

Cómo explicar la muerte en la infancia

Ante una muerte, es importante no mentir ni dar rodeos sobre lo sucedido. No hay que esconder la tristeza y se debe incluir a los y las menores en el duelo.

La muerte forma parte de nuestra vida, y los niños y niñas también son conscientes de ello. El problema llega cuando hay que explicárselo, ¿cómo puedo hacerlo? Explicar la muerte es un tema delicado que muchas veces es evitado en la familia, sin embargo, es importante “siempre decir la verdad” cuando un ser querido fallece.

Por supuesto, el mensaje hay que adaptarlo a la edad de la persona. Escoger el momento será también importante, y esto va a depender de las experiencias a las que se haya enfrentado. En algunas ocasiones surgirá, inevitablemente, cuando la muerte afecta a un ser querido; en otras ocasiones, simplemente, podrá surgir después de ver un programa de TV, de alguna pregunta que hagan.

Debemos tener en cuenta varias cosas, los niños y niñas solo pueden absorber cantidades limitadas de información; las explicaciones tienen que ser claras y sencillas. Dependiendo de la edad el entendimiento sobre la muerte variará:

Hasta los **3 o 4 años** la muerte no se considera como una cosa definitiva y pueden llegar a pensar que la persona fallecida puede regresar.

Entre **4 y 6 años**, la muerte sigue siendo un hecho temporal y reversible, y los muertos tendrían sentimientos y funciones vitales como cuando estaban vivos. Pueden preguntar cómo come, si va al baño, etc.

Entre **7 y 10 años**, empiezan a entender que la muerte es para siempre, pero podrían conservar algunas funciones vitales. Conforme el niño o niña crece esta idea se va perdiendo hasta llegar a desaparecer, es a partir de aquí que empiezan a ser conscientes de los cuatro componentes básicos de la muerte:

1. Es irreversible, definitiva y permanente.
2. Consiste en la ausencia total de las funciones vitales.
3. Siempre hay una causa que lo origina.
4. Es universal, es decir, que nadie escapa de morir.

¿Cómo lo comunicamos?

Sobre todo, hay que enseñar al niño y niña a manifestar sus emociones dependiendo de su edad, a través del llanto, del dibujo, de las verbalizaciones que puede hacer del tipo ‘echo de menos a la persona fallecida’... Hay que enseñarle que lo que está sintiendo es tristeza, y puede también representarse en enfado y rabia, y que es normal, para que los y las más pequeñas aprendan a identificar sus emociones.

Tener en cuenta la edad para explicar lo sucedido será importante. Mientras los y las más pequeñas necesitarán la metáfora, es decir, contar lo sucedido en forma de cuento, relato, con su introducción, nudo y desenlace, los y las más mayores, necesitarán una comunicación más directa y a veces con mayor detalle. En todos los casos, es importante utilizar la palabra “muerte” para expresarlo, explicando el fallecimiento en términos de ausencia de funciones vitales tales como: cuando una persona muere deja de respirar, de comer, de hablar, no piensan y no siente, etc.

Compartimos algunos consejos prácticos:

- No comparar la muerte con el sueño. A veces, podemos decir que la persona descansa o utilizar el término de “descansar en paz”. Los infantes pueden sentirse confundidos y empezar a tener miedo al ir a dormir al pensar que puede que no despierten.

- Puede suceder que tras la noticia puedan sentir miedo a que otras personas importantes, como su padre o madre, mueran. La mejor manera para contestar puede ser otra pregunta: ¿Te preocupa que yo no esté aquí para cuidarte? Si es así, una respuesta que podría tranquilizar sería: “yo no espero morirme en mucho tiempo. Espero estar aquí para cuidarte todo el tiempo que necesites, pero si papá o mamá se mueren, habría muchas personas que te cuidarían: la tía, el tío, la abuela...” Es importante acompañar estas palabras con afecto y acercamiento. El abrazo corresponde con un sentimiento de seguridad.

- Cuando damos la noticia a un niño o niña con una enfermedad como la Piel de Mariposa, es fácil que puedan pensar que al estar enfermo/a él o ella también puedan fallecer. Aquí es importante, explicar que la muerte es producida por una situación de mucha gravedad diciendo la verdad de la causa de la muerte y, no por enfermedades pasajeras o infecciones (complicaciones) más leves.

“A veces hay complicaciones inesperadas o situaciones de gravedad de mucho tiempo, y eso hace que la persona que está enferma se ponga muy muy malita rápidamente, tan malita que, aunque el equipo del hospital haya hecho todo lo posible, no ha dado tiempo a ayudarlo y por eso se ha muerto”

¿Cómo acompañamos?

