

# el duelo en los niños



Gobierno  
de Navarra

“El niño que vive con la verdad,  
es capaz de afrontar la vida”

Arnaldo Pangrazzi

***Con este folleto que tienes en tus manos pretendemos llamarte la atención sobre el duelo infantil, asesorarte para que puedas ayudar a los niños en su vivencia de pérdida y también prevenir posibles consecuencias negativas posteriores.***

Los adultos tendemos a pensar de manera errónea que los niños son emocionalmente frágiles. Todos deseamos proteger a nuestros hijos de experiencias dolorosas.

Nuestros propios miedos nos llevan a creer que hablar de la muerte con ellos les va a perjudicar. Sin embargo los niños se encontrarán con la muerte antes o después. Hablar de la muerte y del dolor que conlleva es un paso esencial para convertirse en un adulto sano.

Por eso, cuando ayudamos a los pequeños a tratar el dolor que produce la muerte de un ser querido, les esta-

mos dotando de capacidades importantes, que les servirán para el resto de sus vidas.

La mayoría de los niños y niñas superan el duelo sin grandes complicaciones, elaborando la pérdida de manera adecuada.

La edad, las experiencias vitales, las actitudes y valores familiares, las creencias religiosas y las variables socio-culturales son algunos de los factores que juegan un papel importante en el duelo infantil.

Para que los niños comprendan que la muerte es universal (le pasa a todo el mundo), irreversible (imposible de modificar) y permanente (para siempre) han de entender conceptos tales como el tiempo (pasado-presente-futuro) y el funcionamiento del organismo vivo. Por eso es importante tener en cuenta la edad del niño, su nivel de madurez y la capacidad de comprensión.

### *Como regla general, te sugerimos que...*

- **Antes de ayudar a un niño, te ayudes ti mismo.** Tú también estás en duelo. Sin haber examinado antes tu propia forma de enfrentarte a las pérdidas, no podrás ayudar a tus hijos.
- **No digas cosas** como: “no te sientas mal, ha vivido una larga vida”, “no te sientas mal, ha dejado de sufrir” o “no te sientas mal, está en un sitio mejor”, ya que son **contradictorias** con lo que realmente sentimos. Tener reacciones tristes, dolorosas o negativas ante acontecimientos tristes, dolorosos o negativos es lógico y saludable.
- **No intentes reemplazar la pérdida.** La idea de que podemos aliviar el dolor inevitable de una pérdida tratando de sustituirla genera un conflicto y hace

parecer que las relaciones con los seres queridos son algo de usar y tirar. Recuerda que estas relaciones son únicas e insustituibles.

- **No sufras a solas.** Nos aislamos porque desde la infancia se nos ha enseñado que los sentimientos tristes, dolorosos o negativos no son aceptables en público. No nos aislamos por naturaleza sino porque nos han enseñado que podemos reír acompañados, pero llorar se hace a solas.
- **Muéstrate a los demás tal como te sientes.** También nos han enseñado que no debemos mostrar nuestro dolor y que tenemos que aparecer ante los demás como si pudiéramos con todo. Pero la fortaleza auténtica radica en la expresión natural de las emociones y en pedir ayuda cuando la necesitamos.

- **Evita sobrecargarte.** Mantenernos muy ocupados, además de ser agotador, puede producir una ilusión peligrosa: sólo conseguimos distraernos del dolor y sepultar las emociones poniéndolas fuera de nuestra vista, pero así no superamos el duelo.
- Por último recuerda que **el tiempo no cura nada.** Es distinto pensar que el tiempo lo cura todo a que una pena necesita tiempo para ser curada.

