

DUELO INFANTIL: ¿CÓMO ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS?



Un programa de



La aproximación a la muerte se construye culturalmente, siendo para algunos/as la representación de un final, pero para otros/as alude y se vive como un estado de plenitud, transformación o una realización definitiva. En nuestra cultura, la muerte resulta muchas veces un tema tabú, el cual –además– de ser doloroso, con frecuencia se hace difícil de abordar, más aún con niños y niñas pequeños/as. La presente cartilla busca proporcionar algunas orientaciones para que agentes educativos puedan acompañar y facilitar el proceso de duelo de niños y niñas, especialmente, cuando se relaciona con la pérdida de personas y figuras significativas.

Las experiencias de duelo afectan a todo el sistema familiar y los niños y niñas no están ajenos a este impacto. Habitualmente, se piensa que, por ser pequeños, no se dan cuenta, les afecta menos y se considera mejor no tocarles el tema o hacer como si nada hubiera pasado. De esta manera, su dolor muchas veces queda desatendido o no se comprende, lo que puede repercutir en la vida adulta^(1,2,3).

Ante la pérdida de un ser querido, es esperable que los niños y niñas manifiesten cambios en sus comportamientos y

TE RECOMENDAMOS

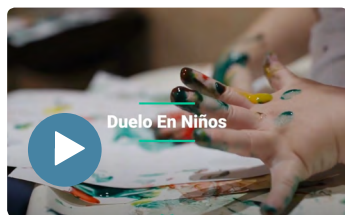
¿Cómo viven los niños el duelo y cómo les podemos guiar en este proceso?

FAROS

El portal de la salud y bienestar para las familias



El duelo en los niños



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

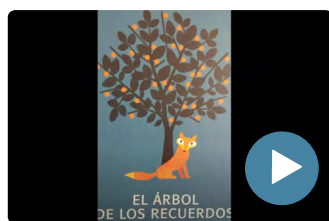
TE RECOMENDAMOS

SELECCIÓN DE CUENTOS

Vacío
Ana Llenas



El árbol de la memoria
Britta Teckentrup



estados de ánimo, tales como; irritabilidad, agresividad, pesadillas, insomnio, miedo a la oscuridad, tristeza, falta de interés por aspectos o situaciones que solían ser de su agrado, dificultad de atención y concentración, demanda de más preocupación y cariño de los adultos, etc. También es normal que presenten reacciones y síntomas físicos como perder el apetito, náuseas y/o vómitos, comer en exceso, dolores de estómago o de cabeza, sensación de cansancio o enfermedad, pérdida del control de esfínteres, entre otros posibles síntomas⁽⁴⁾.

También es esperable, que algunos niños y niñas se afecten, en un primer momento, pero rápidamente vuelvan a jugar como si nada hubiese ocurrido. Incluso, puede que no quieran que se les hable del tema. Otros niños y niñas en cambio, pueden mostrar una preocupación continua por lo ocurrido, llegando en ocasiones a parecer excesiva ante la mirada de los adultos⁽⁴⁾.

Los niños y niñas viven el duelo como una experiencia nueva y buscan respuestas, contención y protección en sus cuidadores. Lo desconocido puede resultarles confuso y amenazante y, la gran mayoría, no sabe qué esperar luego de la muerte de un miembro de la familia o de alguien cercano/a⁽⁴⁾.

De esta manera, el rol de las y los adultos es clave en la vivencia de duelo que experimente cada niño o niña, ya que cumplen

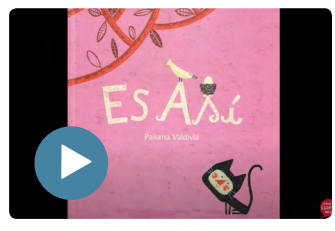
importantes funciones^(4,6) en relación al cuidado, atención y afecto que ellos y ellas necesitan en esos momentos, así como también en proporcionar seguridad y tranquilidad. Para resguardar esto, es esencial favorecer la despedida del niño/a del ser querido que falleció (como por ejemplo, hacer un dibujo o poner una foto de la persona en un lugar especial y dedicarle unas palabras), facilitar la expresión emocional del niño o niña, conteniendo, acogiendo y validando todas sus emociones, respondiendo con honestidad y de forma sencilla a las preguntas que les surjan. Además, se recomienda, en lo posible, mantener la rutina diaria para no generar grandes cambios en las conductas habituales de los niños y niñas, generar espacios de interacción con él o ella para conocer sus emociones, fantasías y preocupaciones y poder acompañarles en este proceso. Es importante solicitar asesoramiento y/o apoyo psicológico si los síntomas se agudizan e interfieren significativamente en la adaptación a distintos ámbitos de su vida; casa, jardín infantil, escuela, etc.

