

Manifestaciones de duelo según el desarrollo

por The Dougy Center: El Centro Nacional de Apoyo al Duelo de Niños y Familias

Si bien todas las personas sufren de manera diferente, en los niños se manifiestan algunos comportamientos y emociones comunes, de acuerdo con su nivel de desarrollo.

Independientemente de la edad de un niño o adolescente, puede ser útil leer acerca de estas manifestaciones para cada rango de edad, ya que hay ocasiones en las que un niño de seis años puede hacer una pregunta compleja, y otras, en las que a un adolescente se le dificulta encontrar una “válvula de escape” ante su duelo. Esperamos que esta información sirva de ayuda para comprender la manera en que el duelo afecta a los niños y adolescentes, en todas las etapas del desarrollo.

De 2 a 4 años



Fotos de: Eckert & Eckert Photography

Etapa del desarrollo

Los niños a esta edad no entienden completamente que la muerte es permanente y universal. Muy probablemente se expresen mediante comportamientos y juegos.

Concepto de la muerte

Los niños pequeños ven la muerte como algo que es reversible, y empiezan a cuestionarse si la muerte le sucede a todas las personas. Es posible que escuche preguntas como: “¿Mi mamá se murió? ¿Cuándo va a regresar a casa?” “¿Tú también te vas a morir? ¿Yo también?”

Manifestaciones comunes de duelo

- Ansiedad general
- Llanto
- Problemas para dormir.
- Conducta de apego/necesidad de que los abracen.
- Irritabilidad
- “Berrinches”
- Le cuentan lo sucedido a las personas, incluso a extraños.
- Preguntas repetitivas
- Comportamiento regresivo; es posible que necesiten ayuda con las actividades ya aprendidas.

Formas de ayudar

- Crear una rutina para restablecer la seguridad y predictibilidad, especialmente al inicio y fin del día.
- Ofrecer explicaciones cortas y honestas con respecto a la muerte. “Mami murió. Su cuerpo dejó de funcionar.” Utilice las palabras muerte y murió. Evite usar eufemismos como “se nos fue”, “se fue a mejor vida”, “la perdimos.”
- Responder de manera honesta a las preguntas que haga.
- Establecer límites, pero ser flexible cuando sea necesario.
- Brindar oportunidades para jugar.
- Siempre que sea posible, ofrecer alternativas: “¿Deseas cereal caliente o frío?”
- Cuidarlo mucho tanto física como emocionalmente.

Manifestaciones de duelo según el desarrollo

por The Dougy Center: El Centro Nacional de Apoyo al Duelo de Niños y Familias

De 5 a 8 años



Etapa del desarrollo

Los niños de esta edad están explorando su independencia, y realizando labores por sí mismos. Piensan de manera muy concreta, con tendencia a tener pensamientos mágicos/fantásticos.

Concepto de la muerte

En este rango de edad, con frecuencia los niños todavía ven la muerte como algo reversible. También pueden sentirse responsables, y les preocupa que sus deseos o pensamientos hayan causado la muerte a la persona. Pueden decir cosas como: "Es mi culpa. Estaba enojado y deseaba que muriera."

Manifestaciones comunes de duelo

- Sueño interrumpido, cambios en los hábitos alimenticios
- Preguntas repetitivas: ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Alguien más?
- Preocupaciones sobre la seguridad y el abandono
- Periodos cortos con reacciones fuertes, mezclados con episodios en los que actúa como si nada hubiera pasado.
- Pesadillas
- Comportamientos regresivos: Pueden necesitar ayuda con actividades que ya habían aprendido (no se pueden amarrar o atar los cordones de los zapatos, se mojan en la cama).
- Cambios de comportamiento: Energía alta/baja, dan patadas/golpes.
- Malestar de tipo físico: Dolor de estómago, dolor de cabeza, dolor de cuerpo

