

## **Las etapas de desarrollo de los niños afectan su duelo**

### **Bebés a dos años:**

Los bebés no tienen un concepto de la muerte, pero reaccionan a las emociones de las personas que los cuidan. También reaccionan a la ausencia de una persona que haya sido la más importante en su vida diaria.

Reacciones comunes:

- Irritabilidad y ansiedad
- Expresan descontento al llorar enojados o desconsolados.
- Conducta de apego o ansiedad por separación
- Dificultad para dormir, están inquietos y se mecen
- Indigestión, se chupan el dedo y muerden

Cómo ayudar a un bebé en duelo:

Mantengan la rutina lo más normal posible. Brinden seguridad y cuidado físico al abrazarlo y darle mimos, más que de costumbre. Tengan mucha paciencia. Permitan que otros ayuden con las tareas del hogar, con la finalidad de que las personas que normalmente lo cuidan, logren pasar más tiempo con el bebé.

### **Niños pequeños / Preescolares: dos a cinco años**

A estas edades, los niños carecen de un sentido claro del tiempo, del futuro o la duración. Viven principalmente en el presente. Aún no entienden el concepto de permanencia. En los dibujos animados, el personaje muere pero regresa en la siguiente escena. Los niños en edad preescolar tienden a creer que la muerte es reversible, y esperan que la persona regrese. Utilizan un pensamiento mágico para explicar lo que no entienden.

Reacciones comunes:

- Harán las mismas preguntas una y otra vez. Puede ser que le cuenten a extraños lo sucedido. Los niños están tratando de comprender lo que ha pasado al narrar repetidamente lo acontecido, al escuchar las respuestas de los adultos a su misma pregunta, y al captar las señales provenientes de dichas respuestas.
- Pueden presentar un comportamiento regresivo, volviendo a realizar actos superados por su edad (pérdida de control del intestino o la vejiga, chuparse el dedo, hablar como un bebé).
- Presentan una conducta de apego, se resisten a la separación. Pueden tener “berrinches”, o llorar en los momentos de separación.
- Pueden sentir que algo significativo ha sucedido. Se dan cuenta de las emociones de los adultos, pero sin comprender lo que significan.
- Pueden tener pesadillas o problemas para dormir.
- Al jugar, pueden exteriorizar sus sentimientos, su idea de lo que sucedió y su confusión.
- Pueden pasar de un estado de aflicción al juego normal, y regresar al estado de aflicción.

Cómo ayudar al preescolar en duelo:

Hablen sobre la realidad de la muerte, sus explicaciones deben ser honestas y breves. Eviten utilizar palabras suaves que no correspondan a la realidad. Animen al niño a hacer preguntas. Dejen que el niño narre lo sucedido, una y otra vez. Continúen respondiendo a las mismas preguntas que él formule, aunque sean repetidas. Exprésenle al niño lo que es de esperar en esta situación. Permitan

que tome una decisión con respecto a su participación en las ceremonias que se lleven a cabo. Si el niño elige asistir a las ceremonias, explíquense todo lo que sucederá, y asegúrense de que otro adulto esté disponible para hacerse cargo del niño, en caso de que no pudiera quedarse en el lugar de la ceremonia. Abrácenlo más que siempre y, consuélennlo cuando llore o se sienta confundido. Tengan paciencia cuando presente un comportamiento regresivo, y tenga "accidentes". Alíentenn a los preescolares mayores a dibujar o colorear lo que están sintiendo. Dedíquen tiempo a recordar, mirar imágenes e identificar sus sentimientos (así como los suyos). No castiguen ni critiquen al niño por jugar, reír y comportarse de forma usual, ni lo acusen de ser egoísta o de que no le importa.

### **Niños en edad escolar: seis a nueve/diez años**

A los seis o siete años, la mayoría de los niños comprende que la muerte es permanente e irreversible. También empieza a reconocer que las personas que aman pueden morir, incluso ellos mismos. Pueden expresar miedo a la muerte, y personalizarla (por ejemplo, el ángel de la muerte). Son más capaces de usar el lenguaje, de una mejor manera, para procesar su experiencia, e identificar sus sentimientos.

Reacciones comunes:

- Episodios de llanto, mezclados con actividades normales y juego.
- Pueden sentirse responsables de causar la muerte.
- Ansiedad, intranquilidad, miedo a sufrir más pérdidas; puede ocurrir una falta de motivación.
- Dificultad para concentrarse en la escuela, la memoria a corto plazo se puede ver afectada, olvidan/pierden cosas.

Cómo ayudar al niño, en edad escolar, que está en duelo:

Fomenten el arte y la narración de cuentos para expresar sus sentimientos/describir su experiencia. Respondan a sus necesidades, sin juzgar ni castigar. Escuchen sus inquietudes: tranquilícenlo acerca de su temor de sufrir más pérdidas (como la salud del niño y la de otros miembros de la familia); explíquense que no es responsable de la muerte. Eviten usar clichés (esas frases que se dicen una y otra vez, perdiendo así su sentido real; son como "frases de cajón"). Respondan a sus preguntas. Los adultos no tienen que saber todas las respuestas. Ayuden al niño a ver la conexión entre las manifestaciones de dolor, y la pérdida de un ser querido. Si el niño tiene dificultades con el trabajo escolar, hablen con los maestros/auxiliares de maestros para que se modifiquen las expectativas escolares, de acuerdo con las circunstancias.

### **Preadolescencia: diez a trece años**

La preadolescencia es una época de grandes cambios físicos. Entender la causa y el efecto le permite a los niños, de esta edad, comenzar a comprender la forma en que esta pérdida afectará sus vidas. Entienden que la muerte es para siempre, y son realistas acerca del significado de la muerte. Son capaces de hablar sobre sus experiencias y sentimientos, pero aún necesitan alguna "válvula de escape", como el juego y ejercicio, al igual que distracciones.

Reacciones comunes:

- Pueden sentir curiosidad relacionada con los aspectos fisiológicos de la muerte, como por ejemplo, qué le sucede al cuerpo, y cómo los médicos/profesionales de la salud cuidan a los enfermos y a las personas próximas a morir.

- Pueden tener síntomas psicósomáticos (dolores de cabeza, resfriados, trastornos digestivos).
- Pueden fluctuar entre la necesidad de recibir apoyo familiar y de los amigos.
- Pueden asumir una responsabilidad inapropiada de los hermanos menores, o proteger a los padres en duelo.
- Las calificaciones pueden decaer; pueden estar distraídos, soñar despiertos, tener dificultades para completar las tareas escolares.
- Pueden ser hostiles, distantes, culpar a otros por la pérdida, resentirse por cambios en la familia/rutina.

Cómo ayudar al preadolescente:

Sean compasivos, respondan a sus preguntas. No lo regañen por problemas en la escuela, pero sí ofrézcanle apoyo. Den “permiso” para que se desahogue emocionalmente. Contesten sus interrogantes o, si es necesario, ayúdenlo a encontrar respuestas en otras personas. Escuchen, escuchen, escuchen. Abrácenlo si les permite. Si presentan ansiedad por separación, tengan paciencia. Tranquilicen sus miedos. Fomenten, sin forzarlo, a su participación en ceremonias formales e informales/actividades conmemorativas. Entiendan los cambios de su estado de ánimo.

Adaptado del material del Centro Dougy (Dougy Center) y la Academia Americana de Duelo (American Academy of Bereavement).