

MANUAL

EL DUELO EN LOS NIÑOS FRENTE A UNA PÉRDIDA SIGNIFICATIVA





ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
MUERTE DE UN SER QUERIDO.....	4
COMPRESIÓN DE LA MUERTE SEGÚN LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS.....	5
EL DUELO Y SUS ETAPAS.....	7
EL DUELO EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL DESARROLLO DE LOS NIÑOS:	10
AYUDAR A SUPERAR EL DUELO DE LOS NIÑOS DESDE LAS DISTINTAS ETAPAS DEL DESARROLLO	15
SEÑALES DE ALERTA Y PREDICTORES DE RIESGO FRENTE AL PROCESO DE DUELO.....	20



INTRODUCCIÓN

Para todo ser humano, las relaciones sociales son sumamente importantes. Cuando estos lazos afectivos se pierden por la muerte de un ser querido, trae como consecuencia un estado afectivo llamado duelo. El duelo es el proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir algún tipo de pérdida, es una realidad que muchas veces cuesta y duele asumir, especialmente cuando hay que ponerle palabras y comunicarla a los niños y niñas.

El duelo al igual que en los adultos también es experimentado en los niños desde edades tempranas, por lo que es una tendencia errónea pensar que los niños y niñas por ser pequeños no se dan cuenta de lo que está sucediendo, no perciben la pérdida y que al ser emocionalmente frágiles no se debe hablar con ellos respecto del fallecimiento de un ser querido. Frente a esto, la realidad es que la mayor parte de los niños y niñas poseen una fuerza interior extraordinaria, y cuentan con una gran determinación para crecer, vivir y seguir hacia adelante. Dar seguridad no es tapar el sufrimiento, sino acompañarlos en este proceso.

Los más cercanos deben comprender que los niños y niñas sí reaccionan frente a la pérdida, pero lo hacen de diferentes formas. En función del momento evolutivo, de cómo reciban la noticia, de la reacción de los adultos, y de las propias experiencias.

MUERTE DE UN SER QUERIDO

La muerte es un hecho ineludible que forma parte de la vida, sin embargo, cuando se trata de la pérdida de un ser querido, se transforma en una de las situaciones más dolorosas a vivir por un ser humano, especialmente cuando vienen de forma tan repentina, cuando no se advierte tras un largo proceso de enfermedad y por sobre todo, cuando la muerte ocurre sin antes haberse tenido la oportunidad de despedirse de esa persona.

Hablar de la muerte significa hablar de separaciones y pérdidas, lo que conlleva una situación difícil e incluso dolorosa, especialmente cuando se tiene que hablar de ellas con los niños y niñas (NNA). Sin embargo, son temas necesarios de abordar con ellos (siempre teniendo en cuenta sus edades), pues el tratar de evadir o alejar a los NNA de esta realidad, no hace más que confundirlos, angustiarlos y muchas veces generarles dolor, especialmente cuando les toca la pérdida de un ser querido y no entienden la razón de esta ausencia.

“El abuelito está bien y te quiere mucho, no pienses en esas cosas”

“Cuanto menos sepa, menos sufrirá”

“Hay que distraerle si pregunta”

Estas son solo algunas de las frases más comunes que utilizan los más cercanos de los NNA para hacer frente a un proceso de pérdida o simplemente cuando los niños preguntan *“qué es la muerte”*. A los adultos les angustia mucho saber que sus hijos deben enfrentarse a la idea de la muerte y tratan rápidamente de amortiguar sus efectos, sin darse cuenta que los NNA perciben esta angustia y que si dejan de preguntar sobre lo que está sucediendo, no es porque sus deseos de saber quedó calmado, sino todo lo contrario. La inquietud en ellos aumenta aún más al ver a sus padres o más cercanos incomodarse e intranquilizarse debido a sus preguntas, y esto los lleva a pensar ideas angustiosas como la siguiente:

“Si a mamá no le gusta que le pregunte estas cosas, debe de ser porque es algo horrible, muy feo”

Frente a lo anterior, algunos pedagogos y filósofos afirman que la idea de apartar a los NNA de situaciones dolorosas no proviene solamente de las familias, sino que es algo cultural, pues ni siquiera los proyectos educativos contemplan el cómo sobrellevar el sufrimiento, el fracaso o la muerte de alguien cercano. Evidentemente los NNA no se

encuentran preparados para todo lo que sea inevitable y doloroso, así que, cuando se encuentran con alguna limitación, su frustración es tan grande y sus recursos son tan escasos que la posibilidad de una elaboración adecuada se hace tremendamente difícil.

Es a raíz de todo lo mencionado, que frente a la inevitable muerte, se vuelve trascendental que los padres y/o familias hablen de ella con los NNA, pues esto facilita en gran medida el proceso de duelo que ocurre luego de la pérdida de un cercano. Pero siempre teniendo en cuenta la edad cognitiva de los niños y niñas, y la forma de poder explicarlo.

COMPRENSIÓN DE LA MUERTE SEGÚN LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LOS NIÑOS

Para que los padres y/o familiares puedan comenzar a hablar acerca de la muerte con los niños y niñas, deben primero conocer y comprender las distintas etapas del desarrollo de éstos, ya que en cada una de esas etapas la comprensión del NNA respecto del concepto de muerte se va transformando, hasta llegar finalmente a una idea más abstracta y elaborada (Esquerda & Gilart, 2015).

