



# COLEGIO CHAMPAGNAT

## PSICORIENTACIÓN 1

MARIA LEYDER MONDRAGÓN MORALES – PSICORIENTADORA  
ABRIL 2020

**“GUÍA PARA AYUDAR A LOS ADULTOS A HABLAR DE LA MUERTE Y EL DUELO CON LOS NIÑOS”**

Tomado de Fundación Mario Losantos del Campo. “Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños

## “GUÍA PARA AYUDAR A LOS ADULTOS A HABLAR DE LA MUERTE Y EL DUELO CON LOS NIÑOS”

Este documento pretende ser una guía de apoyo y una herramienta utilizada por los adultos para que hablemos con los niños y/o las niñas sobre la muerte y el duelo, teniendo en cuenta que son términos muy escuchados por estos días a nivel mundial y una realidad que acompaña al ser humano desde el momento de su nacimiento.

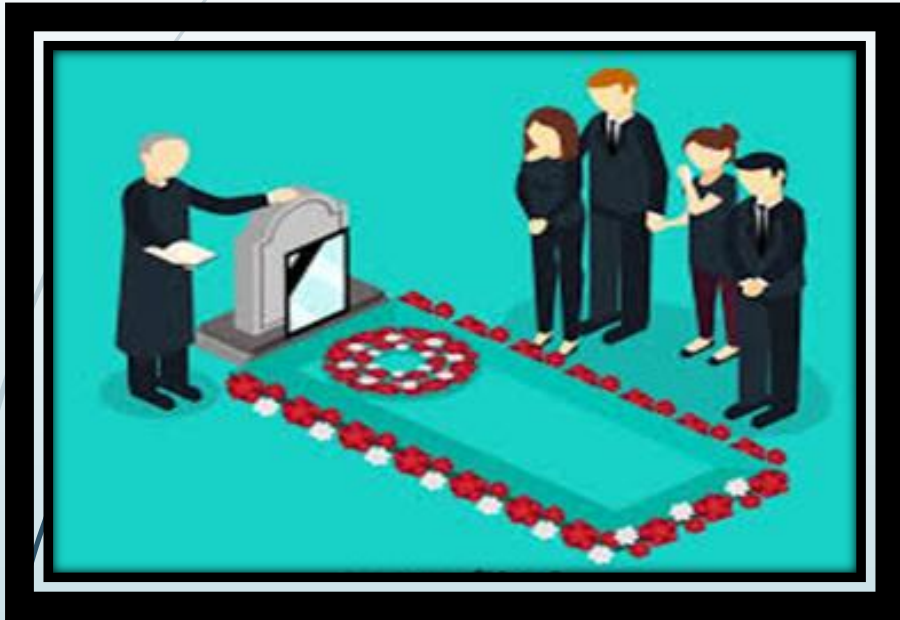


## Los adultos evitamos que los niños se enfrenten a la realidad de la muerte, porque:

- ❖ A todos los seres humanos nos inquieta y nos angustian enfrentarnos a la muerte, pensamos que es un hecho traumático para los niños y/o las niñas.
- ❖ Todos los adultos sentimos la necesidad imperiosa de proteger a los niños y/o las niñas del dolor y del sufrimiento que supone perder a un ser querido, tal vez esto es porque los adultos no soportamos ver sufrir a un niño y/o una niña.
- ❖ Enseñamos a vivir a nuestros hijos alejándolos de la muerte, queremos que vivan en una zona de confort alejados de las carencias y el sufrimiento.



# NO OLVIDAR



- ❖ Los niños y/o las niñas tienen una idea previa de la muerte, construida a partir de su desarrollo cognitivo, su pensamiento egocéntrico y fantástico, su desarrollo emocional y su entorno.
- ❖ Es muy importante que los adultos acompañen al niño desde la premisa de la verdad, que debe ser acorde a la edad de cada uno los niños y/o las niñas, para que puedan hacer su propia construcción del significado de muerte y duelo.
- ❖ Los niños y/o las niñas necesitan de nuestra compañía como adultos, porque su concepto de muerte y de duelo está en construcción.

