

Después que muere un

Cuando muere un ser querido:

Temas que cubre esta guía.

Cómo ayudar a los niños, cómo ayudar a la familia.....	4
Por qué es importante el papel de los padres.....	5
Cómo ayudar a los niños a entender la muerte.....	5
Cómo explicar la muerte a los niños.....	8
Cómo los niños responden ante la muerte.....	9
Asistir a los funerales y memoriales	13
Cómo ayudar a los niños a sobreponerse con el tiempo	15
Cómo obtener ayuda.....	18
Cómo apoyar a las familias que están enfrentando un duelo: Pautas para brindar ayuda.	19
Cómo cuidar de sí mismo	20
Cómo proyectarse a futuro	21
Recursos de apoyo	21

La muerte de un ser querido es difícil para todos. Los niños sienten esta pérdida con intensidad. Los padres están enfrentando su propio dolor. Si uno de los padres muere, el padre o la madre que sobrevive se enfrenta a la nueva responsabilidad de cuidar de los niños solo/a. Los abuelos, los tíos y los amigos de la familia también se ven afectados.

Debido a que los niños y los adolescentes entienden la muerte de una forma distinta a la de los adultos, sus reacciones pueden ser distintas. Algunas de las cosas que dicen o hacen pueden parecer desconcertantes.

Esta guía examina la forma en que los niños enfrentan el duelo y cómo sus padres y otros adultos que se preocupan pueden ayudarles a comprender mejor la muerte. Ofrece algunas sugerencias para ayudar a los niños a sobrellevar

Por qué es importante el papel de los padres.

Sus hijos están atravesando sentimientos fuertes y difíciles.

Desean obtener orientación respecto a lo que significan estos sentimientos y cómo sobrellevarlos. Más que en ninguna otra persona en sus vidas, ellos buscan esta orientación en usted.

Sus hijos también están preocupados por usted. Se preguntan cómo hace frente a la situación. Es posible que también estén preocupados por su salud y supervivencia. Lo más importante para ellos es que usted les brinde su apoyo y tranquilidad, que pueden tener más impacto que los de cualquier otra persona.

Cuando un padre o madre enfrenta un duelo.

Hablar con sus hijos sobre la muerte es especialmente difícil cuando usted está lidiando con su propio dolor. Con frecuencia, los niños se hacen las mismas

preguntas que los adultos en esos momentos: ¿Cómo pudo suceder algo tan injusto? ¿Cómo voy a hacer para seguir adelante si nunca más voy a volver a ver a esta persona? ¿Quién puede querer vivir en un mundo donde ocurren estas cosas? ¿Qué va a pasar con nuestra familia ahora que esta persona ya no está aquí?

En particular en estos momentos difíciles, su amor y apoyo son muy importantes para sus hijos. Ellos aprenden a lidiar con su dolor observando lo que usted hace para sobreponerse. No obstante, si la tarea de explicarles la muerte le resulta angustiosa en este momento, puede recurrir a otra persona para que le ayude con el tema. Considere dar a esa persona esta guía para que la lea.

Puede volver a tener esta conversación con sus hijos cuando esté listo. Necesitarán tener esta conversación más de una vez y será importante para ellos porque viene de usted.

Más que en cualquier otra persona en sus vidas, ellos buscan orientación en usted.

Cómo ayudar a los niños a entender la muerte.

Los niños ven y oyen las mismas cosas que los adultos. Sin embargo, ellos pueden interpretarlas de manera muy diferente.

Este es el caso de la muerte. Los adultos pueden ayudar a los niños a comprender mejor lo que es la muerte. Esto va más allá de simplemente darles la información. Significa que hay que ayudarles a comprender algunos conceptos importantes que son nuevos para ellos.

Este tipo de apoyo permite que los niños entiendan y se adapten a la pérdida completamente mientras continúan y avanzan en sus vidas.

Cuatro conceptos básicos sobre la muerte.

Todos, incluidos los niños, debemos comprender cuatro conceptos básicos

Cuatro conceptos básicos sobre la muerte.

En los dibujos animados, los programas de televisión y las películas, los niños ven que los personajes mueren y luego vuelven a la vida. En la vida real, no sucederá lo mismo.

Los niños que no entienden completamente este concepto pueden ver la muerte como un tipo de separación temporal. Con frecuencia piensan que las personas que han muerto están lejos, quizás de viaje. A veces los adultos refuerzan esta creencia al decirles que la persona que murió o partió en un largo viaje. Es posible que los niños se sientan molestos cuando su ser querido no los llama ni vuelve para las ocasiones importantes.

Si los niños no piensan en la muerte como algo permanente, no tienen suficientes motivos para comenzar su duelo. Este es un proceso doloroso que requiere que las personas adapten sus lazos con la persona que ha muerto. Un primer paso esencial en este proceso es comprender y, en algún punto, aceptar que la pérdida es algo permanente.

