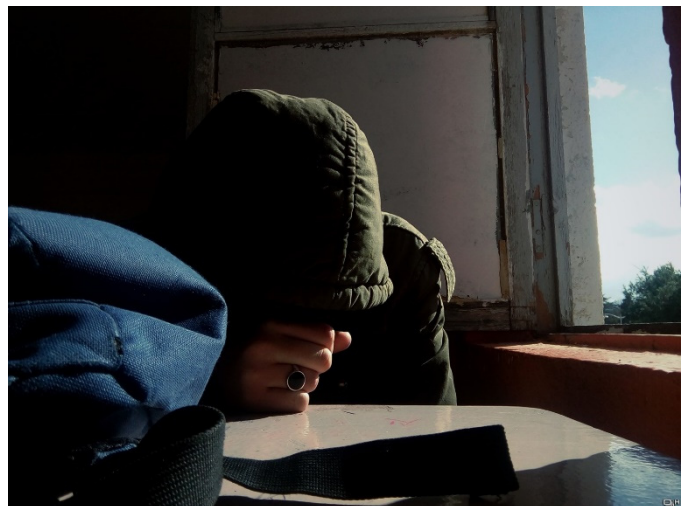




AFRONTAMIENTO DEL DUELO INFANTIL

El duelo infantil es muy diferente al adulto, y varía en cada niño y en cada edad. Es error frecuente y lógico que como progenitores queramos evitarles dolor, limitar o retrasar la noticia, o ocultar nuestras propias emociones negando el impacto de la muerte. Esto no ayuda, al contrario, impide al menor expresar sus propios sentimientos y puede favorecer la aparición de psicopatologías futuras.



DUELO = proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida. Es un **proceso natural, normal e íntimo**, y por lo tanto tenemos que dejar que siga su curso. Es un proceso dinámico, va cambiando, se va elaborando. Cada uno lo vive de forma única.

La reacción de un niño o adolescente frente a la pérdida de un ser querido depende del momento evolutivo en el que se encuentre, de **cómo reciba la noticia, de la reacción de los adultos que lo rodean y de las propias experiencias**. es necesario proceder de acuerdo con las capacidades y necesidades del niño, que no difieren mucho de las de una persona adulta: sentirse respetado, querido e incluido.

Las características propias de la infancia (exploran, investigan, se relacionan) los dotan de muchos recursos para manejar situaciones de pérdida y tristeza. **La clave está en el apoyo de familiar y de su entorno directo y en observarlos para decidir en cada momento qué pasos son los adecuados.**

Creemos que protegiéndolos de la muerte les ahorramos sufrimiento, pero es **todo lo contrario**; si los niños crecen sin exponerse al sufrimiento, serán más propensos a la frustración y no desarrollarán las habilidades necesarias para afrontar situaciones similares.



Debemos acompañarlos **con mucha paciencia** en esta situación difícil, que sepan **pueden sentirse mal**, que no están solos, **respetar** sus sentimientos y comprendiendo cómo los expresan, **sin juzgarlos**, aportándoles estabilidad, seguridad y confianza ante la pérdida a la que se enfrentan, cada persona tiene **SU PROPIO RITMO**. El duelo dura lo que tarde cada uno en elaborarlo, no hay un tiempo exacto.

El objetivo es que realicen un duelo sano.

En el proceso de recuperación, es necesario que no sólo padres, hermanos y familiares estén en contacto con ellos, sino que también sus maestros, tutores o amigos de confianza participen.

Qué podemos esperar? (Fases)



Las fases del duelo infantil (shock, anhelo y búsqueda, desorganización, reorganización) son muy similares al duelo en adultos, es la manera de manifestarlas la que cambia con la edad. Debemos conocer qué es lo normal, para estar alerta y pedir ayuda cuando lo necesiten:

- Negación, aislamiento, conmoción y confusión
- Ira por haber sido abandonados
- Pacto/negociación,
- Miedo (a perder al otro progenitor o familiar), vulnerabilidad
- Depresión, retroceso a etapas anteriores del desarrollo, conductas infantiles, culpabilidad y tristeza
- Aceptación y esperanza.

Señales de alarma:

Síntomas de depresión, dificultad para dormir, pesadillas, baja autoestima, aislamiento social, rabietas frecuentes y/o prolongadas, apatía, insensibilidad, fracaso escolar o indiferencia, no querer ir a la escuela, deterioro de las relaciones familiares o con amigos, no querer estar solo, o incluso conductas de riesgo o agresividad, o negación del dolor, son todo señales o consecuencias que prolongadas y persistentes en el tiempo podrían ser indicador de un mal duelo.

Aunque es importante no patologizar un proceso que es natural, no dude en pedir ayuda a un pedagogo o un psicólogo que actúe como apoyo.

El duelo según la edad

Según la etapa madurativa del niño, la manera de entender el concepto de muerte y la forma de expresar su duelo varían.