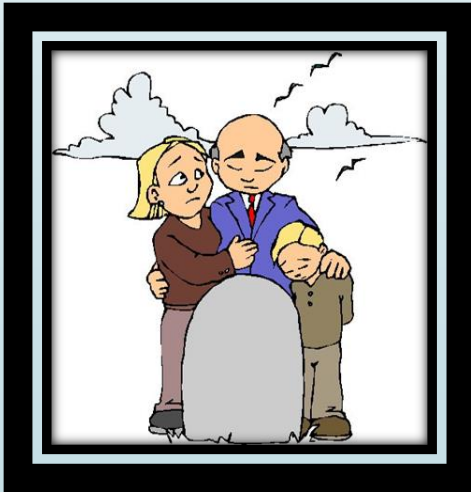
## CUATRO CONCEPTOS CLAVE SOBRE LA MUERTE

1. La muerte es universal. Todos los seres vivos mueren



- Los niños y/o las niñas deben conocer la verdad, pero de una forma gradual y acorde a su edad y madurez emocional.
- Jamás decir algo que sea falso a los niños y/o las niñas, porque sería alejarlos de su capacidad para desarrollar recursos y avanzar en su crecimiento. Por ejemplo, si el niño y/o la niña pregunta “si su mamá se va a morir”, será igual de dañino contestar un sí o un no rotundo, generaría angustia, ansiedad, tristeza etc. Ante esta pregunta podemos responder brindándole seguridad en cuanto a que “no estarás solo, siempre estarás al cuidado de alguien” “ Los médicos están realizando lo necesario” “Todo en este momento es incierto”
- Como adultos se debe ir dando la información verdadera al niño y/o la niña en pequeñas dosis asumibles para su edad.

2. La muerte es irreversible. Cuando morimos no volvemos a estar vivos nunca



- Es importante que el niño y/o la niña comprenda que la muerte es un estado permanente no temporal, que es algo irreversible.
- Los medios de comunicación donde los héroes vuelven a la vida, los juegos donde muere y resucita o las explicaciones que les damos “El abuelito se fue a un lugar lejano”, “Tu tía desde el cielo nos ve” “El perrito se quedo dormido” refuerzan las ideas de que la muerte es reversible, algo que no ayuda al niño en su proceso de aceptación y comprensión de la muerte. Lo principal, antes de dar este tipo de explicaciones, es recordar dos cosas importantes.
  - Los niños y/o las niñas interpretan lo que les decimos de forma literal.
  - Lo que les decimos a los niños y/o las niñas será siempre interpretado como algo temporal si no les explicamos que la muerte es irreversible.
- Es muy importante ser claros con los niños y/o las niñas sobre el concepto de irreversibilidad de la muerte, dosificando dicha información y ajustándola a su edad
- No debemos dar por hecho que el niño y/o la niña comprendió todas nuestras explicaciones.
- El duelo es un proceso doloroso que implica redefinir nuestros lazos con la persona que ha fallecido. Un primer paso esencial en este proceso, para los niños y para los adultos, es aceptar que la pérdida es permanente y definitiva



3. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte. Cuando morimos el cuerpo ya no funciona



- Cuando una persona muere su cuerpo deja de funcionar en su totalidad. A los niños les cuesta comprender esto por sus limitaciones cognitivas y emocionales es decir, los niños creen que las personas fallecidas siguen sintiendo por eso dicen cosas como “Le gustará la comida del cielo” “El abuelo no se llevo las gafas para ver tv”. Por otra parte, las explicaciones que los adultos le dan a los niños no tienen un principio de realidad, por ejemplo cuando se le dice “A tu tío le encantaron las flores que le pusimos en su tumba” “Tu mamá desde el cielo te da besos todos los días” con esto los adultos piensan mitigar el dolor del niño, pero probablemente lo que están es generándole una gran confusión y alejándolos más de la comprensión de la muerte y el duelo
- Cuando las personas morimos, empezamos a vivir en el recuerdo de los que nos han querido, y así es como tenemos que hacérselo entender a los niños

