



# Cómo hablar con los niños acerca de la muerte

*A usted no es el único que le preocupa el tener que hablar sobre el tema de la muerte con sus hijos. Muchos de nosotros evitamos el tema, sobre todo si tenemos que discutirlo con los niños. No obstante, la muerte es un hecho ineludible de la vida. Tenemos que enfrentar el tema y también tienen que hacerlo nuestros hijos. Si queremos ayudarles debemos hacerles saber que está bien hablar de ello.*

*Al hablar de la muerte con nuestros hijos, podemos enterarnos de lo que ellos saben y de lo que desconocen, si tienen ideas equivocadas, temores o preocupaciones. Y entonces así podremos ayudarlos brindándoles información, consuelo y comprensión. Es cierto que hablar de ello no resuelve todos los problemas, pero si no se habla estaremos aún más limitados en nuestra capacidad para ayudar.*

*Lo que decimos a nuestros hijos acerca de la muerte o el momento que escogemos para hacerlo, dependerá de sus edades y experiencias. Y dependerá también de nuestras propias experiencias, creencias, sentimientos y circunstancias, puesto que cada situación que encaramos es de alguna manera diferente. Ciertas conversaciones sobre la muerte pueden originarse al escuchar un informe noticioso o un programa de televisión y podrían también tener lugar en un entorno emocionalmente inadecuado. Otras conversaciones pueden ser resultado de una crisis familiar y estar cargadas de emociones. Este folleto informativo no puede abarcar todas las situaciones, pero si brinda información general que puede ser útil y que puede adaptarse a las circunstancias de cada familia.*

## **Los niños son conscientes**

Los niños toman consciencia de la muerte mucho antes de que nos demos cuenta. Ellos siempre están viendo pájaros muertos, insectos y animales en las calles y casi todos los días ven situaciones de muerte en la televisión o videojuegos. Escuchan acerca de ella desde las historias de los cuentos de hadas y lo exteriorizan en sus juegos. La muerte es parte de la vida cotidiana y hasta cierto punto los niños son conscientes de ello.

Si les permitimos a los niños hablar con nosotros sobre la muerte, podemos brindarles la información que necesitan, prepararles para una crisis y ayudarles cuando estén tristes. Podemos animarlos a comunicarse demostrándoles interés y respeto por lo que ellos dicen y actuando de un modo abierto, sincero y tranquilo con nuestros propios sentimientos. Quizás también podamos facilitar la comunicación con nuestros hijos si analizamos de cerca algunos de los problemas que pueden estar dificultando dicha comunicación.

## **Obstáculos en la comunicación**

### **Elusión y confrontación**

Muchos de nosotros tendemos a no expresar las cosas que nos afectan e intentamos controlar o esconder nuestros sentimientos con la esperanza de que si no decimos nada, todo irá mejor. Pero no hablar sobre algo no significa que no nos estemos comunicando. Los niños son magníficos observadores. Ellos pueden leer a las personas según las expresiones de nuestras caras y según la forma en que caminamos o sostenemos las manos. Los seres humanos nos expresamos a través de lo que hacemos, a través de lo que decimos y a través de lo que no decimos.

Cuando eludimos hablar de un asunto que evidentemente nos afecta, los niños a menudo dudan en hablar de ello o hacer preguntas. Para un niño, la elusión de un asunto puede ser un mensaje: “Si mamá y papá no pueden hablar sobre eso, seguramente es algo malo, así que es mejor no hablar de ello”. O también: “No puedo hablar de eso porque mamá y papá se pondrán aún más tristes”. De hecho, en lugar de proteger a nuestros hijos al no hablar sobre un asunto, a veces les causamos más preocupación y no les permitimos que nos digan cómo se sienten. El temor del niño a lo desconocido es peor que enfrentarse a la realidad puesto que el niño puede fantasear y crear en su mente la peor situación imaginable o una realidad incorrecta.