## LAS EDADES DE LOS NIÑOS Y EL DUELO



### *de 0 a 10 meses*

Aún no reconocen lo que es la muerte, la viven como separación. La pérdida, sobre todo si es de la madre, provoca un cambio repentino. Los bebés pueden sentirse inquietos al intuir esta ausencia materna y descubrir nuevos rostros y voces a su alrededor. Reaccionan angustiándose al faltarles la persona más importante de su vida. Captan el dolor de quienes les rodean (ausencia de períodos de juego, de rostros sonrientes...) que pueden acarrearles cambios en los hábitos alimenticios, en el sueño, lloro continuo y sin motivo aparente, mal humor...

Si el fallecido es otro familiar, percibirán el dolor a través del que la madre siente.

### ***Te sugerimos:***

- Intenta mantener la rutina del bebé.
- Minimiza los sonidos y sucesos inusuales a su alrededor.
- Introduce cuanto antes en la vida del bebé una persona que se ocupe de él.



### ***de 10 meses a 2 años***

No comprenden la muerte. Expresan distintas emociones, reconocen a los adultos y sus estados de ánimo. Les tranquiliza oír voces conocidas. Pueden regresar a conductas anteriores como chuparse el dedo. Van tomando conciencia de que ha ocurrido algo significativo en su mundo y pueden re-

accionar con irritabilidad así como sufrir cambios físicos (pérdida de peso, desvelo, falta de actividad...)

### ***Te sugerimos:***

- Mantén la rutina.
- Ofrécele amor y apoyo incondicional.
- Pasa todo el tiempo que puedas con él.
- Es posible que te pregunte muchas veces lo mismo: está ejercitando el lenguaje.
- Explícale las cosas y los motivos de la tristeza que percibe.
- Repite frases sencillas como “papá ha muerto”. Pueden ayudarle a comprender que ha ocurrido algo muy importante como es una muerte y que ésta es la razón de los cambios en el hogar.



## *de 2 a 5 años*

A partir de los 24 meses y hasta los cinco años, conocen lo que es la mañana y la noche. Comienzan a diferenciar ayer, hoy y mañana, pero no entienden que la muerte es irreversible, permanente y definitiva. La conciben como algo temporal, como el dormir o el marcharse.

A esta edad creen que todo está vivo: las nubes, los coches, las muñecas... También creen que algunas personas o cosas tienen poder sobre otras. De ahí que la muerte se pueda vivir como un castigo por malos pensamientos o conductas. Los niños pueden sentirse responsables de la muerte de alguien.

Es falso pensar que a estas edades son demasiado pequeños para comprender.

### *Te sugerimos:*

- Comunica la muerte de manera sencilla y clara, teniendo cuidado con las palabras que utilices, ya que las puede tomar al pie de la letra.
- Dale confianza mediante el contacto físico cuando hables con él.
- Define la muerte como el hecho de que el cuerpo se detiene del todo (no puede comer, ni respirar, ni caminar...).
- No le excluyas de conversaciones o visitas.
- Actúa con paciencia, sin enojarte ni hacer que se sienta culpable.
- No le alejes de ti, ni le envíes a otro lugar.
- Ofrécele ocasiones para exteriorizar sus sentimientos.
- Tranquilízale para que no sienta miedo de ser abandonado.

- Evita frases como: “papá se ha ido a dormir y no se va a despertar”, “Dios quería a mamá y se la ha llevado al cielo”...
- Comparte tus emociones. Todo se os hará más fácil.



### **de 5 a 9 años**

A esta edad puede haber muchas diferencias en el desarrollo de un concepto maduro de la muerte.

Es una edad muy vulnerable. Comprenden mejor la muerte, pero les faltan habilidades personales y sociales para afrontarla. Hacen muchas preguntas como “¿qué pasa cuando uno muere?” A veces, actúan como si nada hubiese ocurrido. Pueden sentirse culpables por considerar que han podido causar esa muerte, por algún mal comportamiento o pensamiento...

### **Te sugerimos:**

- Comunica la muerte lo antes posible.
- Comparte tus sentimientos. Anímale a que él también los exprese.
- Ten en cuenta que necesitará ser consolado.
- Evita las idealizaciones sobre el fallecido.
- Corrige sus conductas inapropiadas, pero con más amor y delicadeza de lo habitual.
- Explícale la causa de la muerte de manera sensible y comprensible.
- Evita frases como: “no llores porque eres mayor”, “tienes que ser valiente”...





