



LA MUERTE Y EL DUELO EN LA INFANCIA: PAPEL DE LOS ADULTOS

13.12.18 – Propiedad intelectual: todos los derechos reservados

1. QUÉ ES EL DUELO:



El duelo es un proceso natural de tristeza que se activa cuando se produce una pérdida importante en la vida. Los niños y niñas enfermos experimentan pérdidas en relación con su aspecto físico, con no poder jugar o hacer lo que hacen otros, con perder el contacto con amigos y otros seres queridos, etc...

Gracias a la experimentación y la expresión de la pena, pueden asimilar la pérdida y adaptarse a la nueva situación.

Compartir el dolor ayuda a elaborar los duelos, pero cuando los adultos no soportan ver el dolor en los niños, éstos lo captan y guardan su pena para ellos solos.

2. DIFERENCIA ENTRE DOLOR Y DUELO:

El **DOLOR** es lo que se siente dentro cuando algún acontecimiento supone una gran pérdida, una terrible frustración, un desengaño o un abandono. De la misma manera que si nos cortamos con un cuchillo el dedo sangra y duele muchísimo, cuando un acontecimiento vital grave pone en entredicho nuestra fe en la vida, en las personas o en nosotros mismos, nuestro corazón sangra y se duele.

Aunque el dolor sea emocional, también se siente en el cuerpo: es como un desgarramiento interior o un tirón hacia adentro, algo parecido a una conmoción interna que nos aflige y nos aturde, una mezcla de pena, rabia e inquietud. Es como sentir un agujero grande en las tripas y un vacío enorme en el pecho...

Es normal sentir dolor frente a todo aquello que bloquea nuestra necesidad de amar y ser amados, por ejemplo: si nos insultan, ridiculizan, maltratan o marginan, nos sentimos dolidos. Pero también se siente dolor frente a pérdidas importantes como la muerte de seres queridos, enfermedades graves, cambios de ciudad, divorcios, etc. Ante lo que perdemos, tanto los adultos como los niños solemos sentir dolor.

El dolor puede activarse también cuando recordamos cosas dolorosas que nos ha tocado vivir y nos preguntamos por qué nos ha tocado vivirlas a nosotros o duda-



mos de que algún día podamos llegar a superarlas. Y por supuesto, también sentimos dolor cuando percibimos el dolor de las personas que nos importan, especialmente si se encuentran en situación vulnerable o frágil.

De la misma manera que el dolor por el corte de un cuchillo “avisa” de que algo ha sido dañino para el dedo y nos obliga a prestarle atención y darle cuidados para que vuelva a recuperarse, el dolor emocional avisa de que hay que prestar atención a lo que nos pasó y hacer algo para recuperarnos y seguir adelante.

El **DUELO** es el proceso por el que nos recuperamos del dolor causado por las dificultades vividas y las pérdidas irreparables. A medida que progresa un proceso de duelo, experimentamos que la alegría, las ganas de vivir y la capacidad de amar retornan a nuestro corazón.

¿Y en qué consiste ese proceso? Pues en permitirnos sentir la PENA que nos causa haber vivido o estar viviendo eso tan doloroso y en buscar maneras para expresarla y cuidarnos mientras dura, sabiendo que, al final, nos recuperaremos y podremos salir adelante.

La pena no siempre se siente como tristeza. A veces se muestra en forma de enfado y agitación, otras veces adopta la forma de apatía y falta de ganas, otras se viste de desesperanza. Normalmente, estas emociones se alternan y se intercalan con periodos más o menos alegres y tranquilos.

Como el duelo es un proceso natural, nuestro organismo sabe cómo realizarlo. Nuestro propio cerebro se encarga de activar en nosotros recuerdos y emociones que nos ponen en contacto con la pena para, un poco después, alejarnos de esas emociones y darnos un poco de respiro. Es como una especie de péndulo de un reloj, que nos acerca y nos aleja del dolor hasta quedar quieto en el centro después de un tiempo.