La muerte es un concepto complejo y para poder entender qué significa, los niños y adolescentes deben tener claros cuatro conceptos claves sobre ella, y cuya comprensión aumenta a medida que van creciendo. Estos conceptos claves son los siguientes (Lacasta & Novellas, 2005):

- La muerte es universal, todos los seres vivos mueren.
- Es irreversible, una vez sucede no se puede volver a vivir. La muerte es un estado permanente, no temporal.
- Es absoluta, supone que todas las funciones vitales dejan de realizarse, el cuerpo deja de sentir.
- Se debe a una causa física, y no son los pensamientos, el enfado, la rabia o los celos las que han hecho que alguien muera. Esto es importante para evitar sentimientos de culpa.

➤ **Período sensoriomotriz: Hasta los 2 años:**

En esta primera etapa, los NNA no comprenden el concepto de muerte, es solo una palabra. Sobre los 6-8 meses empieza a surgir lo que se conoce como la permanencia del objeto, que permite saber a los bebés que una persona existe, aunque no esté presente físicamente, por ese motivo, son capaces de notar la ausencia de una

figura de apego y es un prerrequisito para poder entender más adelante el significado de la muerte (Díaz, 2016).

Ahora bien, entorno a los 2 años de edad, se genera un avance en el desarrollo cognitivo, ya que los niños y niñas empiezan a adquirir el lenguaje (por eso pueden preguntar constantemente dónde está la persona fallecida). También aumenta en los NNA la autonomía y la capacidad de detectar el estado de ánimo de otras personas, los NNA se vuelven sensibles a las emociones negativas que pueden experimentar sus cuidadores tras la muerte de un ser querido (Ejea, 2011). Esto lleva a los niños a vivir con más intensidad la pérdida.

➤ **Período preoperacional: de los 3 a los 6 años:**

En esta etapa los NNA adquieren las funciones simbólicas, la inteligencia es intuitiva y predomina el pensamiento mágico y la interpretación literal de la realidad. Por eso pueden pensar que la muerte es una enfermedad que se contagia, o que ellos pueden causar la muerte a través de sus pensamientos (Lacasta, 2005).

Los conceptos de temporalidad, reversibilidad y fin de las funciones vitales, aquí se encuentran en construcción, por lo que los NNA creen que una persona que ha muerto, puede despertar o volver en cualquier momento, o que está de viaje en algún otro lugar y aún puede sentir hambre o sed, por ejemplo. El concepto de universalidad tampoco lo tienen asumido, ya que no consideran que ellos o sus figuras más cercanas puedan llegar a morir también.

Ahora bien, entre los 5 y 6 años, el concepto de temporalidad no se modifica aún, pero sí se va asentando la idea de que la muerte es algo irreversible, aunque todavía los NNA no son capaces de entender del todo que una persona que muere no puede volver otra vez, no separan todavía la vida de la muerte de forma clara

➤ **Período de las operaciones concretas: de los 7 a los 10-11 años:**

Antes de los 8-9 años, no hay cambios importantes en comparación a la etapa anterior, por lo que es sobre los 8-9 años de edad, cuando el concepto de irreversibilidad ya se ha adquirido completamente en los NNA y dan paso al concepto de lo definitivo. También los NNA comprenden que la muerte les puede suceder a ellos y otros; esto les puede generar preocuparse más por la seguridad de sus familiares o por ellos mismos (Ejea, 2011).

Es aproximadamente sobre los 11 años, que los NNA interiorizan que la muerte implica el fin de las funciones vitales, y dejan de preocuparse por cómo estará la persona fallecida en ese otro lugar en el que creían que estaba.

Ahora bien, a partir de los 12 años los niños entran en la etapa del pensamiento formal y van camino de la adolescencia, adquiriendo cada vez mayor importancia el apoyo de sus iguales (Ejea, 2011). Además, hay que añadir que se encuentran en un momento de muchos cambios tanto físicos como personales, con los que tendrán que lidiar también. En esta etapa, son todavía más conscientes de lo que significa morir y el impacto que esto puede tener sobre las personas y pueden sentirse abrumados por esa realidad.

EL DUELO Y SUS ETAPAS

Como se evidenció anteriormente, el no hablar sobre la muerte o la pérdida con los NNA, puede traer consecuencias negativas en éstos, especialmente si son golpeados por una muerte repentina, pues la ausencia de una persona puede generarles confusión y angustia al no poder verla o saber de ella.

El pensar que porque los NNA son pequeños, no se dan cuenta de lo que está sucediendo y les afecta menos la pérdida de una persona, es un error, puesto que ellos también perciben la pérdida y el no permitirles darle un significado a ella y que la familia la reconozca, acoja y comprenda su dolor, puede repercutir en sus vidas adulta.

El duelo es un proceso normal emocional que atraviesa una persona cuando sufre una pérdida, es una experiencia que afecta todo el sistema familiar y los niños y niñas como se entendió anteriormente, no están ajenos a este impacto. Los niños pueden pasar por etapas similares a las que pasan los adultos en duelo, pudiendo reconocerse las siguientes (Ortego & Alconero, 2001):

- A.** Frente a la muerte de un ser querido, al principio, existe un momento de negación, shock o aturdimiento. Durante esta fase inicial, se presenta una dificultad para procesar la pérdida, como una negación de la realidad.
- B.** Luego, se presentan una serie de fases intermedias, cuyo número depende de cada persona; se caracterizan por la desesperanza, sentimientos de enfado hacia aquellos que la persona considera responsables de la muerte, así como sentimientos de culpa hacia uno mismo. En el caso de los niños, durante estas fases hay ansiedad por la separación y un sentimiento de no aceptar la realidad

de la pérdida, buscando a la persona fallecida. También, puede haber problemas de concentración, y sentimientos de tristeza.

- C. Finalmente, tiene lugar una etapa de reorganización y aceptación de la realidad, donde se incorporan los cambios que han ocurrido.