Formas de ayudar

- Explicar de forma honesta la muerte; utilice un lenguaje concreto. "El corazón de papá dejó de funcionar". Usar las palabras muerte y murió. Evite eufemismos como "se nos fue", "se fue a mejor vida", "lo perdimos."
- Estar preparado para las preguntas repetitivas.
- Brindar oportunidades para juegos que requieran mucha energía y creatividad.
- Permitir que los niños hablen sobre la experiencia que han vivido, y haga preguntas.
- Brinde mucho apoyo físico y emocional.
- Siempre que sea posible, dele opciones: "Hay que limpiar tu habitación. ¿Te gustaría hacerlo esta noche o mañana por la mañana?"

Entre 8 y 12 años



Etapa del desarrollo

Aunque los niños que asisten a la escuela primaria todavía pueden tener pensamientos concretos, están comenzando a comprender ideas abstractas como la muerte y el duelo. A menudo comienzan a hacer conexiones más cercanas con amigos, y tener actividades fuera del hogar y de su familia.

Concepto de la muerte

Los niños de esta edad empiezan a comprender que la muerte es permanente, y comienzan a pensar en cómo la pérdida los afectará a largo plazo. Algunos niños se

Manifestaciones de duelo según el desarrollo

por The Dougy Center: El Centro Nacional de Apoyo al Duelo de Niños y Familias

centrarán en los detalles de lo que sucedió con el cuerpo de la persona que murió. Los sentimientos de culpa y arrepentimiento pueden conllevar a tener preocupación de que sus pensamientos y acciones hayan provocado la muerte. Pueden decir o pensar cosas como: "Si hubiera hecho mi tarea, mi maestro no se hubiera muerto", o "Creo que fue mi culpa, porque fui malo con mi hermano".

Manifestaciones comunes de duelo

- Expresan tener mucha energía mediante un comportamiento que a veces se pudiera considerar como una mala conducta.
- Ansiedad y preocupación por su seguridad y la de los demás: "El mundo ya no es seguro."
- Les preocupa que vuelva a ocurrir algo malo.
- Dificultad para concentrarse y enfocarse.
- Pesadillas e ideas o imágenes no deseadas, involuntarias.
- Malestar de tipo físico: dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de cuerpo
- Usar el juego y la conversación para recordar el evento.
- Preguntas detalladas sobre la muerte y el morir.
- Amplia gama de emociones: rabia, venganza, culpa, tristeza, alivio y preocupación.
- Hipervigilancia/mayor sensibilidad al ruido, la luz, el movimiento y el cambio.
- Alejamiento de situaciones sociales

Formas de ayudar

- Informarse sobre lo sucedido. Responder las preguntas de forma clara y precisa. Aunque los niños de esta edad están empezando a comprender el pensamiento abstracto, continúa siendo útil usar las palabras muerte y muerto, y evitar eufemismos como se fue, falleció, está perdido, expiró.
- Proporcionar una variedad de actividades a través de las cuales se puedan expresar: diálogo, arte, actividad física, jugar, redacciones.
- Ayudar a los niños a identificar personas y actividades que los ayuden a sentirse seguros y que se les apoye.
- Mantener rutinas y límites, pero ser flexible cuando sea necesario.
- Siempre que sea posible, darle a los niños alternativas: "¿Prefieres poner la mesa o guardar los platos después de comer?"
- Esforzarse para restablecer la seguridad y la previsibilidad en la vida diaria.
- Dar ejemplo al expresar sus emociones y cuidarse a sí mismo.
- Ser un buen oyente. Evitar dar consejos (a menos que lo pidan), analizar o hacer a un lado las experiencias que han vivido.
- Hablar con los maestros sobre cómo brindar apoyo adicional y flexibilidad con las tareas que se le asignan en la escuela.
- Buscar ayuda profesional en caso de tener alguna inquietud referente a la autolesión o los pensamientos suicidas.