Cuando las tragedias y traumas vitales ocurren a edad tan temprana que no las recordamos, o cuando por alguna razón nuestro dolor no fue percibido, o no tuvimos posibilidad de canalizarlo, puede ser que carguemos con algún duelo pendiente. Cuando esto ocurre, tenemos dificultad para percibir, aceptar y canalizar nuestro dolor en la vida adulta y eso nos impide estar junto al dolor de otros o permitirles sus propios duelos.

Y es que es difícil permitir el duelo de los niños y niñas si los adultos no nos hemos permitido experimentar y elaborar la pena asociada a nuestras propias pérdidas.

3. EL DUELO EN LA INFANCIA:

Al igual que los adultos, los niños y niñas experimentan pérdidas y entran en duelo, pero normalmente no saben cómo realizarlo, así que necesitan de la enseñanza y apoyo de sus mayores para permitirse la pena, dejarse ayudar y seguir adelante.



Mientras más pequeños son, más probable es que expresen el duelo mediante el enfado y la hiperactividad o con llanto desconsolado ante menudencias. Los adultos podemos estar atentos a estos síntomas y ayudarles mediante el abrazo de contención.

El abrazo de contención consiste en sujetar firme y amorosamente al niño o niña que llora o patalea, mientras se le tranquiliza con voz suave. A medida que la criatura se ve envuelta por el abrazo del adulto atraviesa por fases de llanto intenso hasta que, poco a poco, siente alivio y se calma.

Los niños y niñas más mayores realizan mejor los duelos si saben que está bien expresar el dolor y buscar apoyo en sus mayores. También deben saber que los adultos están preparados para estar apenados y, al mismo tiempo, cuidar de ellos. Si un niño o niña cree que sus mayores se hundan cuando sienten pena, asumirá el papel de sostenerles en lugar de dejarse sostener y este crecer antes de tiempo puede dificultar su correcta evolución.

4. QUÉ SIENTEN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN DUELO:

Basándonos en Kübler-Ross¹ diremos que los niños, al igual que los adultos, atraviesan por diferentes estados de ánimo:

NEGACIÓN:

En ella no experimentan emoción alguna. Parece como si hubieran dejado de querer y de quererse. Están fríos, solo quieren entretenerse y estar en su mundo... Pero se trata de una simple "anestesia" protectora. Hay que respetarla y no forzar al niño a que exprese lo que siente ni hacerle sentir culpable por su frialdad.

TRISTEZA:

A ratos, se aislarán sumidos en una profunda tristeza donde la vida no parecerá tener sentido. Se les verá apáticos y indiferentes a sus estudios. Tras cada episodio de tristeza, especialmente si pueden llorar y hablar de su pena, se sentirán aliviados y con fuerzas renovadas por un tiempo. Por eso, no conviene decirles cosas como "tienes que ser fuerte" o "Los valientes no lloran"

CULPA:

Los niños, especialmente los más pequeños, suelen creer que todo lo que ocurre está relacionado con su persona. Por eso, pueden pensar que están enfermos porque han sido malos. Es importante aclararles que cualquier persona puede enfermar y que no tiene nada que ver con si ha sido bueno o malo.

MIEDO:

Pueden temer que el pelo no vuelva a salirles o que nunca se curen o que... la incertidumbre dispara muchos fantasmas. Es favorable que puedan expresar ese temor (hablando o mediante dibujos) y que la respuesta de los adultos sea