Como se comprendió anteriormente, el dolor que experimentan los NNA en duelo es similar al que sienten los adultos, sin embargo aun así existen claras diferencias entre ambos procesos, pues la de un NNA se encuentra influenciada por una serie de características particulares como son la comprensión de la muerte, la edad, el sexo, así como por sus habilidades verbales y cognitivas. Dentro de estas diferencias mencionadas, es posible reconocer las siguientes (Ejea, 2011):

- Los niños tienen menor comprensión de la muerte que los adultos debido a que aún necesitan madurar cognitivamente para ello. Eso no significa que no perciban o no les afecte lo sucedido, aunque se les explique, su comprensión de la situación se encontrará mediada por ese desarrollo cognitivo, en el que predomina el pensamiento mágico, concreto y literal.
- Los niños necesitan que sus figuras de apego estén presentes para avanzar en sus desarrollos y tener estabilidad, seguridad y tener sus necesidades básicas cubiertas, necesitan a alguien que les guíe. Los niños son dependientes del adulto para prácticamente cualquier cosa, mientras que los adultos pueden funcionar con el simbolismo de la compañía frente a la necesidad concreta del niño, ya que son generalmente independientes. Además, los adultos pueden recurrir a un mayor número de figuras de apoyo en caso de necesitarlo, pero en el caso de los más pequeños su fuente principal de apoyo y consuelo son sus figuras de apego, por lo que deben encontrar otro referente que les ayude en sus desarrollos.
- Los niños no disponen de la misma información que los adultos, ya que estos son los que deciden qué puede saber el niño y que no, suponiendo esto una desventaja para los menores de edad.
- La diferencia principal es que la forma de manifestar el dolor en los niños puede ser intermitente y más corta que en los adultos, tanto a nivel emocional como comportamental, como si a veces se le olvidara lo que ha pasado (ej. pueden estar muy tristes un minuto y jugando al siguiente), aunque el proceso de forma global puede durar más tiempo. Frente a esto, es importante señalar que el proceso de

duelo en los niños se elabora más rápido que en los adultos, siempre y cuando se mantenga la estabilidad a su alrededor, manteniendo las rutinas, ya que esto permite al NNA conectarse con el aquí y el ahora.

El hecho de que la vivencia del duelo parezca ser intermitente se debe a que los niños no pueden mantener el malestar durante todo el tiempo, ya que a esas edades su desarrollo afectivo es todavía inmaduro. Las habilidades naturales de afrontamiento de los niños incluyen la distracción y la diversión, que junto con la incapacidad de los niños pequeños para verbalizar sus sentimientos, puede crear confusión en los adultos y que éstos creen que el niño no está sintiendo la pérdida.

En relación a esto último, los niños pequeños tienden a expresar más las emociones y cómo se sienten a través del comportamiento, debido a la dificultad que tienen para expresar lo que sienten con palabras, utilizan para ello el juego, el drama, el arte, las historias y los cuentos. Mientras que los adultos por su parte, generalmente expresan mejor el dolor verbalmente y pueden sentir que el hecho de disfrutar puede ser como una traición a la persona fallecida. Además, los niños no suelen manifestar tristeza o apatía, sino que muestran cambios de humor (peor rendimiento académico, problemas para dormir o de alimentación, somatización del dolor; cefaleas, dolor abdominal), así como una regresión de las conductas, miedos, ansiedad y reacciones de ira. Muchos niños no quieren preocupar a sus padres, por lo que los lleva a no expresar el malestar y lo interiorizan.

Es a medida que las habilidades cognitivas y emocionales van madurando, que los niños pueden volver a explorar el significado asociado con la muerte desde una perspectiva diferente, revivir la pérdida, planteando nuevas preguntas cuando pasan por nuevas etapas de desarrollo y por hechos vitales importantes (preguntándose cómo sería su relación con la persona que se fue, en momentos como su graduación, una nueva pareja, su matrimonio, etc.).

- Por otro lado, otra diferencia que se destaca del proceso de duelo de los niños y de los adultos, es que en los niños la pérdida suele ser una pérdida más concreta, centrada en lo que les afecta directamente, frente a la de los adultos que tiene un significado más global y simbólico.

En definitiva, en cualquier caso el duelo es un proceso que, aun estando en función de muchos factores (características personales, duelos previos, la relación previa con el fallecido, el ambiente, la causa de la muerte, la oportunidad que se le brinde de compartir y expresar sus sentimientos) y aunque los niños tengan características particulares debido principalmente a su desarrollo cognitivo y emocional, no deja de ser un proceso único e individual, con características propias para cada doliente.

Para poder comprender un poco más cómo se vive el duelo en los niños y niñas, en el apartado siguiente se detallará la forma en que procesan la pérdida de un ser querido desde las diferentes etapas del desarrollo humano.

EL DUELO EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL DESARROLLO DE LOS NIÑOS:

➤ El duelo en la primera infancia: Del bebé al niño de dos años:

Los bebés pueden reaccionar ante la pérdida de un ser querido (sobre todo si se trata de su figura de referencia), mostrándose irritados o inquietos, comiendo y durmiendo mal, llorando sin motivo aparente, o bien presentando otro tipo de síntomas somáticos (Cid Egea, 2011).

Estos cambios en su estado anímico se deben fundamentalmente a su percepción de la ausencia de la persona fallecida y a los cambios que este hecho puede tener en sus rutinas. Por otra parte, los NNA también son capaces de percibir desde muy temprana edad el dolor y el cambio en el estado de ánimo de sus cuidadores cuando estos se ven afectados por la muerte de un familiar (Cid Egea, 2011). Pueden sentir la ausencia de caras alegres en casa, la falta de vitalidad de quienes les rodean, pueden recibir menos afecto, interactuar o jugar menos con ellos, lo que también afecta a su propio estado de ánimo.

