



¿CÓMO PODEMOS HABLAR DE LA MUERTE CON NUESTROS HIJOS?

¿Cómo podemos hablar de la muerte con nuestros hijos?

Con mucho cariño,
con muchísimo amor,
pasando todo el tiempo del mundo juntos,
hablando con delicadeza,
sin atragantamientos,
sin mentiras,
con respeto a su mundo emocional,
sabiendo esperar,
escuchando mucho,
con mimo,
con caricias,
sin temor...

Y SIEMPRE

con disposición a la VERDAD.

(Explícame qué ha pasado- Fundación Mario Losantos del Campo)

Siempre es difícil hablar de la muerte con nuestros niños, y, en este momento de cuarentena, experimentar la muerte de alguien cercano es especialmente complejo dado que estamos alejados, no podemos participar de los procesos que acompañan el duelo y, muchas veces, el fallecimiento ocurre de manera inesperada, sin tiempo para prepararnos.

Cómo explicarlo a nuestros hijos dependerá de su edad, del sistema de creencias de la familia y de su vínculo o cercanía con quien falleció. Sin embargo, existen algunos criterios que nos pueden ayudar:

1. La noticia de la muerte de un ser querido debe ser transmitida al niño/joven lo antes posible (percibirá que algo sucede en su entorno familiar) y siempre debiera hacerlo una persona en la que confíe y sienta cercana, idealmente sus padres, en un sitio tranquilo y sin interferencias de ningún tipo. Hablarle con cariño, a los ojos y poniendo en marcha toda la ternura necesaria para ayudarlo a recibir la noticia con todo el cuidado y el afecto posible. Podemos comenzar diciendo: **“ha pasado algo muy triste y por lo cual todos estamos muy afectados”**.
2. Los niños son muy literales, por lo que no debiéramos usar frases como “se durmió, se fue, ahora es feliz, lo hemos perdido”, porque pueden despertar fantasías y temores. Además, podríamos crear falsas esperanzas al decir cosas como que están “lejos” o “dormidos”. Enunciar de manera tranquila, pero clara, “se murió”, lo que significa que la persona no está más y no va a regresar.



3. Respecto a los **ritos** (velatorio, funeral), es positivo que los niños y adolescentes participen de ellos. Para esto, es importante explicarles con anterioridad de qué se tratan y, siempre, acompañarlos. Esto favorece que se sientan unidos a la familia e integrados en la experiencia de despedida. También les ayuda a que la muerte pueda ser concretada en un tiempo y en un espacio. Los niños y adolescentes necesitan despedirse y cerrar ciclos, poniendo en palabras e imágenes los momentos para poder elaborarlos. En este tiempo particular, en el que seguramente no podrán asistir físicamente a funerales, es recomendable que, como familia, generen un rito en casa (quizás conectados con otros miembros de la familia que no estén con ustedes), logrando dar un momento particular a la despedida, en donde cada uno pueda expresar, libremente, lo que desee y viviéndolo familiarmente.

4. Los niños y los adolescentes deben saber siempre la **verdad** sobre lo sucedido, pero esta verdad se abordará en función de la capacidad emocional y cognitiva que el niño posea para poder comprenderla e integrarla. No dar explicaciones “de golpe”, sino **poco a poco**, dando espacio a sus preguntas y comentarios, dejando que nos cuente lo que ha entendido, lo que se imagina y lo que fantasea **tantas veces como sea necesario**. Al respecto:
 - a. Si el niño muestra sentimientos de culpa debemos asegurarnos de que comprenda que **no es responsable** de la muerte de su familiar y que no hay nada que pueda haber hecho o dejado de hacer para que esto ocurriera.
 - b. Es fundamental poder **darle seguridad y protección** para prevenir su temor a que otro familiar cercano pueda morir. Debemos tranquilizarles y decirles que nosotros estamos bien y que le vamos a cuidar, que **estará a salvo, cuidado y amado**.
 - c. Pueden inquietarse por el futuro y temer que su mundo se desmorone, a raíz de la muerte. Debemos transmitirles, en la medida que nos sea posible, **seguridad y confianza sobre la continuidad de sus vidas**.
 - d. Los niños pueden sentir mucha angustia al pensar que se olvidarán de la persona que ha fallecido. Es importante hacerles ver que **la muerte no significa olvidarnos de esa persona**. Es vital que compartamos con nuestros hijos los recuerdos, las historias o las fotos de la persona fallecida. Señalarles que siempre estará en nuestro corazón y en nuestra memoria. Hablar de ella con frecuencia les ayudará enormemente a elaborar su duelo.