¹ KUBLER-ROSS: *Sobre la muerte y los moribundos*



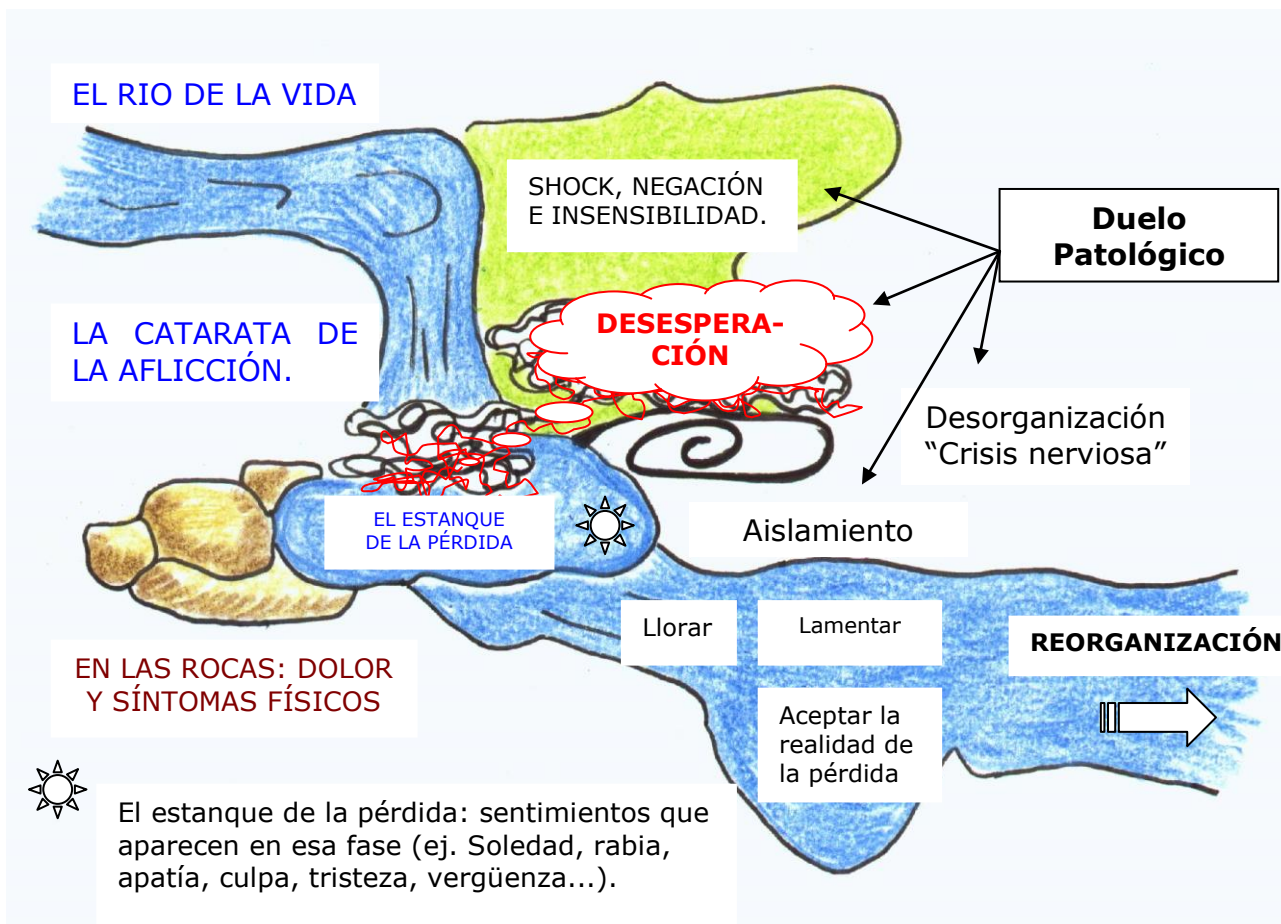
respetuosa hacia su sentimiento. Puede consistir en: *"Es muy poco probable que eso ocurra ahora, pero es normal que sientas temor, yo también lo siento a veces. Ven, estemos un ratito juntos y verás cómo se te pasa"*.

IRA:

A veces, se sentirán muy enfadados y se portarán mal. Desde la rabia se experimenta más fuerza que desde la tristeza. En esos momentos, se enfurecerán por asuntos nimios y se mostrarán retadores. Aunque sea necesario confrontar su rabia y ponerles límites, habrá que ser comprensivos y hacerles saber que entendemos su enfado y que con el paso del tiempo se sentirán cada vez mejor.

5.