4. Toda muerte tiene un porqué.



- Es importante darle al niño y/o la niña una explicación del porqué falleció esa persona, que sepa que existe una causa física por la que morimos, de lo contrario elaborará sus propias teorías “Mi hermana se murió porqué yo lo desee” Mi mamá se murió porqué yo no le hice caso”
- La explicación que se le de a los niños debe ser acorde a su edad para facilitar su comprensión
- Hacerle entender que los pensamientos y sentimientos de enfado, celos, rabia nunca pueden provocar la muerte.
- Nunca decirles “El abuelito se quedo dormido” esto puede generar temor para irse a la cama o dormir. “Tú hermanita era muy buena y se fue al cielo” el niño y/o la niña puede sentir confusión entre portarse bien o mal



# EXPLICAR LA MUERTE A CADA EDAD

## De los 3 a los 6

- Creen que la muerte es temporal y reversible.
- El concepto de insensibilidad post mortem está todavía en construcción: creen que la persona puede seguir viva, y experimentar sentimientos y sensaciones una vez fallecida (pueden vernos, escucharnos, mirarnos).
- No creen que la muerte sea universal. Piensan que sus padres y ellos mismos no van a morir.
- Interpretan de forma literal cualquier explicación que les demos sobre la muerte. Si se les dice que alguien ha ido al cielo preguntarán cómo pueden ir ellos también.



## De los 6 a los 10

- Saben que la muerte es definitiva e irreversible.
- Comprenden el concepto de insensibilidad post mortem.
- Comprenden la diferencia entre vivir y no vivir utilizando términos biológicos para referirse a la muerte: no hay pulso, dejo de respirar, se para el corazón.
- Saben que las personas mueren, pero piensan que a ellos no les sucede. Hacia los 8 ó 9 años ya son capaces de comprender que ellos también se pueden morir.
- Pueden preguntarse si ellos tuvieron algo que ver en la muerte de su familiar y desarrollar sentimientos de culpa.
- Les inquieta que sus parientes puedan morir. Se preocupan mucho de que quienes les rodean se cuiden y no hagan cosas “peligrosas” o se enfermen.
- Preguntan sobre las ceremonias y las creencias religiosas. Desarrollan mucho interés por los ritos funerarios y pueden mostrar el deseo de participar en ellos.
- Hacia los 8 años un niño puede participar en las ceremonias de despedida si quiere. Es fundamental acompañarle y explicarle con antelación en qué consisten.

# QUE PODEMOS HACER Y DECIRLES



## De los 3 a los 6

- ▶ Tener en cuenta que interpretan todo de forma literal, la explicación debe ser clara, precisa y real, ajustando todo a su edad.
- ▶ Explicaciones practicas fundamentada en hechos físicos y reales
- ▶ Hablar con el niño y/o la niña para entender su comprensión de la muerte y el duelo
- ▶ La mejor forma de que comprendan lo que ocurre cuando una persona o animal muere, es utilizar un lenguaje basado en hechos que sea lo más sencillo y literal posible.
- ▶ Recuerde que los niños y/o las niñas están observando sus reacciones como adulto para imitar gran parte de ellas

## De los 6 a los 10

- ▶ Explicación de la muerte de alguien basados en hechos y las causas que la provocaron
- ▶ Es importante acompañar al niño en todo momento
- ▶ El dialogo permanente con los niños y/o las niñas es fundamental para darle tranquilidad
- ▶ Responder todas sus dudas e inquietudes frente a la muerte, de una manera clara, honesta, objetiva, precisa, sin dejar espacios a conjeturas
- ▶ Recuerde que usted es modelo para los niños y/o niñas y como usted asuma la muerte y el duelo dependerá en gran medida como lo hagan ellos