Investigaciones en torno a los efectos de la separación o muerte de personas significativas en la vida de un niño o niña han mostrado que estos eventos se interpretan de forma diferente dependiendo de la etapa del desarrollo en la que se encuentren⁽⁵⁾.

TE RECOMENDAMOS

SELECCIÓN DE CUENTOS

Es así
Paloma Valdivia



Así es la vida
Ana Luisa Ramírez y Carmen Ramírez



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

TE RECOMENDAMOS

La Isla del abuelo
Benji Davies



Los niños y niñas de cero a 2 años⁽⁶⁾:

A esta edad no se comprende el concepto de muerte como tal, aunque se percibe la ausencia de la persona significativa y los estados emocionales de las personas del entorno. Es frecuente que rutinas centrales como la comida y los estados de sueño y vigilia se alteren, por lo cual los niños y niñas pueden presentar mayor irritabilidad o intranquilidad. **Por esto, es muy importante observar si las alteraciones en las rutinas se vuelven muy llamativas, por ejemplo, si hay una pérdida de peso significativo, si el bebé se vuelve inconsolable, si muestra apatía o no recupera el patrón de sueño.**

¿Cómo podemos ayudarles?

- Manteniendo las rutinas del niño o niña.
- Garantizando el cuidado, preocupándose de que existan cuidadores que puedan apoyar en esos momentos.
- Hablándoles de lo que se siente, aunque no lo entiendan completamente.
- Mostrando paciencia ante sus cambios de comportamiento.

Los niños y niñas de 3 a 6 años⁽⁶⁾:

Los niños y niñas a esta edad, suelen pensar que la muerte no es definitiva y que los fallecidos siguen manteniendo sus

HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

funciones vitales: que aún ven, oyen, sienten frío o calor, pero en otro lugar. Pueden pensar también, que la muerte es selectiva y que afecta principalmente a las personas mayores o que están muy enfermas. En esta etapa de su desarrollo, las explicaciones de las y los adultos son recibidas de manera literal y concreta, y las expresiones metafóricas sobre la muerte no las logran entender.

¿Cómo podemos ayudarles?

- Acogiendo sus preguntas y respondiéndolas de manera honesta, usando un lenguaje sencillo y concreto, evitando metáforas y eufemismos, como: “Está dormido”. “Está descansando al fin”. “Ahora va a estar mucho mejor...”.
- Usando recursos para afianzar el entendimiento y propiciar espacios que faciliten la conversación sobre la muerte como películas, cuentos y dibujos.
- Utilizando ejemplos de la naturaleza que estén a su alcance y permitan hablar de la muerte como algo natural (el ciclo de vida de las plantas o animales).
- Acogiendo con cariño las conductas demandantes o necesidades que vayan apareciendo.

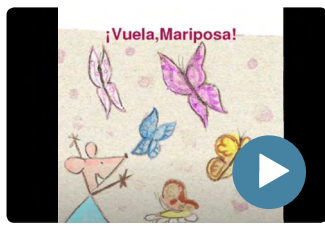
TE RECOMENDAMOS

SELECCIÓN DE CUENTOS

Sapo y la canción del Mirlo Max Velthuijs



Vuela mariposa vuela Lydia Giménez-Llort

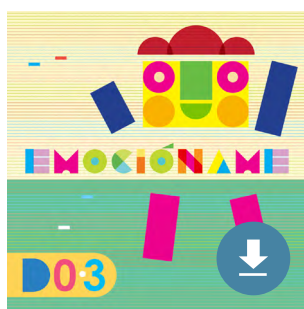


HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

TE RECOMENDAMOS

SELECCIÓN DE CUENTOS

Emocióname (0 a 3 años)



Emocionados (4 a 6 años)



- Dando espacios para que los niños y niñas identifiquen, se contacten y manifiesten sus emociones. Expresando y hablando también de nuestros propios sentimientos. Por ejemplo, si ven llorar a un adulto o familiar cercano no hay que alejarlo, sino que explicarles que es natural sentir pena y tristeza y que cuando lo sentimos, el llanto es sano para aliviar esa emoción. Evitar frases como: “Tienes que ser fuerte”. “No llores”. “No está bien enojarse así”. “A ella no le gustaría que estuvieras triste”.
- Acogiendo con naturalidad el recuerdo y expresiones de los niños y niñas hacia la persona fallecida.