6. ENTENDIENDO EL PROCESO DE DUELO: EL REMOLINO DEL DOLOR:²



² Basado en BARBARA WARD and Associates "Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults". ISBN 1 85302 161 X



7. FORMAS SALUDABLES DE CANALIZARLA TRISTEZA

- Llorar (en señal de duelo)
- Saber que la pena trae el consuelo y que volveremos a sonreír
- Expresar la tristeza mediante la belleza (pintar, hacer poemas, tejer, ver puestas de sol...)
- Admitir la compañía de quienes puedan estar a nuestro lado sin hacernos "terapia"
- Hacer un poco de ejercicio aunque no nos apetezca
- Apoyarnos en la espiritualidad o nuestra fe si eso nos conforta
- Aceptar que tendremos días mejores y días peores
- En los días mejores, permitirnos la risa

8. HABLAR CON LOS MENORES SOBRE LA MUERTE

8.1. LA MUERTE PREOCUPA A LOS NIÑOS

Cuando un menor pregunta sobre la muerte, se trata de no eludir el asunto. No se trata de darles respuestas, sino de facilitar la conversación con preguntas del tipo... ¿Qué es lo que te preocupa? O ¿Qué crees tú que pasa cuando se muere alguien?

No importa tanto el contenido de nuestros mensajes. Lo esencial es que podamos hablar con tranquilidad reconociendo sin problemas que... "eso no lo sé" o, "Nunca he pensado en eso, pero ahora que lo dices, creo que..." o "A mí también me interesan esas cosas y me alegro de que podamos hablarlas..."

Cuando los niños y niñas comprueban que pueden expresarse sobre la muerte y que el adulto no se "escapa" ni le calla con frases hechas, suelen atreverse a expresar temores. Solo poder decirlos y encontrar una sonrisa comprensiva y un silencio afectuoso ya es de un gran alivio. También lo es poder expresarse mediante el arte... ¿Por qué no me dibujas eso que te asusta?.

8.2. HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

Cualquier momento es bueno para permitir que los chicos y chicas conversen sobre la muerte y el morir. Cada vez son más los autores que apuestan por la realización de una verdadera Pedagogía de la muerte a lo largo de todo el curriculum escolar³. En el caso del alumnado enfermo, esta necesidad es aún mayor. Como dice Kroen⁴:

"Los niños deben tener la oportunidad de aprender sobre la muerte de las observaciones que hagan en su vida cotidiana y de los sucesos que ocurren en

³ Ver por ejemplo: DE LA HERRAN GASCON y CORTINA SELVA (2006): *La muerte y su didáctica*. Madrid, Ed. Universitas

⁴ KROEN, W.C. (2002): *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. Barcelona. Oniro. P. 23



ella. Los educadores han de aprovechar las oportunidades que se les presentan a diario para enseñar a los alumnos los conceptos básicos acerca de la muerte y el duelo."

Por lo tanto, es oportuno aprovechar los acontecimientos cotidianos de muerte (por ejemplo, en plantas, pájaros o animales domésticos) para presentar a los más pequeños los conceptos de muerte y para responder a sus preguntas:

"Explícales que ese pececito nació, vivió a base de comer y respirar, y al final murió. Diles que el pez ha dejado de vivir "del todo" y que ya no volverá, y que está bien que se sientan tristes por su muerte. Explícales que esos sentimientos son naturales, que son peldaños que nos vuelven a conducir al camino de estar contentos, y que la tristeza acabará por desaparecer. Haz hincapié que es mucho mejor hablar de la tristeza y sentirla que guardársela dentro y fingir que no está ahí. La tristeza ayuda a curar la herida, pero si uno se la guarda dentro, la herida tarda más en curarse.⁵

Debido a la literalidad del pensamiento infantil, y de cara a prevenir temores innecesarios relacionados con que la muerte venga inmediatamente a por ellos, Kroen recomienda que se explique a los niños las causas de la muerte. Así, el pez murió, o bien porque estaba muy, muy, muy viejo; o bien porque estaba muy, muy, muy enfermo; o bien porque tuvo un accidente tan supergrave que su cuerpo dejó de funcionar por completo. La exageración en el número de "muy" y "super" ayuda al niño a comprender que la muerte no viene por crecer un poco o estar un poco enfermo.

Es importante responder con naturalidad a las preguntas de los niños. Las más frecuentes son: qué es la muerte, por qué se muere la gente y a dónde se va cuando uno muere.

En relación con qué es la muerte, conviene recalcar, siguiendo a Kroen, que la muerte es la parada total del cuerpo. Que cuando alguien se muere deja de andar, pensar o dormir para siempre, y que, por lo tanto, no sufre ni siente.