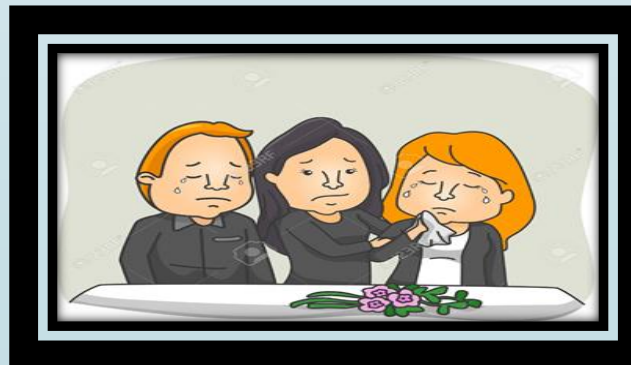
# CLAVES PARA COMUNICAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



- Comunicar de inmediato al niño y/o niña el fallecimiento
- Se lo debe decir alguien muy cercano y de confianza para el niño y/o la niña, en lo posible sus padres.
- La noticia se debe dar de forma pausada y con mucho preámbulo.
- Se debe informar la verdad de lo sucedido teniendo en cuenta la edad y las capacidades cognitivas y emocional del menor.
- Explicación física de la muerte, de decir, explicar las causas de la muerte.
- Dialogo real y fraterno con los niños para que puedan expresar sus sentimientos y dudas a las que debemos responder con la verdad, esta puede ser dosificada teniendo en cuenta la edad y característica personales de los niños y/o niñas
- Los niños y/o niñas a partir de los 6 años puede participar de los ritos organizados por la familia para despedir al fallecido
- Los niños y/o niñas necesitan expresar sus sentimientos, se debe acompañar y permitir que se exprese, que llore si lo desea, para que asimile mejor el duelo

## ¿QUÉ DEBE SABER DEL DUELO?

- El duelo es el proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir la muerte de un ser querido.
- El proceso de duelo es algo normal, necesario y adaptativo y cumple diversas funciones, como: aceptar la pérdida, adaptarse al ambiente en el cual el difunto ya no está presente, reflexionar sobre momentos de la vida compartidos y preparar a los familiares para continuar.
- El duelo requiere una elaboración personal, es un trabajo constante
- La duración e intensidad del duelo depende de múltiples factores, como: cognición, madurez, ambiente, apoyo, vínculo afectivo con el fallecido, etc.
- La duración aproximada del duelo es de dos a tres años
- Se ha superado el duelo cuando podemos recordar a la persona fallecida sin llorar ni desconcertarse y cuando se pueden establecer relaciones nuevas y aceptar los retos de la vida.
- Todos los niños elaboran el duelo a su manera
- Es necesario involucrar a los niños en los rituales de duelo familiar, el necesita estar acompañado y sentir que es comprendido



# LOS NIÑOS EN DUELO

- Puede preguntar por la persona fallecida reiteradas veces, aunque se le explique su muerte. Como adultos repetir la información las veces que sea necesario de una forma amorosa y paciente.
- Puede tener un retroceso en el desarrollo: orinarse en la cama, depender más del adulto, tener miedo al dormir o no querer estar solo. Como adultos debemos tener mucha calma y paciencia, tratar de apoyar todo el tiempo al niño, manifestarle que estará acompañándolo, aunque no hay que acceder a todas sus demandas.
- Imita las formas de reaccionar de los adultos que lo rodean. Por eso como adultos debe tener un adecuado y controlado manejo del duelo.
- Debemos repetirle de forma constante la irreversibilidad de la muerte, lo absoluta y definitiva, para que pueda ir comprendiendo lo sucedido
- Es importante explicarles como nos sentimos, como vamos a despedir a la persona fallecida y que va a suceder después.
- Es importante aprovechar los tiempos de juegos con los niños para hablar de lo que siente y piensa frente al duelo.
- Puede mostrarse más juguetón, activo, alegre de lo habitual, o agresivo, conflictivo, contestatario, bajo rendimiento escolar, distraído, entre otras, esto puede ser una forma de evadir la realidad. En este caso de igual manera se debe acompañar al niño y/o la niña y buscar los espacios propicios para que hable de lo que siente, no es bueno que oculte sus emociones, darle la suficiente confianza para que él se exprese libremente.
- En algunos casos se sugiere acompañamiento terapéutico para los niños y sus familias.