## **de 9 a 12 años**

Adquieren un conocimiento maduro de lo que es la muerte como fenómeno universal, irreversible y permanente. Pueden entender cómo ocurrió la muerte y sus repercusiones en ellos y en su familia.

Algunos pueden negar que la muerte haya cambiado sus vidas e insistir en que no sienten nada o no les importa y mostrar luego una cólera inusitada o conductas violentas. Éstas pueden estar relacionadas con la pérdida y ser expresión de una profunda tristeza.

### **Te sugerimos:**

- Sé paciente si se muestra enojado pero no ignores ni tolere conductas violentas o incontroladas.
- Intenta estar disponible para que pueda expresarse.

- Comparte tus sentimientos.
- Aborda los temores si es que aparecen.
- Garantízale que sus manifestaciones quedarán entre vosotros.
- Anímale a salir con chicos de su edad.
- Asegúrale que estarás a su lado.
- Evita frases que puedan crearle presión como: “tu padre hubiera querido.. a tu madre le hubiera gustado”...



## **adolescentes**

En general la muerte representa lo más opuesto a todo aquello que es importante en este momento de sus vidas. La comprensión de la muerte es comparable a la del adulto, pero su estado emocional es cambiante y agitado. Un

adolescente puede creer que ignorar sus emociones es la mejor forma de capear el temporal.

El sentimiento de culpa adquiere una nueva dimensión, ya que se une a las normales disputas por temas relacionados con la independencia, la privacidad, los derechos, etc.

### ***Te sugerimos:***

- Habla con él de las consecuencias que puede tener esa muerte.
- Anímale a mantener sus horarios de salidas, sueño, estudio...
- Anímale a salir con sus amigos, ya que a esa edad son un buen apoyo.
- Manifiéstale tu amor y dale seguridad.

### ***... y recuerda***

- No hay una fórmula que nos diga como vivirá el niño el duelo, ni cuánto tiempo tardará en volver a la normalidad después de una muerte.
- Sé paciente con sus emociones (su llanto, su enojo, sus preguntas, su inseguridad o frustración....)
- Evita frases como: “hay que ser valiente”, “ahora eres el hombre de la casa”... porque no consiguen más que aumentar su carga emocional. No debemos robarle su infancia. Los niños deben seguir siendo niños.
- Foméntale su autoestima.
- Evita los cambios innecesarios. No introduces cambios innecesarios en su vida.
- No compares las pérdidas, ni la intensidad de las emociones que provocan.

- Informa al niño de la muerte del ser querido y permítele que participe de los ritos. Explícale previamente en qué consisten, cómo funcionan, su significado, etc.
- Mantén una comunicación abierta y flexible que ayude al niño a expresar sus emociones y le posibilite aclarar malos entendidos o ideas fantasiosas.
- Al niño se le debe hablar de la muerte con ternura, sin evitar las palabras “muerte” o “morir”, en un lenguaje sencillo, sincero y claro.
- Dale seguridad de que no le abandonarás.

Aprovecha estas circunstancias de dolor y muerte para que el niño aprenda a vivir

### ***Libros que tal vez puedan ayudarte:***

- James, J.W.; Friedman,R; Matthews, L.L. *“Cuando los niños sufren”*. Editorial Los Libros del Comienzo. Madrid 2002.
- Buscaglia, Leo F. *“El otoño de Freddy y la hoja”*. Editorial Urano. Barcelona 1988
- Kroen, W.C. *“Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido”* Ediciones Oniro. Barcelona 2002.

Texto

Iosu Cabodevilla Eraso  
Koldo Martínez Urionabarrenetxea  
Rakel Mateo Sebastián  
Josefina Ripoll Espiau



Programa de Donación  
y Trasplante