Por otra parte, en el contexto de pandemia que actualmente enfrentamos es importante considerar⁽⁴⁾:

- Evitar el contacto con imágenes o mensajes de lo sucedido a través de los medios de comunicación. Si esto no es posible, intente que si las ven estén acompañados/as por un adulto o adulta que pueda acoger sus dudas, preocupaciones y emociones.
- Explicar que el ser querido que murió estaba extremadamente grave, para que cuando alguien se enferme no crea que necesariamente va a morir también.

- Explicar por qué ahora no se tiene tanto contacto con otras personas significativas o no se ha podido despedir al ser querido/a o familiar que murió.
- Estar atentos a posibles sentimientos de responsabilidad o culpa por haber podido contagiar a otros. En ocasiones, los niños y niñas pueden creer que son culpables de parte o incluso de todo lo ocurrido. Por lo mismo, es importante dar un mensaje claro y directo de que la muerte no es en ningún caso por su responsabilidad, abriendo al mismo tiempo la posibilidad de que expresen por qué piensan eso (en caso que lo piensen), para poder empatizar con sus preocupaciones reales y acompañarlos de mejor manera. Algunos cuentos pueden ayudar en esta tarea.
- Es importante incorporar la necesidad de conversar sobre la muerte como algo natural, como parte de la vida y no relevar el término sólo cuando afecte en un caso cercano o particular. El contexto de pandemia puede ser una oportunidad para tocar el tema de forma tranquila, sencilla y de acuerdo a la edad del niño o niña.

Finalmente, es importante recordar la relevancia de no imponer nuestra manera de enfrentar la muerte. Al igual que los adultos, los niños/as necesitan que se les acompañe desde sus necesidades y respetando sus tiempos. No apurar ni presionar las expresiones emocionales, ya que cada niño y niña reacciona de diferente forma y a distintos momentos⁽⁴⁾.

Los niños/as no necesitan ser rescatados ni excluidos de la realidad que viven, pero sí necesitan ser cuidados y protegidos. Hay que incluirlos de acuerdo a su edad, validarlos, escucharlos y

contenerlos. De esta manera, les estaremos ayudando a desarrollar recursos emocionales para enfrentar esta y otras situaciones difíciles en sus vidas⁽⁴⁾.

Es fundamental tener presente que, para acompañar y favorecer el proceso de duelo de los niños y niñas, es necesario conectarse con uno mismo, gestionar las propias emociones y revisar la propia relación con la muerte, para lo cual puede apoyarse en la cartilla enviada anteriormente *Duelo: el desafío de reconstruir el vínculo y encontrar un sentido*.

A continuación, te invitamos a responder las siguientes preguntas que te permitirán trabajar de forma individual y/o grupal el tema que se acaba de revisar.

Para reflexionar y compartir en conjunto

¿Qué emociones me surgen al tener que enfrentar el tema de la muerte con los niños y niñas?

De todas las sugerencias proporcionadas para el rol del adulto o adulta, ¿cuáles me resultan más complejas y por qué? ¿Qué apoyos necesitaría en el caso de estar en una situación así?

¿De qué manera el jardín infantil/sala cuna podría contribuir al proceso de duelo que niños, niñas y sus familias pudieran enfrentar en este contexto de pandemia?

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN EL TEMA

- Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19) <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>
- Fundación Mario Losantos del Campo (s/f). Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. <https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. López, A. (2011). Duelo perinatal: un secreto dentro de un misterio. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31(1), 53-70. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So211-57352011000100005
2. Morer, B., Alonso, R. y Oblanca, B. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. *Revista REDES*, (36). Recuperado de: <http://www.redes-digital.com.mx/index.php/redes/article/view/196>
3. Neimeyer, R. (2012). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona, España: Paidós.
4. Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19) <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>
5. García, R. I, Mellado, A., & Santillán, L. (2010). Pérdida y duelo infantil: una visión constructivista narrativa. *Alternativas en Psicología*, 15(23), 58-67 http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100007
6. Fundación Mario Losantos del Campo (s/f). Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. <https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>



¡Te invitamos a seguir
nuestras cartillas de
formación continua!

