

¿Se ha muerto?

Casi a cualquier edad, el niño es consciente de que la muerte existe. En otro tiempo, la muerte era una parte esencial de la vida. Las personas se morían en su casa, rodeadas de sus seres queridos. Los adultos y los niños experimentaban juntos la muerte, lloraban juntos a los muertos y se consolaban mutuamente.

Hoy en día la muerte es una experiencia más solitaria. Se debe a que la mayoría de las muertes ocurren en hospitales. La tristeza que rodea a la muerte puede abordarse mejor cuidando al que está enfermo o sencillamente “estando presente”.

La muerte de un abuelo, un padre, un hermano o un amigo es un trance por el que se puede pasar durante la niñez. No se debe ocultar la realidad a los niños ni protegerlos de la muerte. Pero sí se les puede ayudar en el [proceso de duelo](#).

Cuando muere alguien del círculo más íntimo, hay que dar la noticia al niño o la niña. Lo mejor es hacerlo cuanto antes, porque puede enterarse por terceras personas y sentirse engañado. Es difícil para un adulto comprender y aceptar la muerte de un familiar. Y mucho más difícil decírselo a un niño o adolescente.

“Duelo” significa dolor. Casi siempre se usa esta palabra cuando se habla del sufrimiento y el dolor cuando un ser querido ha muerto. La forma de experimentar el duelo es diferente en cada niño o niña. Depende de su edad, de su sensibilidad y de otros aspectos familiares y culturales. El duelo es parte del proceso de curación. Si mostramos abiertamente nuestro dolor y llanto, demostramos a nuestros hijos que está bien sentirse triste y llorar.

Los niños en edad preescolar entienden la muerte como algo reversible, e impersonal.

Entre los cinco y nueve años la mayoría de los niños se van dando cuenta de que la muerte es algo definitivo y que todos los seres vivos se mueren, pero todavía no sienten la muerte como algo personal.

Y a partir de los nueve o diez años de edad y en la adolescencia, los niños empiezan a entender plenamente que la muerte es irreversible, que todos los seres vivos mueren y que ellos también se morirán algún día.

Debe ser el padre o la madre el que les dé la noticia. Se le lleva a un lugar tranquilo y se le explica lo que ha pasado con tranquilidad. No hace falta dar demasiadas explicaciones ni detalles. Si esto no es posible, puede hacerlo otra persona especialmente cercana.

En la explicación no se pueden crear falsas expectativas de posible retorno. Por ejemplo, no decir que “se ha ido de viaje” o que “se ha marchado”. También hay que evitar palabras como “sueño”, “descanso”.

A cualquier edad hay que responder a sus preguntas. Hay que dejar que exprese sus emociones y sentimientos, entendiendo que va a pasar por un proceso de duelo. También los familiares pueden expresar los suyos, pero de la forma más sosegada posible. Explícale que conservar los buenos recuerdos que ha vivido con su ser querido, y mantenerlos, le ayudará en el futuro.

Es habitual que niños pequeños no reaccionen con sentimientos de pérdida, porque en realidad no son conscientes de las implicaciones de la muerte.

Los niños suelen hacer preguntas sobre la muerte, cuando conocen la noticia o después de ésta. Por ejemplo, preguntan si ellos mismos van a morir o si sus padres o hermanos van a pasar por ese trance.

Las preguntas hay que abordarlas. Si preguntan por las circunstancias de la muerte del ser querido, también hay que responderlas. Aunque hay que intentar no entrar en detalles que puedan ser especialmente dolorosos e innecesarios.

