



Hablar de la muerte con nuestros hijos

La muerte es un acontecimiento que, con frecuencia, no sabemos cómo afrontar como adultos; nos desconcierta, nos duele profundamente, nos paraliza... Por ello, tendemos a mantener al margen de esta realidad a nuestros hijos, con la intención de protegerlos y evitar que sufran.

Con frecuencia evitamos sus preguntas, porque nuestras propias ideas y vivencias sobre la muerte son muy confusas. Tengamos presente que no hay respuestas universales a estas preguntas. La muerte es un misterio para todos y el niño ha de saber que tampoco los padres tenemos respuestas definitivas en este tema o, incluso, que no tenemos respuesta.

Existe una marcada diferencia entre la importancia que tiene la muerte para el niño y la dedicación y atención que se le otorga en el ámbito familiar. Nuestros hijos hablan de pérdidas y de muertes, matan de vez en cuando a sus juguetes y juegan a morirse para resucitar con oportuna diligencia. Nosotros, si podemos, damos rodeos o respondemos con evasivas pensando que, de ese modo, los ayudamos más.

Muchos investigadores han observado que el niño capta lo esencial de la muerte pasando por una secuencia que consta de tres fases:

- 1ª fase: desconocimiento absoluto de la muerte.
- 2ª fase: descubrimiento real de la muerte del otro.
- 3ª fase: descubrimiento de la propia muerte.

Si hacemos referencia a las edades, parece que antes de los 3 años no hay ninguna idea sobre la muerte y a los 4 años su concepto es aún bastante limitado. Desde los 5 hasta los 9 años los niños captan la muerte como un acontecimiento definitivo que les sucede a los demás, pero no a ellos. De los 10 años en adelante, la muerte ya se ve como un acontecimiento inevitable para todo el mundo.

Las reacciones emotivas más comunes del niño ante la muerte de una persona querida son similares a las del adulto, aunque se expresan de otra manera. Las más comunes son tristeza por lo que ha pasado, rabia por sentirse abandonado, miedo a que lo dejen solo y a que también pueda morir otra persona a la que aman y sentimiento de culpa por haber provocado la muerte.



Estas son algunas **cuestiones importantes que hemos de tener presentes** cuando muere una persona próxima al niño y querida por él:

- **Decírselo lo más pronto posible.**
- Ofrecerle **información clara**, simple y adaptada a su edad. **Es importante evitar la referencia a viaje**, ya que la persona que va de viaje acostumbra a volver siempre, aunque sea tarde, y la persona que ha muerto no volverá.

La idea del **cielo** o de la **estrella** como lugares en los que se encuentra la persona amada son excelentes referentes, tanto desde el punto de vista cultural como trascendente. Puede ser un lugar tranquilo, donde hay paz, alegría, felicidad, o bien un estado (depende de la edad del niño) en que la persona ausente se siente feliz, no sufre, sigue queriéndonos y nos protege. **Las dos informaciones decisivas** que más tarde o más temprano un niño necesita saber son que la persona amada no volverá y que su cuerpo está ubicado en un lugar concreto o bien reducido a cenizas si ha sido incinerado.



- Permitir que el niño pase por sus propias fases de duelo: choque y negación, síntomas físicos, rabia, culpa, celos, ansiedad y miedo, tristeza y soledad.
- Ayudarle a expresar sus sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc.
- **Darle la posibilidad de despedirse.** En cada caso, en función del niño y la edad, puede ser de una manera diferente: con un dibujo, con una carta... enterrándolos en algún lugar, quemándolos, guardándolos en un lugar especial...
Cuando ya tiene cierta edad, es oportuno y reconfortante darle la opción de asistir a la ceremonia/ritual que se celebre.
- Permitirle el llanto y el enfado y no esconder nuestro propio dolor.
- Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto da seguridad al niño.
- Informar al colegio.
- Dejar que se quede con algún recuerdo de la persona ausente.
- Acudir a profesionales si, después de unos cuantos meses, el niño muestra comportamientos como **tristeza** permanente, **nerviosismo** (fuera de lo habitual), **cansancio** e **incapacidad para dormir**, deseo cada vez mayor de **estar solo**, **indiferencia** respecto a la escuela y aficiones anteriores.

Finalmente, tengamos en cuenta que **los niños observan y captan** nuestras actitudes, nuestra angustia, nuestra serenidad, nuestra tristeza, nuestra paciencia, en definitiva, **nuestros valores**. Es, pues, necesario, poder hablar sobre la muerte en el seno de la familia, de un modo transparente y abierto, sin tabúes ni miedos; hacer de la **FAMILIA** un espacio en el que **VIVIR JUNTOS, HABLAR** (de todo), **REÍR Y LLORAR, COMPARTIR SENTIMIENTOS** y **SUPERAR DIFICULTADES**.