Los niños más pequeños ven todas las cosas como seres vivos: su hermana, un juguete, la rama mala que se tropezaron. En las conversaciones cotidianas, los adultos pueden aumentar esta confusión al decir que la muñeca que tiene hambre o cuando dicen que llegaron tarde a casa porque el carro murió.

El juego imaginativo en los niños es natural y apropiado. Pero, a pesar de que los adultos entienden que hay una diferencia entre simular que una muñeca tiene hambre y creerlo, es posible que esta diferencia no esté clara para un niño muy pequeño.

A veces se anima a los niños pequeños a que le hablen a un miembro de la familia que ha muerto. Es posible que se les diga que su ser querido los está cuidando desde el cielo. A veces se les pide que hagan un dibujo o escriban una nota a la persona que falleció para ponerla en el ataúd.

Estos comentarios pueden ser confusos e incluso pueden asustar a algunos niños. Si la persona que falleció puede en verdad leer una nota, ¿significa que ella o ella va a estar consciente de que está dentro del ataúd? ¿La persona se va a dar cuenta de que la han enterrado?

Es posible que los niños sepan que las personas no se pueden mover después de haber muerto, pero creen que esto se debe a que el ataúd es muy pequeño. Es posible que sepan que las personas no pueden ver después de morir, pero creen

Los niños pueden creer que ellos y las personas cercanas a ellos no morirán nunca. Los padres siempre tranquilizan a los niños diciéndoles que siempre van a estar allí para cuidar de ellos. Les dicen que no se preocupen de que vayan a morir. Este deseo de proteger a los niños de la muerte es comprensible. Pero cuando una muerte los afecta directamente, ya no es posible ocultarles esta realidad. Cuando uno de los padres u otra persona muy querida ha muerto, es usual que los niños tengan el temor de que las otras personas cercanas a ellos, tal vez todos aquellos a los que quieren, también morirán.

Al igual que los adultos, a los niños también les cuesta encontrarle sentido a la muerte. Si no entienden que la muerte es una parte inevitable de la vida, cometerán errores al tratar de entender por qué ocurrió esta muerte en particular. Es posible que supongan que ocurrió a causa de algo malo que ellos hicieron o que dejaron de hacer. Pueden pensar que ocurrió porque ellos tuvieron malos pensamientos. Esto les

Al conversar
con sus hijos
les brinda una
oportunidad
para que ellos
le muestren sus
sentimientos.

**A veces los niños no reaccionan ante la
noticia de una muerte de la forma en
que sus padres y otros adultos esperan**

Los niños pueden usar juegos o actividades creativas, como dibujar o escribir, para expresar su angustia.

Es posible que los niños expresen sus sentimientos de otras formas en vez de hablar de ello. Los niños pueden usar juegos o actividades creativas, como dibujar o escribir, para expresar su duelo. Con frecuencia, llegan a comprender mejor el duelo mediante juegos y la creatividad. Estas expresiones le pueden dar algunas pistas importantes acerca de lo que los niños piensan, pero tenga cuidado de no arribar a conclusiones precipitadas. Por ejemplo, dibujos que muestran escenas muy felices después de una muerte traumática pueden darles la idea a los adultos de que al niño no le ha afectado la muerte, cuando, en realidad, lo más probable es que esto sea una señal de que el niño todavía no está listo para lidiar con el proceso de duelo.

Con frecuencia los niños se sienten

Qué hacer.

Brinde oportunidades para que los niños puedan jugar, escribir, dibujar, pintar, bailar, inventar canciones o realizar otras actividades creativas.

Pídales que le hablen acerca de sus ilustraciones. Por ejemplo, podría decir "dime qué está ocurriendo en el dibujo que hiciste". Si hay personas en el dibujo, pregúntele quiénes son, qué es lo que sienten, si falta alguien en el dibujo, etcétera.

Si está preocupado porque el juego o el trabajo creativo de sus hijos muestra que están teniendo problemas para sobrellevar la muerte, busque ayuda externa. (Consulte la sección "Cómo obtener ayuda" en la página 18).

Cuándo es más probable que sientan culpa.

Es más probable que un niño se sienta culpable cuando ha habido dificultades en la relación con la persona que murió o en las circunstancias de la muerte. Algunos ejemplos son los siguientes:

- ² El niño estaba enojado con la persona justo antes de que la persona muriera.
- ² La muerte ocurrió después de una enfermedad prolongada y, a veces, es posible que el niño haya deseado que la persona muriera para acabar con el sufrimiento de todos.
- ² Algunos actos del niño parecen relacionarse con la muerte. Por ejemplo, un adolescente que discutió muy fuerte con su madre poco tiempo antes de que ella muriera en un accidente automovilístico.



Por lo general, los niños y los adolescentes se preguntan si podrían haber hecho algo o si deberían haber hecho algo para evitar la muerte.

Anime a sus hijos a conversar con alguien en quien ellos confían.

Los niños pueden sentirse culpables por sobrevivir a la muerte de un hermano.

También es posible que se sientan culpables si se están divirtiendo o no se han sentido muy tristes después de que haya muerto un miembro de la familia.