Cuando un NNA va creciendo, adquiere una mayor conciencia de lo que está sucediendo a su alrededor y de que alguien importante para sus cuidadores no está presente, lo que intensifica sus reacciones ante la pérdida y los cambios. Estas reacciones pueden manifestarse en rabietas o arranques de ira en un intento por hacer que la persona fallecida regrese. Los NNA pueden sentir que si lloran o llaman con intensidad a su ser querido, éste volverá para calmarlos (Cid Egea, 2011).

Durante esta etapa, es posible que los NNA busquen con frecuencia y durante un tiempo a la persona que han perdido. También pueden experimentar algunas regresiones hacia etapas evolutivas anteriores, como volver a chuparse el dedo, querer

el chupete todo el tiempo, mostrarse más dependientes e, incluso, pueden perder el interés por sus juguetes y por las actividades que normalmente realizaban.

➤ **El duelo en los preescolares: De los tres a los seis años:**

En esta etapa aunque el concepto de la muerte todavía es limitado, los NNA de preescolar de igual forma experimentan el duelo de la pérdida de un ser querido y son capaces de llorar y de sentir emociones intensas. Sus reacciones más comunes se encuentran mediatizadas por la capacidad de comprensión cognitiva y emocional que tienen sobre la muerte. Una de las respuestas más frecuentes en los niños de preescolar, asociada a su dificultad por comprender que la muerte es irreversible y definitiva, es mostrarse perplejos y confusos con respecto a la pérdida (Cid Egea, 2011). Los NNA pueden preguntar reiteradamente dónde está la persona fallecida, aunque se les haya explicado que ya no va a volver. Este hecho les confunde y les hace insistir en la búsqueda del ser querido que ha muerto.

También, puede suceder que ante la pérdida de un ser querido, los NNA reaccionen tratando de negar la realidad, como si no hubieran oído lo que se les transmitió. Esta negación suele ocurrir en el momento en que reciben la noticia; el impacto puede llevarles a formular preguntas o hacer afirmaciones que no tengan nada que ver con lo sucedido. Pero también sucede que pueden dar muestras de que han comprendido y aceptado lo que ha sucedido tras explicarles el fallecimiento del familiar y, sin embargo, al cabo de unos días o semanas preguntan cuándo volverá la persona fallecida o la buscan por la casa. Estas conductas, en la que los NNA tratan de comprobar la realidad de la pérdida, forman parte de un patrón de comportamientos que se consideran normales y responden al proceso de asimilación que hacen los niños sobre lo sucedido (Cid Egea, 2011).

Ahora bien, al igual que en la etapa anterior, en los NNA pueden aparecer comportamientos regresivos ante la inquietud y desconcierto provocados por la pérdida; pueden mostrarse excesivamente dependientes de los cuidadores, tener pesadillas, negarse a comer solos, no controlar esfínteres, quejarse o llorar con mayor facilidad. También pueden tornarse más irritables, enfadarse a menudo o tratar a los demás con exigencia. En este sentido, muchas de estas reacciones corresponden a la forma que han encontrado para expresar la inquietud, o el miedo a quedarse solos al temer que pueda morir alguno de sus cuidadores.

En esta etapa evolutiva es habitual que los NNA imiten las conductas o las formas de reaccionar de sus adultos cercanos, así que es común que los niños no

muestren emociones o traten de ocultarlas si ven que sus padres/cuidadores hacen precisamente eso frente a ellos.

➤ **El duelo en los escolares: De los seis a los diez años**

En esta edad, la mayoría de los NNA comprenden lo que significa que un familiar haya muerto. Para ellos la muerte se torna cada vez más real y son más capaces de comprender su carácter definitivo, irreversible y de final de las funciones vitales. Los NNA saben que no se trata de un sueño y que la persona que muere no va a regresar (Cid Egea, 2011).

Frente al fallecimiento, aquí los NNA pueden reaccionar de diferentes maneras; algunos intentan negar lo ocurrido (como defensa ante el profundo dolor que este hecho les está generando), otros pueden mostrarse más nerviosos y agresivos, al igual que más activos y juguetones o intentan estar alegres para alejar el dolor. Este comportamiento suele confundir al adulto, que se sorprende o enfada al pensar que el NNA se muestra insensible o no le ha afectado la pérdida. Sin embargo, esto no es así: un niño sufre, pero éste es el único recurso que encontró para defenderse de un dolor difícil de expresar.

Ahora bien, es al final de este periodo evolutivo que los NNA toman verdadera conciencia de la universalidad de la muerte y de que puede sucederle a todos. Cuando un NNA vive la experiencia de cerca, es posible que sienta temor y angustia ante la posibilidad de que le suceda lo mismo a él/ella o a otro ser querido. Frente a estos sentimientos es normal que los niños se preocupen por la salud de las personas de su entorno y que traten de encontrar algunas reglas de protección que los hagan sentirse más seguros (Cid Egea, 2011).

En esta etapa un niño también puede experimentar sentimientos de culpa. A veces se pregunta si la muerte se ha debido a su mal comportamiento, a sus enfados reales o fantaseados, o a algún deseo fruto de la ira, celos, etc. Estos pensamientos lo llenan de culpa y lo hacen sentirse de algún modo responsable de la muerte, lo que le genera mucha inquietud y malestar.

