



Niños y Adolescentes Dolientes: Qué Hacer y Qué Evitar

Explique con palabras francas y claras la causa de la muerte.

Los niños son muy ingenuos, sin embargo viven en un mundo de mucha fantasía. Sus habilidades del habla siguen desarrollándose entrando bien a la adolescencia y la primera juventud. También aprenden mitos de otros niños en la vecindad, su familia, y en la escuela. Tenga esto en cuenta cuando esté intentando describir los rituales de la muerte y el luto. Use palabras sencillas y permita que ellos lo guíen con sus preguntas. Evite el uso de dichos coloquiales o interpretaciones religiosas. En su lugar, use términos correctos para definir la causa de la muerte. Aclare que la causa de la muerte no es contagiosa.

Acepte y valide sus sentimientos.

Quizás experimenten una gama completa de sentimientos (enojo, tristeza, felicidad, miedo, soledad, alivio, etc.) En lugar de decirles a los niños o a los adolescentes que NO sientan algo, dígales que sus sentimientos son normales. Hágales saber que otras personas se han sentido igual después del fallecimiento de un ser allegado. Recuerde que ellos sólo pueden tolerar la aflicción en brotes de corta duración. Es normal para ellos estar disgustado un momento y luego repentinamente querer jugar o cambiar de tema

Asegúreles que ellos no tienen la culpa.

Los adolescentes y los niños menores a los seis años de edad con frecuencia tienen una manera mágica de pensar y creen que el mundo gira a su alrededor. Consecuentemente, pueden creer que ellos causaron la muerte de la persona. Hágales saber que no pudieron haber causado esto.

Aborde sus temores y preocupaciones.

El temor más común después del fallecimiento de un padre es que alguien más morirá. Dígales que la mayoría de las personas viven hasta ser muy viejitos, hablen sobre lo que ellos y su familia pueden hacer para mantenerse saludables y desarrollen un plan en cuanto a quién los cuidará en caso que algo les pase a los familiares sobrevivientes. Fijar límites y mantener una disciplina estable también les ayuda a sentirse seguros.

Aliéntelos a seguir con sus actividades de rutina.

Los niños y los adolescentes con frecuencia desean regresar a sus rutinas de costumbre (ir a la escuela, seguir con sus actividades, etc.) Es común que un niño quiera ir a la escuela el mismo día o al día siguiente que haya fallecido alguien. Aunque “mantenerse ocupado” sólo demora el proceso del duelo, deles la opción de quedarse en casa, regresar temprano a la casa o continuar con las actividades diarias.



Inclúyalos en las actividades entorno a la enfermedad, el traumatismo y el fallecimiento según ellos elijan participar.

Según el estudio Harvard del Dr. Worden, la imagen visualizada por los niños es peor que lo sucedido en realidad. Además, los niños que no tienen permitido ir al hospital, participar del ritual de luto o ir al cementerio, no se benefician tanto como aquellos que están preparados y deciden por su cuenta ir o no.

- 1) **Prepare a los niños y a los adolescente para lo que verán, oirán, sentirán y/u olerán.** Oriéntelos en cuanto a lo que ocurrirá y lo que podrán hacer los demás durante el acontecimiento.
- 2) **Permítales elegir luego de ser informados.** Deles tiempo para que lo piensen y las opciones que usted considere razonables.
- 3) **Comparta con ellos la información y permita las visitas al hospital, su participación en la planificación de los rituales de luto de la familia, y su asistencia a las mismas.** Asigne a alguien (un(a) amigo(a) de la familia que esté menos involucrado(a)) para que se haga cargo del niño/adolescente. Esta persona debería asegurarse de satisfacer las necesidades del niño/adolescente (juegos, pausas para ir al baño, comida, y la opción de partir.)
- 4) **Dialogue con ellos.** Conceda a los niños y a los adolescentes la oportunidad de hablar sobre lo que experimentan. Después aliéntelos para que compartan un recuerdo divertido o positivo de la persona antes de que muriera. Hágales visualizar esta experiencia positiva y recordarla siempre que la necesiten.

Adaptación de Worden, J.W. (1996), Children and Grief: When a parent dies. Pages 140-147. Guilford Press, New York, NY.