Con independencia de nuestras creencias acerca de si hay o no un más allá, conviene recordar que los niños no pueden asimilar ni la idea de eternidad ni la de la nada o el vacío absoluto, y que ambas cosas aumentan su angustia. Kübler-Ross, que dedicó 20 años al acompañamiento de niños enfermos de cáncer, les explicaba que morir era como dejar de ser oruga para convertirse en una bella mariposa, y que tras la muerte uno se siente siempre bien. Quizá esa sea una buena explicación hasta que crezcan y busquen la suya propia. También conviene explicarles que morir no duele:

"Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va más allá de las palabras, sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacífico cese del funcionamiento del cuerpo".

E. KÜBLER-ROSS (1975), p. 346

⁵ KROEN: *op. cit.* p. 46. El paréntesis es nuestro



"El miedo al "terrible sufrimiento" del morir es más psicológico que real, porque la mayoría de las personas simplemente pierden el conocimiento y mueren".

DELGADO (1989): Pág. 246

"El anatomista Willian Hunter murmuró antes de morir: "Si tuviera fuerza para sostener un lápiz, podría escribir lo fácil y agradable que es morir."

GRAY (1987): Pág. 20

Cuando a la Madre Cándida, plenamente consciente en su lecho de muerte, le preguntaron por cómo se sentía, respondió: "Tranquilísimamente tranquila."

DE FRÍAS (1988): Pág. 641

En cuanto a por qué se muere la gente, puede contestarse que todo lo que nace debe morir para que otros seres puedan nacer también. Y en cuanto a dónde se va cuando se muere, puede contestarse con sinceridad que no se sabe, pero que para mucha gente es pasar a una forma de vida diferente y mejor.

Kroen⁶ defiende la legitimidad de transmitir a los niños una cultura religiosa y de hacerles partícipes de los ritos religiosos de su familia, pero si se hayan afectados por una muerte cercana, no es el mejor momento para iniciarles en dichos conceptos. Frases como que tras la muerte uno se va para siempre con Dios y los Ángeles, pueden generarles angustia al insinuar que deberán pasar toda su vida lejos de los que quieren y junto a personas desconocidas.

También es oportuno responder "No sé" con tranquilidad a las cuestiones para las que no tenemos respuesta, pues las preguntas sobre la muerte son muy difíciles de responder.

Cuando Sócrates estaba muriendo se encontraba tan a gusto que sus discípulos casi no podían creérselo. Alguien le preguntó: "¿Tienes la certeza de que el alma sobrevivirá a la muerte?". Sócrates le contestó: "No lo sé". Entonces, otro discípulo le preguntó: "¿Y te sientes feliz aunque el alma no sobreviva?". Sócrates respondió: "Si sobrevivo, no tengo por qué tener miedo, y si no sobrevivo ¿Cómo podré tener miedo?"

⁶ KROEN: *Op. Cit.* P. 18

⁷ OSHO: *Op. Cit.* P. 59



9. ALGO PARA RECORDAR⁸

CONTRATO DE ARRENDAMIENTO TEMPORAL DE CUERPO

Cuerpo nuevo cedido a _____ para uso temporal.

Cláusulas del contrato:

Expira en cualquier momento, a discreción del fabricante.

Obligaciones del contrato:

- El mantenimiento corre a cargo de quien arrienda.
- Las mejoras materiales se abandonarán con el cuerpo.

Terminación del contrato:

- Se evacuará el cuerpo al instante en cualquier momento, en cualquier lugar, sin previo aviso y sin derecho a apelación. Esté la persona preparada o no lo esté.
- Lo mismo en relación a los seres queridos.

Sí. Acepto los términos del contrato

Firma del arrendatario

5. BIBLIOGRAFÍA

- CALLE, R. (1995): *Enseñanzas para una muerte serena*. Madrid. Temas de hoy.
- DE FRÍAS, C. (1988): *Biografía de Madre Cándida María de Jesús, Fundadora*. Postulación de las Causas de Canonización. Roma.
- DE LA HERRAN GASCON y CORTINA SELVA (2006): *La muerte y su didáctica*. Madrid, Ed. Universitas
- DELGADO, J.M. (1989): *La felicidad: dónde se siente, cómo se alcanza*. Madrid. Temas de hoy.