En el caso de los niños de entre 6 y 10 años muestran bastante preocupación por saber en qué medida la vida les va a cambiar como consecuencia de la muerte del ser querido. Por ello, y ante la necesidad que tienen de preservar su mundo, es normal que pregunten si la muerte les va a afectar en sus rutinas: “¿Quién me va a llevar al cole ahora?”, “Si mamá no está, ¿qué vamos a comer?”, etc. Poco después de la muerte del

ser querido, y durante un tiempo, los NNA de estas edades pueden buscar a la persona que ha fallecido o esperar que de alguna manera vuelva a aparecer, sin embargo, a diferencia de los niños más pequeños, ellos saben que esto no va a suceder, pero de igual forma pueden continuar haciéndolo porque, de algún modo, les sirve para ir lidiando con el dolor de la pérdida (Cid Egea, 2011).

➤ **El duelo en los preadolescentes: De los diez a los trece años:**

Los preadolescentes entienden todos los componentes que conforman la muerte, saben que es irreversible, definitiva y universal. Al ser más conscientes de lo que significa morir y el impacto que este hecho tiene sobre los vivos, pueden sentirse muy invadidos y abrumados e intentar reprimir cualquier emoción de dolor que les desborde (Cid Egea, 2011).

Los preadolescentes pueden mostrarse fríos con respecto al golpe que han sufrido y reticentes a hablar de lo sucedido, también pueden tener reacciones agresivas o episodios intensos de rabia. Esta irritabilidad y conducta rebelde o desafiante se deben fundamentalmente al enfado que sienten por ver sus vidas trastocadas y también por sentirse vulnerables y diferentes a los demás. Aunque sufren un profundo dolor por haber perdido a una persona que querían, la rabia se concentra en la sensación de que sus mundos ya no serán iguales. El hecho de ver la vida tambalearse por el golpe tan duro que han sufrido les lleva a sentir, como en etapas anteriores y posteriores, cierto temor a que se produzca otra muerte en la familia (Cid Egea, 2011). También como les resulta difícil hablar de ello, pueden manifestar el miedo enfermando, mostrándose irritables y malhumorados, o desarrollando problemas para comer o estudiar.

En ocasiones los preadolescentes pueden reaccionar ante la muerte del ser querido asumiendo los roles de la persona que ha fallecido, empiezan a comportarse de forma más responsable y actúan con más madurez. También es normal que los preadolescentes sientan la necesidad de mantenerse vinculados de alguna manera a la persona que han perdido, lo que los lleva a recopilar fotografías, a ponerse ropa o accesorios del ser querido que ha muerto, etc. Este comportamiento es normal y responde a la necesidad de guardar recuerdos de la persona fallecida y mantenerse cerca de ella.

➤ **El duelo en los adolescentes:**

Los adolescentes se encuentran en un momento de constante transformación en su desarrollo evolutivo. Se trata de una época de renacimiento y de búsqueda de la propia identidad. En este momento sus vidas están en plena ebullición, por lo que la muerte de alguien cercano puede tener un gran impacto en ellos (Cid Egea, 2011).

Al igual que los preadolescentes, cuando los jóvenes de esta edad se enfrentan a la muerte, pueden sentirse muy abrumados tras tomar conciencia del impacto que la pérdida va a tener en sus vidas y en sus futuros. Es común que en esta etapa se pregunten qué va a ser de ellos y de la familia ahora y en el futuro. Elaboran teorías y juicios sobre lo sucedido, cuestionan las creencias religiosas que comparten sus entornos y pueden sentirse emocionalmente muy afectados.

En función del carácter de un adolescente, los recursos internos y externos que dispone, su actitud ante la vida y la relación que mantiene con su entorno (conflictiva o no conflictiva) puede llevarlo a reaccionar ante la muerte de varias maneras (Cid Egea, 2011):

- La actitud pesimista o inconformista ante la vida de algunos adolescentes puede aumentar a raíz de la pérdida de un pariente cercano. La muerte tendría el efecto de confirmarles que la vida no puede ofrecerles nada bueno, por lo que podrían reaccionar mostrándose rebeldes y desafiantes, empeorando en los estudios, frecuentando malas compañías o abusando del alcohol u otras drogas.
- En otros casos, pueden reaccionar mostrándose muy maduros y asumiendo mayores responsabilidades en un deseo de ayudar a la familia en duelo. Además, es posible que deseen participar activamente en los ritos de despedida. Se muestran cercanos al resto de los parientes y se sienten bien si pueden ofrecer su ayuda y apoyo a los demás.
- En otras situaciones, y dependiendo fundamentalmente de sus propios recursos internos, un adolescente también puede caer en una depresión, apartarse de su entorno de parientes y amigos, mostrarse retraído e instalarse en su mundo interior. Es posible que no desee comunicarse con nadie y pase mucho tiempo solo o durmiendo.
- Otras veces un adolescente puede sentirse culpable o en cierto modo responsable de la muerte del ser querido, especialmente si hubo disputas o enfrentamientos que hiciesen difícil la convivencia entre él/ella y la persona fallecida. En estos casos es posible que los adolescentes no expresen el

malestar ni hablen de esos sentimientos que pueden estar atormentándoles. Como consecuencia, es común que se mantengan aislados y muestren conductas autodestructivas en un intento de expiar la culpa que sienten.

AYUDAR A SUPERAR EL DUELO DE LOS NIÑOS DESDE LAS DISTINTAS ETAPAS DEL DESARROLLO

➤ **Primera infancia: Del bebé al niño de dos años:**

Cuando un niño tan pequeño experimenta la pérdida de un ser querido, es vital que su entorno más cercano pueda seguir cubriendo sus necesidades y ofreciéndole un mundo seguro y tranquilo mediante el mantenimiento de sus rutinas y horarios. Si un bebé pierde a su figura de referencia (madre/padre/cuidador) es de gran ayuda contar desde antes del fallecimiento con una persona cercana al bebé que pueda cubrir las labores maternas/paternales, con el fin de mitigar en lo posible el shock que puede suponer la pérdida de la persona de referencia (Cid Egea, 2011).