De 13 a 18 años



Etapa del desarrollo

Los adolescentes pueden comprender y procesar conceptos abstractos sobre la vida y la muerte. Comienzan a verse a sí mismos como individuos únicos, separados de su papel en la familia, y pueden batallar para encontrar su propia identidad y con lo que quieren llegar a ser en el mundo. Puede haber cambios significativos en sus prioridades, su espiritualidad/fe, sexualidad y apariencia física. Los adolescentes a menudo dependen del apoyo de sus compañeros y de otras personas por fuera de su familia.

Manifestaciones de duelo según el desarrollo

por The Dougy Center: El Centro Nacional de Apoyo al Duelo de Niños y Familias

Concepto de la muerte

Si bien los adolescentes entienden que la muerte es permanente, es posible que tengan pensamientos mágicos de que la persona está en un viaje largo, etc. También pueden profundizar en preguntas sobre el significado de la vida, la muerte y otros eventos traumáticos.

Manifestaciones comunes de duelo

- Alejamiento de la familia u otras redes de apoyo/se centran en las conexiones con compañeros.
- Toman riesgos mayores: drogas/alcohol, comportamientos inseguros, conducción imprudente.
- Poca capacidad de concentración (dificultad con el rendimiento escolar)/se esfuerzan para tener éxito y ser perfectos.
- Dificultad para dormir, agotamiento
- Falta de apetito/comer demasiado
- Reacciones emocionales impredecibles y, en ocasiones, intensas: ira, tristeza, culpa, alivio, ansiedad
- Se sienten incómodos al hablar de la muerte o sus experiencias con sus padres y personas que los cuidan.
- Se preocupan por su seguridad y la de los demás
- Miedo a que vuelva a ocurrir la muerte o la violencia.
- Confusión sobre su función en la familia
- Tratan de asumir el papel de padre/madre con los hermanos menores y otros adultos.
- Pueden tener pensamientos suicidas y autolesión.
- Hipervigilancia/mayor sensibilidad al ruido, movimiento y la luz.

Formas de ayudar

- Reforzar las garantías de seguridad y protección, incluso si los adolescentes no expresan tener preocupación por esto.
- Mantener rutinas y establecer expectativas claras, pero siendo flexible cuando sea necesario.
- Permitir que expresen sus sentimientos sin intentar cambiarlos, arreglarlos o quitarlos.
- Responder sus preguntas con honestidad.
- Siempre que sea posible, ofrecer alternativas. “Me gustaría hacer algo para honrar el cumpleaños de tu papá, ¿te gustaría ser parte de eso?, ¿qué ideas tienes?”
- Cuando sea necesario, adaptar las expectativas que tengan con respecto a su concentración en los estudios y la realización de sus tareas escolares.
- Ayudar a los adolescentes a conectarse con sistemas de apoyo, incluyendo a otros adultos (familiares, amigos de la familia, maestros, entrenadores).
- Dar ejemplo de expresiones apropiadas relacionadas con el duelo, y maneras de cuidarse a sí mismo.
- Hacerles preguntas abiertas (“¿Cómo ha sido esto para ti?”), y escuchar sin juzgar, interpretar, aconsejar o tranquilizar.
- Tener paciencia con la amplia gama de reacciones y preguntas de los adolescentes.
- Buscar ayuda profesional en caso de tener alguna inquietud relacionada con la autolesión o los pensamientos suicidas.

Nuestra Misión

El Dougy Center brinda apoyo en un lugar seguro en el cual los niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias, que estén en duelo por la muerte de un ser querido, puedan compartir sus experiencias.

Librería/Fuentes de ayuda de El Dougy Center

Desde 1982, el Dougy Center ha ayudado a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte. Nuestros materiales prácticos, y fáciles de usar, se basan en lo que hemos aprendido de más de 30.000 participantes, en nuestro centro, durante las últimas tres décadas. Para realizar pedidos en línea, visite www.dougy.org, www.tdcbookstore.org o llame al teléfono 503.775.5683.



The Dougy Center
The National Center for Grieving Children & Families