Cuando converse con los niños sobre la muerte de alguien cercano, es apropiado suponer que existe un sentimiento de culpa. Este es generalmente el caso, aun cuando no hay ninguna razón lógica para que el niño se sienta responsable.

Qué hacer.

Explique que, cuando suceden cosas dolorosas o “malas”, es frecuente que las personas se pregunten si se debe a que hicieron algo malo.

Asegure a sus hijos que no son responsables de la muerte, aunque ellos ni siquiera hayan preguntado directamente sobre esto.

A menudo los niños expresan ira sobre la muerte. Es posible que la dirijan sobre alguien que ellos sienten que es responsable. Puede que se sientan enojados con Dios. Puede que se sientan enojados con la persona que murió por dejarlos. A veces los familiares se convierten en el blanco de esta ira, porque están cerca y son un blanco “seguro”.

Los niños mayores y los adolescentes pueden tener comportamientos peligrosos. Pueden conducir de manera imprudente, involucrarse en peleas, beber alcohol, fumar cigarrillos o consumir drogas. Pueden involucrarse en actividades sexuales o delincuencia. Pueden empezar a tener problemas en la escuela o conflictos con sus amigos.

Qué hacer.

Deje que los niños expresen su ira. Evite ser crítico ante estos sentimientos. Reconozca que la ira es una respuesta normal y natural.

Ayude a que los niños encuentren formas apropiadas de expresar su ira. Anímelos a conversar sobre esto con alguien en quien ellos confían. Sugírales que realicen alguna actividad física, como correr, hacer deporte, bailar o hacer trabajos de jardinería, o que expresen la ira a través de actividades creativas, como la escritura o el arte.

Establezca límites a los comportamientos inapropiados. No está bien que el niño golpee o haga daño a otras personas ni que el adolescente se ponga a sí mismo o ponga a otros en riesgo en situaciones peligrosas.

Puede parecer que el niño solo piensa en sí mismo cuando enfrenta una muerte. Muchas veces, es usual que los niños estén más preocupados por las cosas que los afectan de forma personal. En momentos de estrés, como después de la muerte de alguien que ellos quieren, es posible que ellos parezcan aún más egocéntricos.

En un momento de tragedia, a menudo esperamos que los niños actúen a la altura de las circunstancias y se comporten de manera más “madura”. Es cierto que los niños que han enfrentado acontecimientos difíciles suelen adquirir más madurez. Pero, en el momento en que esto ocurre, es posible que la mayoría de los niños, y hasta los adultos, actúen de manera menos madura.

En situaciones de estrés, es posible que los niños se comporten como lo hacían cuando eran más pequeños. Por ejemplo, es posible que los niños que han aprendido recientemente a pedir para ir al baño se hagan sus necesidades encima. Los niños que han estado actuando con mayor independencia pueden volverse apegados o tener dificultades con la separación.

Los niños y adolescentes también pueden actuar socialmente de manera menos madura. Pueden volverse más exigentes, negarse a compartir o provocar peleas con los miembros de la familia. Pueden responder ante la muerte de formas que parecen frías o egoístas: “¿Esto significa que no vamos a hacer mi fiesta de cumpleaños este fin de semana?” “¿Aún podrá ir a la universidad que quiero?”

Espere que sus hijos piensen más en sí mismos cuando están enfrentando el duelo, por lo menos al comienzo. Una vez que sientan que se están satisfaciendo sus necesidades, podrán pensar más en las necesidades de los otros.

Qué hacer.

Continúe demostrando cariño y preocupación por sus hijos.

Recuerde que sus hijos todavía están sufriendo el duelo, aun cuando se comportan de esta manera.

Establezca límites apropiados al comportamiento, pero resista la tentación de acusarlos de ser egoístas o indiferentes.

Ningún niño
es demasiado
pequeño
para sentirse
afectado por
la muerte
de alguien

A veces,
los niños
se preocupan
de que lleguen
a olvidar a
la persona
que murió.

Prevea los detonantes del duelo.

Al pedirles
apoyo para
sus hijos en la
escuela desde
el comienzo,
usted está
tomando
medidas que
pueden evitar
que empiecen

A menudo, los
niños necesitan
apoyo y
atención
adicionales
durante
un

Una de las cosas más importantes que puede hacer por una familia que está en duelo es mostrarles que le importa. A continuación le indicamos algunas de las

Cómo proyectarse a futuro

El dolor reciente por la pérdida de un ser puede ser abrumador. Puede parecer que nada volverá a hacerlo sentir bien. Es comprensible que un padre o una madre que intenta ayudar a sus hijos a lidiar con el dolor se sienta ante un desafío. Por eso, es útil comprender algunos hechos sobre el duelo que se describen en esta guía. El dolor cambia con el transcurso del tiempo. No siempre es abrumador. La vida continúa siendo importante.

Es posible que la sensación de pérdida no disminuya, pero se vuelve más soportable.

Tomar las medidas que se sugieren en

New York Life Insurance Company

51 Madison Avenue
New York, NY 10010
www.newyorklife.com
192907SP.102018