Es importante saber que los niños y niñas van a seguir preguntando durante un tiempo, y esto no es signo de que algo vaya mal. También a veces pueden recuperar conductas que ya estaban superadas, como la de hacerse pipí, meterse el dedo en la boca, etc. Si esto no se prolonga mucho en el tiempo, podemos considerar que es por el proceso de duelo.

En la infancia se pueden expresar las emociones de distintas maneras. Visualizar conductas de aislamiento, de mayor agresividad, etc., es decirnos que algo le está pasando y por tanto, la comunicación, el espacio para poder expresarse, será necesario. Para poder acompañar en la liberación de sus emociones se puede utilizar el juego, las actividades creativas, pasar más tiempo con él o ella, preguntarles cómo se sienten y compartir nuestras propias emociones para que entiendan que todo lo que le pasa es normal.

Siempre, es importante respetar los tiempos del infante y no acelerarnos intentando que lo entiendan todo, cuando ni nosotras mismas entendemos el porqué de esas muertes.

A los niños y niñas en duelo les protege mantener sus rutinas intactas en la mayoría de lo posible. También puede ayudarles hacer una despedida simbólica como hacerle un dibujo a la persona fallecida, escribirle una carta, escribir en familia algún recuerdo agradable que se haya tenido con esa persona, etc.

Si la persona fallecida es muy allegada podría ayudarles hacer una caja de recuerdos, donde se pudiera recopilar las cosas que le gustaban: juguetes, algún disfraz, algún cuento... y guardarlo en alguna cajita decorada para ello. Esto nos servirá para poder sacarla siempre que se quiera recordar a esa persona.

“La muerte es inherente a la vida, hablar de ello ayuda a que los y las más pequeñas puedan compartir sus emociones y comprenderlas, entendiendo la tristeza y el dolor como una forma normal de vivir estas situaciones”.

Bibliografía:

Instituto Nacional de Salud Mental. Ayudando a los niños y adolescentes a superar la violencia y los desastres. 2008

Díaz, Patricia. Duelo infantil: Cómo explicar a los hijos la muerte inesperada de otro niño. Fundación Mario Losantos de la Campo.

<https://www.fundacionmlc.org/libros-de-literatura-infantil-para-explicar-la-muerte-y-el-duelo-a-los-ninos/>

<https://www.fundacionmlc.org/duelo-infantil-como-explicar-a-los-hijos-la-muerte-inesperada-de-otro-nino/>

Cuentos:

Entender la muerte de forma natural

¿Qué viene después del mil?

Este libro de Anette Bley (Ed. Takatuka) contiene una reflexión sobre cómo los números no se acaban, al igual que el recuerdo de los seres queridos. Es una lectura que además nos muestra la relación especial entre una niña y un anciano.

Efímera

Escrito por Stéphane Sénégas (Ed. TakaTuka), este cuento narra la historia de dos hermanos que descubren un insecto cuya vida dura un día y deciden que ese día sea el más especial de ese insecto: una forma de enfrentarse a la muerte de un modo natural.

Max y su sombra

Escrito e ilustrado por José Luís Regojo Borrás; Laura Borrás y Dalmau (Ed Proteus). Este libro infantil tiene como objetivo la reflexión sobre los factores de riesgo asociados a la depresión en niños y adolescentes, para contribuir a delimitarlos con fines preventivos y terapéuticos. Para ello, el cuento recrea la conversación de un niño con su sombra, invitando a dar solución al equilibrio emocional del niño.

Aceptar la pérdida del ser querido

¿Dónde está el abuelo?

Ante las dudas que le despiertan las explicaciones ofrecidas por los adultos sobre la muerte de su abuelo, la protagonista de esta historia de Mar Cortina (Ed. Tándem) busca modos de asumir el dolor y entender la pérdida del abuelo.

Una forma de homenajear los momentos de la vida que sí compartieron.

Las creencias y la expresión de las emociones

La caricia de la mariposa

Un libro escrito por Christian Voltz (Ed. Kalandraka) que aborda la pérdida de una abuela a través de las conversaciones de un niño y su abuelo sobre la muerte de la abuela y las creencias que hay sobre el lugar a donde van nuestros seres queridos tras la muerte. Tiene humor y unas ilustraciones curiosas con elementos propios de un huerto, que es el espacio donde se desarrolla la historia.

Un bonito cuento que refleja que nuestros seres queridos permanecen con nosotros de un modo u otro.

Yo siempre te querré

Hans Wilhem (Ed. Juventud) firma esta emotiva historia sobre la importancia de expresar nuestras emociones, que narra la amistad entre un niño y una perrita que crecen juntos. Pero, por desgracia, la perrita crece más rápido que su dueño y llega un momento en el que tendrán que despedirse para siempre.