5. Los niños necesitan aprender a expresar lo que sienten y, entre estos sentimientos, está su dolor por la muerte de la persona fallecida. **Nosotros, los adultos, somos su modelo de aprendizaje en la expresión emocional de su dolor**. Al no ocultar nuestro dolor les dejamos ver que no pasa nada por estar triste. Además, es habitual que, ante la pérdida de un ser querido, los niños imiten la conducta o la forma de reaccionar de sus adultos cercanos. Si negamos u ocultamos lo que sentimos, ellos harán lo mismo y eso podría ser muy perjudicial para su bienestar emocional futuro.



6. Si los adultos evitan hablar de los fallecidos, el tema pasa a ser un tabú y para los niños será muy difícil hacer preguntas o hablar. En cambio, cuando se evocan los recuerdos con amor y alegría, refiriendo cómo hablaba, qué hacía, que le gustaba o no, anécdotas que hasta nos podrían hacer reír, permite ir elaborando, no sin tristeza, pero sí con menos pesar. Los recuerdos podrían concretarse a través de la palabra, de visitas a lugares, escuchando la música, saboreando comidas que fueron compartidas o de preferencia del fallecido. Regalarle al niño un objeto de su pertenencia lo ayuda también a sentirse más cerca.
7. **No descuidar las rutinas y los cuidados cotidianos** del niño o el adolescente: darle continuidad a las rutinas da a los niños la sensación de seguridad y “control” de la vida.
8. Comunicar, cuanto antes, la muerte del pariente del niño al **colegio** para que el equipo docente y psicopedagógico tenga en consideración la nueva circunstancia del niño/a.

Frente a la dureza y el impacto de la muerte, la gran tarea es aprender a encontrarle un lugar al dolor y aprender a vivir con la ausencia del ser querido, valorando su recuerdo. (Milicic, N.)

Algunas situaciones particulares:

Quando los niños hablan de la muerte o alguien cercano está muriendo

- No intentar ocultar a nuestros hijos qué es la muerte y lo que supone morir. Deben ir comprendiendo, con el tiempo, que es irreversible, absoluta y definitiva. En esto puede ayudar referirse a experiencias que puedan haber tenido los niños, como haber visto algún animal o insecto muerto.
- Permitámosles hablar de ello, haciendo nosotros lo mismo: ayudarlos a formar parte del proceso, hablando francamente de las personas que se estén muriendo y permitiéndoles hablar con ellas.
- Prepararlos para lo que encontrarán si van a ver a una persona que está a punto de fallecer.
- Si no se permiten visitas, dejarlos llamar por teléfono o que escriban una cartita.

Quando la muerte es de alguien cercano

- Permitirles que participen activamente en las ceremonias que rodean a la muerte, para que tengan la sensación de cerrar un círculo: ir a funerales, velatorios, misas, plantar un árbol, hacer una caja de recuerdos. Para esto, prepararlos con antelación para que sepan qué van a ver y dejarles decidir si quieren participar o no.
- Permitirles colaborar en la organización de los aniversarios.



- Es bueno hablar de los tiempos felices y de los buenos recuerdos, no retirar las fotos de la persona ni hacer como si no haya existido nunca.

Cuando muere una mascota

- Pedirle a los niños que participen a la hora de planificar un funeral y entierro apropiados.
- Aprovechar esta instancia para hablar sobre lo que piensan de la muerte como parte de la vida.
- Animarlos a que expresen gratitud por el tiempo que pasaron juntos.