

¿Qué determina su comprensión de la muerte?

Podemos hablar de varios factores:

- ✓ Edad.
- ✓ Capacidad de comprensión.
- ✓ Momento evolutivo.
- ✓ Nuestros valores y creencias.

Los niños y niñas no pueden integrar algo que no entienden. El concepto de muerte comprende cuatro subconceptos asociados y que se van adquiriendo evolutivamente:

1. **Universalidad:** todos los seres vivos mueren.
2. **Irreversibilidad:** cuando alguien muere no puede volver a vivir.
3. **No funcionalidad:** cuando uno muere el cuerpo ya no funciona.
4. **Causalidad:** se muere porque hay algo que causa la muerte.



La edad, un factor muy importante

Del nacimiento a los 3 años

- No existe concepto de muerte
- El bebé es capaz de experimentar la pérdida y de reaccionar al cambio emocional de la atmósfera de la casa.
- Capta la ausencia.

Edad preescolar (de 3 a 5 años)

- El concepto de muerte es reversible o temporal. «Muerto es igual a menos vivo y no para siempre».
- Muerte selectiva, no universal (mayores, ancianos...).
- Pensamiento simbólico, egocéntrico, mágico. «Lo que piensa puede ser realidad».
- El concepto de tiempo es limitado. «Preguntan las cosas muchas veces».
- Viven la muerte como separación o abandono.

Edad escolar (de 6 a 9 años)

- El concepto de muerte se amplía.
- Mayor vulnerabilidad. «más capacidad de entender que de afrontar».
- Mucha curiosidad por la muerte y sus rituales.
- Personificación de la muerte (esqueleto).
- 9 AÑOS. Concepto de muerte definitivo.
- Muerte extensa (yo y los demás).

Preadolescencia - adolescencia (a partir de 10 años)

- El concepto de muerte es maduro: irreversible, universal y permanente.
- Conciencia de mortalidad.
- Posibles problemas de identidad.
- Más vínculo con iguales y rechazo del adulto.
- Tienen a ocultar sus emociones y el comportamiento puede verse afectado.
- Enmascaran emociones. Rabia, enfado...
- El/la adolescente necesita verbalizar su duelo.
- Mantener comportamientos «raros» puede ser una forma de pedir ayuda.



pequeños pasos
grandes huellas

«Si mi hermano es un ángel que está en el cielo,
¿cómo se pone la mochila para ir al cole con las alas?»

«Si los que se mueren se van al cielo,
¿qué pasa cuando hay tormentas muy fuertes?
¿Se caen todos?»



Apoyo por la pérdida de un ser querido

Calle Arrieta nº 1A Entreplanta 31002 Pamplona
948 36 38 83 / 660 03 41 01
www.goizargi.org / asociacion@goizargi.org

Colabora:



pequeños pasos
grandes huellas

El duelo en la infancia y la adolescencia



El dolor del niño o de la niña
es inevitable,
el miedo del adulto es afrontable



La muerte forma parte de la vida, no podemos evitarla. Cuando nos toca de cerca necesitamos ayuda, acompañamiento, comprensión y espacio para dolernos. El entorno, la sociedad en general, tiende a distraer, a proteger, a evitar que nos dolamos. Esta realidad se incrementa cuando hablamos de nuestros menores.

Tal vez necesitemos lo contrario...

Educar para la muerte es inseparable de educar para la vida y nos ayuda a caminar hacia la serenidad de saber vivir cada momento intensamente porque cada instante es único e irrepetible.

El duelo es un proceso normal ante una situación de pérdida, es dinámico, personal y activo ya que la persona, independientemente de su edad, es la protagonista de su duelo y, por tanto, tiene un papel activo en la elaboración de la pérdida.

¿Y cómo reaccionan? ¿Cómo es su vivencia de duelo?



«El niño o la niña, como cualquier persona adulta, tiene que sufrir la aflicción del duelo y trabajar las diferentes tareas en este período difícil de su vida» (González, 1998).

Expresión de emociones diferente a la adulta:

- Es más llamativa e incontrolada.
- Muy dinámica y cambiante.
- Conexión-Desconexión (no evitación).
- Utilizan registros diferentes para expresar sus emociones. Tienden a expresarse más con el cuerpo y el comportamiento que con la palabra.
- Expresan pena, rabia, sensaciones de abandono, culpa, vulnerabilidad, irritabilidad, miedo, ansiedad de separación...

El duelo en los niños y las niñas

Mi forma de vivir, entender y afrontar la vida, la muerte y el duelo, va a determinar el acompañamiento que haga con los niños y niñas

- Los niños y las niñas hacen su duelo, cada uno a su modo y manera.
- Deben ser informados de la muerte lo antes posible.
- Tienen la figura parental como modelo.
- Necesitan hacer preguntas que debemos contestar y si no sabemos las respuestas, es mejor decirlo honestamente.

Se plantean tres cuestiones básicas:

¿He sido yo el causante de la muerte?

Conviene ayudarles a entender que no son responsables.

¿Me va a ocurrir a mí?

No debemos decir «nunca te va a pasar», pero debemos transmitir tranquilidad.

¿Quién se va a ocupar de mí?

El niño o niña necesita sentirse seguro y saber quién se va a hacer cargo de su cuidado si la persona que ha muerto tenía ese papel.

¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos ACOMPAÑAR?

Escucha, siente, abraza, respeta, observa, acompaña, sujeta, mírale y mírate.

Cualquier muerte más o menos cercana nos remueve, despierta nuestros duelos. Debemos mirarnos para poder acompañar y sujetar. El niño, la niña, el y la adolescente, la persona adulta... todos necesitamos sentirnos seguros, acompañados, abrazados. La muerte y la vida duelen y no podemos evitarlo, pero sí podemos trabajar para poder aprender a seguir queriendo y a seguir viviendo.

- Háblale con cuidado y mimo de las dificultades de la vida.
- Hazle participe en el proceso de enfermedad y muerte si así lo quiere, explicándole previamente cada momento.
- Admite y reconoce que las personas adultas no tenemos todas las respuestas.
- No le aisles de las penas ni evites que te vea llorar.
- Insiste y recuerda que nadie tiene la culpa de lo sucedido.
- Permite la expresión de sus sentimientos y dales un lugar.
- Nombra la palabra muerte, evita los eufemismos.
- Recuerda que el niño, la niña tiene capacidad de afrontar situaciones reales.

Formulaciones útiles

- No sé qué decirte...
- Yo también me siento...
- Si quieres que hablemos...
- Si prefieres estar solo/a...
- A mi también me gustaría poder comprenderlo...
- Quiero que sepas que estoy aquí si me necesitas...
- ¿Cómo es para ti...?

Formulaciones inútiles-egoístas

- No te preocupes
- No llores
- No te enfades
- No lo pienses
- Todo irá bien

Como niño/a, ¿qué necesito?

- **Saber que seré atendido siempre.** Que estaré a salvo, que aunque me porte mal se me va a cuidar.
- **Saber que no he provocado la muerte.** Necesito información clara sobre las causas físicas de la muerte. Tengo derecho a saber.
- **Participar** con mi familia y sentirme importante, como uno más.
- Una actividad **rutinaria, hábitos** estables para volver al equilibrio.
- A alguien que **escuche mis preguntas.**
- Maneras de **recordar** a la persona que ha muerto y quiero mucho.
- **Hablar y repetir** mil veces las cosas. Es bueno que sienta que siempre que quiero hablar del tema puedo hacerlo.