- ⊕ **Primera infancia (hasta 3 años):** no comprenden el concepto de muerte, pero sí el de abandono o separación. Ante la ausencia, presentarán inicialmente reacciones de llanto, inquietud y actitudes de alerta que darán paso a un estado de apatía.
- ⊕ **Infancia (entre 4 y 6 años):** tienen un concepto limitado y/o creen que es algo provisional o reversible, por lo que es necesario reiterarles lo ocurrido y su significado con un lenguaje claro y sencillo. Aparecen conductas de regresión (enuresis, succión del pulgar), angustia, miedo a morir, perplejidad (preguntan reiteradamente por el fallecido, sobre cuándo va a volver), negación de la realidad, aislamiento y ambivalencia (parece no afectarles la pérdida y responden con preguntas o afirmaciones inadecuadas). Suelen sentir rabia por el abandono y lo expresan proyectándola hacia sus familiares y mediante juegos agresivos, travesuras, irritabilidad, o pesadillas.
- ⊕ **Niños (entre 7 y 12 años):** ya se diferencia la fantasía de realidad, y pueden aparecer sentimientos de culpabilidad, aunque ya pueden tener habilidades para comprender, no así para afrontarla adecuadamente. Entre las respuestas adaptativas más frecuentes se encuentran la negación con agresividad o euforia para aislarse del dolor, idealizar al fallecido, miedo y vulnerabilidad enmascarada en hostilidad, y la asunción de un rol adulto.
- ⊕ **Adolescentes:** a la situación de pérdida se le añade la superación de los cambios y conflictos propios de esta etapa madurativa. La necesidad de aislarse, inseguridad personal o sentimientos de culpa, o renunciar a vivir o aplazar su propio duelo son comunes, así como rabia, miedo e impotencia, pudiendo aparecer incluso ideaciones suicidas. También es normal el insomnio, abandono escolar, pérdida de amistades, baja autoestima, o asumir conductas de riesgo, falsa apatía, depresión y ansiedad.

Por desgracia en esta crisis, **el duelo y la anticipación del duelo, o duelo anticipatorio, se convierte en un constante**, tienen el potencial de afectar de igual forma en la vida familiar y desarrollo emocional del menor o adolescente, lo cual puede empeorar con la situación actual de aislamiento forzoso. **De ahí la importancia de la preparación previa.**

- 1. No retrasar la noticia.** Es mejor ir preparándolos para la pérdida, si pueden que hablen con el enfermo, permitir la despedida, comprender e ir tomando contacto con la gravedad de la situación. A la hora del fallecimiento se le debe comunicar lo antes posible en un entorno tranquilo, evitando frases típicas de “se ha marchado” que pueden crear falsas esperanzas. Es preferible la dureza en ese momento del mensaje claro, y reconocer la propia incapacidad para responder a todas las dudas, e intentar explicar que es algo normal de la naturaleza.
- 2. Que participen del duelo.** Les ayudará, si es su voluntad estar presentes, a comprender el significado de la muerte y se sentirán acompañados en el dolor, permitiendo elaborar un duelo adecuado. Si los padres están demasiado afectados, debe ocuparse algún familiar cercano de confianza del menor.
- 3. Cercanía y empatía.** Estar cerca, abrazarles, escucharlos y llorar con ellos, explicar que juntos seréis capaces de adaptaros a la nueva situación, y que con su ayuda lo lograréis (se sentirán partícipes).
- 4. No esconder el propio dolor.** Somos sus modelos a seguir, y expresar los propios sentimientos nos hace cercanos y les enseñamos que compartir las emociones es algo bueno y saludable. No debemos enseñarles a ocultar el dolor, sino servir como aprendizaje del modelo adulto del afrontamiento del dolor.
- 5. Animarlos a hablar.** Permitir que expresen y compartan como se sienten, y aceptar sus emociones. Frases como ‘no llores’, ‘no estés triste’ o ‘tienes que ser mayor’ les reprimen y prolongan su angustia.
- 6. Permitir vínculos afectivos.** A los niños y adultos nos ayuda conservar objetos personales del fallecido como elemento de apego para el recuerdo. Puede que busquen una relación de suplantación afectiva con otro adulto, esto no debe preocuparnos, es normal.
- 7. No regañarles por su comportamiento.** No reprochar sus respuestas adaptativas, de rabia, rebeldía, regresión, negación, aislamiento o la ambivalencia (conductas contradictorias). Son respuestas adaptativas normales que debemos dejar fluir dentro de un orden lógico.
- 8. Recuperar las rutinas.** Cuanto antes se recuperen sus actividades diarias es una de las vías más eficaces para superar el dolor. No hay que plantearles expectativas muy altas o asignarles responsabilidades excesivas. Respeta su propio ritmo.
- 9. Fomentar la socialización.** Permitir y facilitar que hable con compañeros, amigos, profesores y otros familiares. El colegio puede desempeñar un gran papel creando oportunidades para escuchar y hablar entre los alumnos fomentando la creación de grupos de apoyo. Coordinarse con el colegio/instituto para que ayuden a hacer un seguimiento del duelo de tu hijo. Reforzar las tutorías con los profesores porque en algunos casos la tristeza puede afectar a su rendimiento académico, máxime en una situación de aislamiento en casa.

“Poder llorar la muerte de un ser querido adecuadamente y afrontar la pérdida antes de que se produzca, en el momento en que ocurre y sobre todo después, hace que el niño no pueda sentirse culpable, deprimido o asustado. Cuando ayudamos a nuestros hijos a curarse del dolor que produce la herida emocional más profunda de todas –la muerte de un ser querido–, les estamos dotando de unas capacidades y una comprensión importantes que les servirán para el resto de sus vidas.”

W.C. Kroen

Fuentes:

Elisabeth Kübler-Ross <https://www.ekrfoundation.org/>

M.C. de Hoyos López Médico especialista en Pediatría y Áreas específicas. Servicio Madrileño de Salud (SERMAS). Dirección Asistencial Oeste. Acta Pediatra Esp. 2015; 73(2): 27-32. ISSN 0001-6640

Lozano LM, Chaskel R. El diagnóstico y manejo del duelo en niños y adolescentes en la práctica pediátrica. Reconocimiento y manejo. CCAP. 8(3): 19-31.