⁸ Basado en G. STONE (2000), Palabras de vida y de muerte. Ediciones B. Barcelona. p.49



- FEIJOO, P. Y PARDO, A. (2003): *La escuela, una amiga en el duelo. Aula de innovación educativa*, nº 122. Barcelona. Editorial Graó.
- FEINSTEIN, D.; ELLIOT MAYO, P. (1994): *Sobre el vivir y el morir: un programa de afirmación de vida para enfrentarse a la muerte*. Madrid, Edaf.
- GANGA STONE (2000): *Palabras de vida y de muerte*. Barcelona. Ediciones B.
- GRAY, R. (1987): *Paciente terminal y muerte*. Ediciones Doyma.
- JUNG, C. G., (1961): *Memories, Dreams, Recollections*. New York. Pantheon Books.
- KALF., D. (1980) *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Santa Mónica, CA: Sigo Press.
- KROEN, W.C. (2002): *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. Barcelona. Oniro.
- KÜBLER-ROSS, E. (1992): *Los niños y la muerte*. Barcelona, Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS, E. (1997): *La muerte, un amanecer*. Barcelona, Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS, E. (2001): *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*. Barcelona. Martinez Roca.
- LABOVITZ BOIK, B y GOODWIN, E. (2000): *Sandplay Therapy: A step by step manual for psychotherapist of diverse orientations*. Norton. New York
- LEHMANN, L (2001): *Grief Support Group Curriculum*. Brnner-Routledge. Philadelphia.
- MAGLIO, C.J.;ROBINSON, S.E. (1994): "The effects of Dheath Education on Death Anxiety: A Meta-Analysis". *Omega: Journal of death and dying*; v29 (n4): 319-335.
- MONTOYA CARRASQUILLA, J. (2001): *Guía para el duelo*. Funeraria San Vicente. Medellín.
- MUNDI, M. (2001): *Cuando estoy triste ante la pérdida de un ser querido (Para niños)*. Madrid. San Pablo.
- OSHO (2003): *Vida, amor y risa*. Madrid. Gaia.
- POCH (2000): *De la vida y la muerte*. Barcelona. Claret.
- POCH, C; HERRERO, O. (2003): *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós.
- WARD BARBARA, and Associates. (1993): *Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and adults*. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- WEINRIB, E. (1983): *Images of the self*. Boston, MA: Sigo Press.
- WOLFELT, A. (2001): *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Barcelona. Diagonal
- WOLFELT, A. (2001): *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Barcelona. Diagonal
- WORDEN, J. W. (1997): *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, Paidós.
- YALOM, I. (2000): *Psicoterapia existencial y de grupo*. Paidós. Barcelona.

CUENTOS QUE PRESENTAN LA MUERTE CON TERNURA Y ESPERANZA

- BREEN, E. (1993): *También puedes morirte en primavera (para 15 años)*. Barcelona. Columna-La Galera
- CALLEJA, E: *Si te mueres, ya verás dónde vas (8 años)*. Ala Delta
- CAPDEVILA, M. (1987): *El entierro de la abuela (6 años)*. Barcelona. La Galera.
- DALE / JOSS (1995): *Scrumpy (6 años)*. Barcelona. CEAC
- De PAOLA, T. (1994): *Abuela de arriba, abuela de abajo (8 años)*. Madrid. SM.
- KORDON, K. (1992): *Hermanos como amigos (12 años)*. Madrid. Anaya
- LOWRY, L. (1987): *Un verano para morir (13 años)*. Barcelona. Aliorna
- MEBS, G. (1986): *Brigs. Historia de una muerte (12 años)*. Madrid. Ayuso
- URIBE, L. (1983): *La señorita Amelia (8 años)*. Barcelona. Destino.
- VARLEY, S. (1985): *Gracias, tejón (8 años)*. Madrid. Altea.
- WILHEM, H. (1989): *Siempre te querré*. Barcelona. Juventud.