Un niño necesita sentir que su mundo es predecible, pues los cambios excesivos en su rutina o en las personas a su cargo, puede crearle inquietud, desconcierto o inseguridad. Es preciso contar con una figura estable y significativa que le proporcione un entorno conocido y tranquilo.

Hacia los dos años, los NNA son más capaces de captar los cambios y las emociones de tristeza o dolor que hay en el ambiente, por eso, es conveniente poder explicarles con suavidad lo sucedido para mitigar la inquietud de saber que algo pasa, pero no poderlo identificar (Cid Egea, 2011). Por ejemplo, decirles que se sienten tristes porque el abuelo ha muerto y ya no va a volver, y que por eso a veces están más serios o lloran. Esto le permite al NNA poner palabras a lo que ya intuye.

Ante la muerte de un ser querido, los NNA necesitan recibir mucho afecto y cariño adicional, pues perciben que sus mundos están cambiando y necesitan confirmar que no dejarán de ser atendidos y queridos. Además, necesitan saber qué está pasando, por eso pueden preguntar en repetidas ocasiones qué pasa o por qué se llora. Es bueno recordarles en todas esas ocasiones que lo que sucede es que se está triste porque se recuerda que otra persona que ya no está. Este simple hecho ayudará a los niños a ir comprendiendo la situación y les servirá para poder ir poniendo palabras a sus propios sentimientos.

➤ **Preescolares: De los tres a los seis años:**

Con un niño de esta edad, frente al duelo, se debe intentar explicarle de la forma más clara y directa posible que su familiar ha fallecido. Se debe evitar el uso de metáforas pues pueden confundirlo y porque pueden ser interpretadas de forma literal. Es adecuado decirle a un NNA que su ser querido ha muerto, con sensibilidad, pero de forma clara, pues el NNA necesitará que se le explique el significado de morir, aunque a los adultos les pueda resultar impactante. Los adultos deben ayudar a los NNA para que comprendan que la muerte es irreversible y que nunca se volverá a ver a las personas que fallecen (Cid Egea, 2011).

Los niños necesitan de ayuda para comprender que la muerte es irreversible, absoluta y definitiva, necesitan que se les aclare lo que verdaderamente sucede, ya que así los adultos podrán ayudarlos con el duelo y la despedida.

Por otra parte, en el caso de que se trate de una enfermedad terminal y la muerte sea inminente, es aconsejable que se le explique con antelación al NNA lo que está ocurriendo y lo que va a ocurrir, pues si se le oculta lo que previamente ya está intuyendo, esto le quita la oportunidad de hablar y preguntar por todo aquello que le inquieta y le preocupa (Cid Egea, 2011). El hablar de la situación con los NNA les proporciona apoyo y consuelo en la familia y los ayuda a preparar la despedida.

Ahora bien, como se analizó en el apartado anterior, cuando un niño de esta edad se encuentra en duelo, puede ocurrir que su comportamiento cambie y se vuelva más regresivo. Es posible que aparezcan rabietas y se muestre más irascible o quejoso, y frente a estos comportamientos, las personas a cargo deben de tener mucha paciencia e intentar no responder a estas conductas con enfado. En la mayoría de los casos, y si las conductas no son excesivamente disruptivas, es bueno dejarlas pasar por un tiempo y, cuando se vean en ocasiones, se debe traducir al niño lo que verdaderamente les pasa, es decir, reflejarles la inquietud y enfado con lo que ha sucedido. Pueden decirle que comprenden su queja, pero que dejar de comer o negarse a vestirse no va a ayudar a que se sienta mejor.

Así también, es importante darles oportunidades a los NNA de hablar sobre lo que sienten mostrándoles cercanía, los adultos deben de aprovechar los momentos de juegos para que puedan expresar sus inquietudes sobre la muerte. No se debe tener miedo de llorar frente a los niños, puesto que si les explica el porqué de ese sentimiento, los niños pueden ir comprendiendo y dando significado a lo que ellos mismos sienten pero no saben exteriorizar.

Por último, cabe recordar que los niños necesitan mantenerse cerca de sus familias en los momentos de duelo. Apartarlos del dolor familiar, lejos de darles protección, lo que hace es generarles un mayor sentimiento de inquietud y estrés al sacarlos de su ambiente natural. Los adultos deben dejar que permanezcan ahí, al lado de ellos, porque esto ayuda a los NNA a sentirse protegidos y a recibir el afecto y el consuelo familiar (Cid Egea, 2011).

➤ **Escolares: De los seis a los diez años:**

Los niños entre 6 y 10 años necesitan que se les explique la muerte del ser querido atendiendo a los hechos y a las causas que la han provocado. Aquí los adultos deben entrar en diálogo con ellos y atender todos sus interrogantes e inquietudes, de forma que puedan sentirse escuchados y reconfortados. También a los NNA les resulta de gran ayuda que los adultos de su entorno les muestren sus sentimientos y les hablen de lo sucedido, para que así puedan ir explorando lo que ellos mismos sienten (Cid Egea, 2011).

