Presente pequeños rituales, como:

- a. Historias en las que se recuerde a la persona fallecida: *¿Recuerdas cuando...?*
- b. Expresar gratitud. *Me encantaba cuando...*
- c. *Lo/la vamos a extrañar porque...*
- d. Coloque una flor (si hay disponible) o encienda una vela junto a la foto de la persona fallecida.
- e. Pida al niño/niña que haga un dibujo de la persona fallecida o un recuerdo de algo que hayan hecho juntos. Puede ubicarlo junto a la foto.
- f. Incluya a la persona fallecida en los momentos de oración.
- g. Puede recordar al niño/niña que tiene algo en común con la persona fallecida, como "*oh, tienes los ojos como los de tu abuela*".

Niños y niñas pre escolares de 4 a 6 años

Aunque los niños y niñas no comprenden la naturaleza permanente de la muerte, pueden beneficiarse de sus explicaciones, como "la tía murió y no regresará, pero aún podemos recordarla".

- a. Evite decir que la persona fallecida está dormida, puede hacer que el niño/niña tema que usted desaparezca durante el sueño.
- b. Si tiene disponible, lea a los niños y niñas libros sobre la muerte. Los niños y niñas de esta edad todavía necesitan material visual u otros para ayudarles a comprender y estas herramientas son buenas para comenzar una conversación.

- c. Utilice las mismas actividades de memoria para los niños y niñas menores, pero puede dar al niño/niña mayor responsabilidad, como por ejemplo, ayudar a encender una vela.
- d. Es importante recordar historias sobre la persona fallecida.
- e. Si es posible, converse por teléfono con los miembros de la familia. Demuestre al niño/niña como expresar empatía, por ejemplo, con el esposo/a de la persona fallecida. Por ejemplo, "Yo también extraño a la abuela, abuelo."
- f. Los niños y niñas de esta edad pueden preguntar sobre la persona fallecida aunque ya sepan la respuesta o usted ya lo ha respondido. Es la forma de los niños y niñas de comenzar una conversación sobre la persona fallecida.
- g. Cree una caja de recuerdos. Permita que los niños y niñas dibujen recuerdos y ayúdeles a escribir historias, guárdelos en una caja o lata con fotos u otros elementos. Abra la caja de recuerdos de vez en cuando.

Niños y niñas en edad escolar de 7 a 12 años

La mayoría de los niños y niñas de esta edad comprenden que la muerte es permanente. Seguir adelante en la vida también significa volver a los recuerdos y pensar sobre las personas fallecidas. Asegúrese que el niño/niña sepa que está bien.

- a. Utilice rituales e historias como los mencionados para los más pequeños.
- b. Utilice las mismas actividades de memoria que para los más pequeños, realice rituales y dele al niño/niña responsabilidades.
- c. Utilice las cajas de memoria y converse con las personas que conocieron a la persona fallecida. Algunas familias crean libros basados en entrevistas a amigos y familiares.
- d. El niño/niña puede llevar un diario y escribir cada vez que piensa en la persona fallecida y recuerda algo.
- e. Celebre el cumpleaños y otras ocasiones para honrar a la persona fallecida. Tome tiempo para agradecer el impacto positivo y los momentos de alegría.
- f. Recuerdele al niño/niña lo que aprendieron de la persona fallecida.
- g. Organice una "cena de la memoria" de vez en cuando: cocine sus platos favoritos y conversen sobre qué otras cosas le gustaba o disfrutaba.
- h. En caso de ser posible, establezca un recordatorio permanente, por ejemplo, plante un árbol.

Adolescentes

En general, no hay formas correctas e incorrectas de hacer el duelo, pero cada cultura y cada familia tiene sus tradiciones y costumbres. Parte de convertirse en adulto es comprender y controlar la expresión de las emociones y el dolor como es apropiado en el contexto dado. Los adolescentes comprenden los símbolos y el uso de ellos puede ayudar a recuperarse del dolor.

- a. Utilice rituales e historias como los mencionados para los niños y niñas más pequeños.
- b. Utilice las mismas actividades de memoria que para los más pequeños, realice rituales y dele al niño/niña responsabilidades.

- c. Los símbolos expresan amor. Enviar y recibir flores, tarjetas o comida es una manera simbólica de expresar condolencias. Puede regalar objetos al adolescente que está en duelo.
- d. Recuerde que no se trata del regalo en sí mismo, sino lo que el regalo representa. Los símbolos comunican emociones que a veces son difíciles de expresar.
- e. Sea un buen modelo y demuestre cómo usar palabras amables y símbolos de apoyo. Involucre al adolescente.
- f. El adolescente puede crear su propio diario/caja de la memoria. Tómese el tiempo para mirarlo en familia. Esto ayuda a celebrar la relación.
- g. Algunos adolescentes son tímidos para expresar sus emociones. No los fuerce, pero comuníqueles que está dispuesto a escuchar y que está bien guardar memorias "dentro de uno mismo".
- h. Recuerde que los adolescentes tienen sentimientos encontrados. Dígale a su hijo/a adolescente que está bien y que no hay por qué sentirse avergonzado. Algunos recuerdos se comparten mejor con un grupo pequeño de personas cercanas, otros se pueden compartir con más personas.

Contacto:

- Koen Sevenants, Área de Responsabilidad de Protección de la Niñez, ksevenants@unicef.org
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, ASD@redbarnet.dk