Formas de responder a la pérdida

Los niños y los jóvenes pueden responder de formas diversas, incluyendo:

- La negación: una manera de hacer frente a algo que no es comprendido ni aceptado. El niño puede fantasear acerca de la persona fallecida, hablar de él o ella en tiempo presente. O puede seguir esperando a la persona en cuestión a pesar de saber que él o ella no van a volver.
- La culpa: esto se puede deber a la necesidad de encontrar una razón para la muerte. Algunos niños sienten que ellos han causado la muerte de alguna manera. Se siente culpables por estar vivos.
- La ira: puede ser dirigida a los compañeros que no han tenido una pérdida, a la propia persona fallecida, o hacia otros miembros de la familia. Los niños a menudo expresan su ira a través de un comportamiento rebelde y oposicionista.
- La idealización: los niños pueden llegar a idealizar a la persona fallecida. Pueden comenzar a imitar sus gestos.
- El pánico: ante una pérdida los niños pueden desarrollar miedo de que otras personas que están cerca de ellos pueden morir. Incluso pueden temer por sus propias vidas. Pueden sentirse inseguros y preocuparse en exceso por las personas que tiene a su alrededor.
- Las quejas psicósomáticas. Pueden perder el apetito, tener pesadillas, cansancio, dolores de cabeza. Algunos niños pueden llegar a quejarse de tener los mismos síntomas mostrados por la persona muerta en la fase final de su enfermedad.

Anímale a que hable y haga preguntas sobre la muerte. Pídele que te explique cuáles son sus sentimientos y pensamientos. Consuélate siempre que manifieste alguna emoción fuerte. Déjale que se exprese, acepta y normaliza las expresiones de emoción del niño, habla con él o ella siempre que le haga falta.

Intervención en la escuela

En el ámbito educativo es importante tener información sobre la familia del niño, con quien vive, si los padres

están separados, si hay enfermedades o problemas importantes en la familia, quien lo cuida.

En la escuela, si hay cambios durante el curso, en comportamiento, rendimiento escolar, relación con iguales, emociones,... hay que contactar con la familia para informar e informarse sobre problemas familiares para ayudar y dar apoyo al niño.

Se puede ofrecer apoyo extra en sus tareas escolares y sus obligaciones sociales durante el periodo de duelo. Hay que intentar comprender cuál es su forma de responder frente a la muerte.

Es bueno hablar y buscar el apoyo de otros profesores, entrenadores, monitores... y compañeros que estén en contacto con el niño.

¿Cuándo aconsejar la consulta con el pediatra?

Si la tristeza del niño no le deja llevar su actividad normal del niño hay que consultar con el pediatra. Es frecuente que el duelo se manifieste por síntomas como irritabilidad, problemas relacionados con la alimentación, dolor abdominal, cefalea (somatizaciones). Suelen presentarse en los 2-3 primeros meses. Normalmente se resuelven antes de los 6 meses.

Tras el primer año después de la pérdida, un 10% o un 15% de los niños pueden sufrir problemas, sobre todo en forma de depresión.

Algunos enlaces interesantes

- [Explícame qué ha pasado](#). Manual gratuito que ayuda a los padres, profesores y adultos en general a solucionar sus dudas sobre el duelo infantil y a encontrar la mejor forma de explicar a los niños qué es la muerte, un tema a menudo difícil de abordar. Hasta el momento la guía, editada por la [Fundación Mario Losantos del Campo \(FMLC\)](#), se distribuía gratuitamente en las charlas escolares que esta Fundación imparte, dentro del proyecto *Aprendiendo a vivir, Explicando el morir*.
- Libro: 'El duelo y los niños'. Consuelo Santamaría Repiso. Editorial *Sal Terrae*; 2010. Parte de la idea de enseñar a vivir para saber afrontar las pérdidas en general y no sólo en caso de muertes, lo cual añade valor. El libro analiza las etapas por las que pasa el niño, pero fundamentalmente trata de ayudar a los adultos a contestar a esas preguntas «sin respuesta» que se hacen los niños, y también a las preguntas «sin respuesta» que se hacen los padres ante el dolor de los niños.
- [Cómo ayudar a un niño ante la muerte de un familiar](#). En: *EnFamilia* de la Asociación Española de Pediatría (AEP).
- [Cómo hablarles de la muerte](#). Folletos de ayuda para padres y madres. En: web *Familia y Cole* (www.familiaycole.com).

Fecha de publicación: 17-03-2016

Autor/es:

- [Guadalupe del Castillo Aguas](#). Pediatra. Unidad de Atención Infantil Temprana. Centro de Salud 'Colonia Santa Inés'. Málaga