Si un niño reacciona ante la muerte de su familiar negando lo sucedido y tratando de mostrarse alegre y activo en todo momento, en primer lugar es conveniente que los más cercanos no se enfaden por ello, sino que lo ayuden a que, poco a poco, pueda tomar conciencia de sus verdaderos sentimientos. Una manera de ayudar a un NNA a entrar en contacto con su dolor es que los adultos mismos le den el ejemplo, hablando de la persona fallecida y explicándole que estar triste o llorar no es malo, sino algo natural, y que puede aliviar mucho si se está acompañado (Cid Egea, 2011). En este sentido, se les debe explicar que la tristeza no tiene por qué mostrarse a todo el mundo, pero que si se está triste o se quiere llorar es algo normal y se puede hacer en la intimidad o acompañado por alguien de confianza.

Ahora bien, frente al temor que sienten los NNA de que a los demás les ocurra algo malo, es bueno tranquilizarlos y decirles que se cuidarán y que estarán a su lado. De la misma forma, si se inquietan por lo que puede pasar debido a la muerte del familiar, es positivo confirmarles que sus vidas y sus rutinas van a continuar para que, poco a poco, puedan volver a sentirse tranquilos.

Por otro lado, si la familia reconoce que un niño siente culpable o se siente responsable en cierta forma de la muerte de su pariente, debe hablar con él y explicarle que la muerte del ser querido no ha sido culpa suya. Es fundamental ayudarlo a entender que los pensamientos, los sentimientos y algunas conductas (como estar enfadado, pelearse, mostrarse rebelde) no provocan la muerte.

En esta misma línea, si un NNA manifiesta rabietas, agresiones, comentarios hirientes, etc, es adecuado corregir estas conductas, pero explicándole al mismo tiempo lo que se cree que le ocurre realmente. Resulta clave separar la conducta inapropiada de sus emociones y hacerle ver que, a veces, cuando nos sentimos tristes, frustrados o dolidos porque un familiar al que se quería fallece, decimos o hacemos cosas que no son adecuadas ni propias de nosotros, pero que pegar, insultar, negarse a comer o a hacer los deberes, sólo va a hacernos sentir peor, el dolor no va a mitigarse a través de estas conductas.

➤ **Preadolescentes: De los diez a los trece años:**

Frente a la muerte de un ser querido, es importante estar atentos a las reacciones de los preadolescentes. Si se muestran reacios a hablar de lo ocurrido, es bueno respetar aquel tiempo, pero haciéndoles saber al mismo tiempo cómo se sienten las personas cercanas a ellos, pues esto los ayudará a expresarse. Pero si no quieren expresar sus emociones, los más cercanos pueden sugerirles que escriban una carta sobre lo que sienten, o hacer una lista sobre sus preocupaciones o dudas y, si lo desean, compartirla. Y si prefieren conservarla en la intimidad, es fundamental respetar su decisión (Cid Egea, 2011).

Los preadolescentes pueden mostrarse irritables o malhumorados, por lo que las personas cercanas deben tener paciencia, ya que para ellos la muerte del familiar ha supuesto un duro golpe en sus planes. Es posible que estén enfadados con lo sucedido y, aunque es adecuado poner límites si su conducta es inadecuada o dañina, resulta clave hacerles entender que se comprende el enfado y el dolor, pero que la conducta que están mostrando no va a hacerles sentir mejor.

Cuando fallece un familiar cercano, como el padre o la madre, en veces es posible que el progenitor viudo intente buscar apoyo y consuelo en sus hijos, especialmente si estos ya son un poco mayores como los preadolescentes. Otras veces, son los menores de edad quienes se colocan en disposición de ayudar a su padre o madre viudo/a, asumiendo roles de mayor responsabilidad que antes no desempeñaban, y frente a eso, es fundamental que no se perjudique el desarrollo del NNA, los adultos deben seguir respetando y fomentando lo que es importante para su edad, es decir, no se debe permitir que un NNA asuma roles que no le corresponde. En ese sentido, es bueno que los NNA se responsabilicen, la pérdida de un ser querido puede hacer que maduren, pero es crucial no colocarlos en otros roles diferentes a los que marca su momento evolutivo (Cid Egea, 2011).

Ahora bien, frente a un fallecimiento, los preadolescentes van a necesitar que sus más cercanos los animen y legitimen sus salidas con el grupo de pares. Es importante concienciarles sobre la importancia de mantener su grupo de amigos, por lo que se debe insistir en que no tiene nada de malo divertirse, invitar amigos a casa, bailar, escuchar música en grupo, etc, porque necesitan seguir manteniendo vivas sus relaciones sociales. El aislamiento es algo que a largo plazo puede causarles un mayor malestar y acrecentar sus sentimientos de vulnerabilidad.

➤ **Adolescentes:**

Ante el impacto que implica la muerte de un ser querido, es frecuente que los adolescentes pregunten por las causas y circunstancias que rodearon dicha muerte y se muestren inquietos por saber cómo va a afectarles la muerte de esa persona. También es común que tengan dudas acerca del futuro de la familia (Cid Egea, 2011): si van a tener ahora dificultades económicas, si va a haber cambios significativos en sus vidas (mudanzas, traslado de colegio, de ciudad, etc.).

Si los adolescentes empiezan a mostrar estas inquietudes o hablan de sus sentimientos, es relevante que sus cercanos estén preparados para escuchar y dejar que expresen libremente lo que deseen contar, pues los jóvenes necesitan que sus cercanos estén interesados en lo que dicen, pero también que se les hable con afecto y franqueza.

Asimismo, los adolescentes necesitan sentirse parte activa de la familia, lo que implica que quieran participar en el funeral o en los ritos de despedida que se celebren. Es conveniente ofrecerles esta oportunidad para que puedan sentirse parte importante de la familia. Necesitan que se cuente con ellos y se les valore como personas capaces de formar parte del mundo adulto (Cid Egea, 2011).

Por otro lado, también es bueno que se les permita pasar tiempo con sus amigos, ya que muchos jóvenes en duelo tienden a sentirse diferentes a sus grupos de iguales y, por esta razón, empiezan a aislarse. Es conveniente animarles a reanudar sus actividades cotidianas y sus relaciones sociales.

Sobre lo anterior, el adolescente en duelo puede mostrarse silencioso y no querer hablar con nadie, por eso es fundamental respetar su tiempo sin por ello dejar de observarle de cerca. Se debe animarle a que hable con alguien que considere cercano y de confianza.

También el malestar que sienten los adolescentes puede provocar que se mantengan aislados, al sentirse culpables, profundamente enfadados o tristes, y la mejor forma de ayudarles es recordándoles que se está a su lado y expresándoles los propios sentimientos. Al igual que en el caso de los preadolescentes, también se puede animarlos a que escriban un diario, cartas, poemas o simplemente una lista con sus inquietudes, y si finalmente deciden compartir alguna de estas sugerencias, es bueno hacerles saber que se está dispuestos a escucharlos (Cid Egea, 2011).

Finalmente, resulta clave observar al adolescente para detectar la aparición de cualquier síntoma de depresión: si se muestran retraídos, silenciosos, no comen, duermen en exceso, se muestran cansados, desesperanzados, o pierden el interés por todo lo que les rodea. Si se nota que estos síntomas se perpetúan en el tiempo, no hay que dudar en recurrir a la ayuda o al asesoramiento profesional.

SEÑALES DE ALERTA Y PREDICTORES DE RIESGO FRENTE AL PROCESO DE DUELO

Como se ha comprendido hasta hora, el duelo es un proceso normal que experimentan los niños y niñas frente a la pérdida de un ser querido, y todos lo experimentan de diferente manera, pues depende de la adaptación infantil o la capacidad de recuperación después de la muerte. En este sentido, es muy complicado saber cuándo se da por acabado un proceso de duelo en una persona y aún más, cuando no se reconocen la presencia de varios factores que podrían predecir el riesgo de que el proceso de duelo no siga un curso normal y acabe convirtiéndose en un duelo complicado. Estos pueden ser factores de riesgo o de protección y moderan esa experiencia de duelo, por esto, para finalizar este documento, se darán a conocer con el objetivo de poder ayudar en la elaboración de un duelo normal.

Entre estas variables moduladoras se encuentran las siguientes (Aynsle &, Richardson, 2012)

- Las características del niño: En esta situación Influyen las experiencias previas de pérdida de un NNA, su estilo de afrontamiento en estas situaciones, sentimientos de soledad o falta de apoyo.
- Relaciones familiares y sociales: Se refiere a la relación que tuviera el NNA con la persona fallecida, la dependencia del resto de figuras presentes, una reacción

inadecuada de estas personas ante la pérdida, ocultar información sobre lo ocurrido o no hacer partícipe al niño del proceso.

- Su entorno y cultura más amplios: Se considera un factor de riesgo la situación de que un NNA se encuentre en un ambiente inestable y sin una figura que se encargue de su cuidado.
- Las circunstancias en las que ha ocurrido la muerte o si el NNA percibe este hecho como traumático.
- También se considera un factor de riesgo la presencia de problemas de salud mental tanto en los NNA como en los padres, pues esto puede predisponer a pasar por un proceso de duelo complicado. En el caso de los padres que presentan estas dificultades, supone un factor de riesgo para el desarrollo normal del duelo en el NNA, ya que afecta al apoyo que ellos como padres pueden darle. Este hecho se observa también en niños resilientes, cuyos padres presentan menos problemas que los casos de los niños afectados.
- Otro indicador de riesgo que puede indicar que un NNA no está pasando por un proceso de duelo normal, es la persistencia y la intensidad de estas reacciones;
 - o Reacciones emocionales fuertes (rabietas frecuentes o prolongadas, llantos, aislamiento tras un tiempo de la pérdida).
 - o Síntomas de depresión, apatía o insensibilidad.
 - o NNA que no son capaces de formar nuevos vínculos afectivos con otros miembros de la familia que quieren cuidarlos.
 - o Existen comportamientos que no corresponden a la etapa de desarrollo del NNA y que implican una regresión, como puede ser hablar como un bebé, no quiere comer solo o quiere el chupete, chuparse el dedo, etc.
 - o Excesivo miedo nocturno o a que alguien de la familia le abandone, los NNA insisten en irse con la persona que ha fallecido.
 - o Trastornos en la alimentación o problemas para dormir.
 - o Sentimientos de culpa muy aferrados o pensamientos suicidas.
 - o Dolores crónicos.
 - o Bajo rendimiento escolar y mala relación con los compañeros.
 - o Pérdida de interés de los NNA por los amigos y actividades que solían gustarles.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- Mala conducta en casa, deterioro en las relaciones familiares o amistades o participación en peleas.

Ahora bien, en el caso específico de los adolescentes, la presencia de estas señales podría estar indicando que no están pasando por un proceso de duelo normal:

- Indiferencia ante la pérdida.
- Embotamiento afectivo o emociones muy intensas que perduran en el tiempo.
- No poder hablar de la persona fallecida sin sentir dolor o evitar cualquier recuerdo relacionado con ella.
- Dificultad para deshacerse de pertenencias de esa persona o, por el contrario, hacerlo de forma muy brusca en el tiempo.
- Cambios bruscos de conducta.
- Problemas de rendimiento académico.
- Baja autoestima, confusión.
- Consumo de sustancias.
- Delincuencia.
- Promiscuidad sexual o suicidio.