Por otro lado, tampoco es prudente dar a los niños información que posiblemente no entiendan o no quieran saber. Al igual que con cualquier asunto delicado, tenemos que encontrar un equilibrio sutil que anime a los niños a comunicarse. Un equilibrio entre eludir y confrontar que no es fácil lograr y que implica lo siguiente:

- Intentar ser receptivo a los deseos de comunicación de los niños, cuando estén preparados para hacerlo
- Mantener una mentalidad abierta que anime los intentos de comunicación de los niños
- Escuchar y aceptar los sentimientos de los niños
- Dar a los niños explicaciones sinceras cuando es evidente que estamos tristes
- Responder a las preguntas en un lenguaje sencillo y adecuado a la edad de los niños
- Intentar dar respuestas breves, sencillas y apropiadas para la edad de los niños; respuestas fáciles de entender que no les abrumen con demasiadas palabras.

Quizás lo más difícil es el hecho de que hablar de la muerte implica examinar nuestros propios sentimientos y creencias para poder hablar con nuestros hijos cuando se presente la ocasión.

### **Cuando no se tienen todas las respuestas**

Cuando hablamos con los niños, muchos de nosotros nos sentimos incómodos si no tenemos todas las respuestas. Los niños pequeños en particular, asumen que los padres lo saben todo, incluso acerca de la muerte. Sin embargo, la muerte, que es la única cosa cierta en la vida, es la mayor incertidumbre de la vida. Aceptar la muerte puede ser un

proceso que dura toda la vida. Podemos encontrar respuestas diferentes en distintas etapas de nuestra vida o puede que siempre dudemos y tengamos miedo. Si nosotros mismos tenemos miedos y preguntas que no tienen respuesta, es posible que nos preguntarnos cómo vamos a dar respuestas que sirvan de consuelo a nuestros hijos.

Si bien no todas nuestras respuestas pueden servir de consuelo, podemos compartir lo que de verdad creemos. Cuando tenemos dudas, una declaración sincera, como: “Sencillamente no conozco la respuesta a esa pregunta”, puede ser más reconfortante que una explicación en la que realmente no creemos. Los niños generalmente se percatan de nuestras dudas. Las mentiras piadosas, por bien intencionadas que sean, pueden generar inquietud y desconfianza. Tarde o temprano, nuestros hijos se darán cuenta que nosotros no lo sabemos todo. Podemos facilitarles este descubrimiento si les decimos con toda calma y naturalidad que sencillamente no tenemos todas las respuestas. Nuestra actitud abierta y no defensiva puede ayudarles también a sentirse mejor sobre el hecho de no saberlo todo.

Puede ser útil decirles a nuestros hijos que distintas personas tienen diferentes creencias acerca de la muerte, y que no todos creen lo mismo que nosotros. Por ejemplo, algunas personas creen que hay vida después de la muerte, mientras que otras no lo creen así. Al reconocer y respetar las creencias de otras personas, hacemos más fácil para nuestros hijos elegir creencias distintas de las nuestras, pero que les brindan más consuelo.

### **Superar los tabúes**

La muerte es un asunto tabú, e incluso aquellos que tienen firmes convicciones al respecto pueden eludir hablar de ello. En otro tiempo, la muerte era una parte esencial de la vida. Las personas se morían en su casa, rodeadas de sus seres queridos. Los adultos y los niños experimentaban juntos la muerte, lloraban juntos a los muertos y se consolaban mutuamente.

Hoy en día la muerte es una experiencia más solitaria. Muchas personas mueren en los hospitales y residencias de ancianos, donde reciben los extensos cuidados de enfermería y atención médica que necesitan. Sus seres queridos tienen menos oportunidades de estar con ellos y con

frecuencia pierden la oportunidad de compartir sus últimos momentos de vida. Las personas con vida han quedado aisladas de las moribundas. Por consiguiente, la muerte ha adquirido más misterio y para algunos, más temor.

Muchas personas están empezando a darse cuenta de que considerar la muerte como un tabú perjudica tanto a las personas moribundas como a las personas con vida. Se han emprendido iniciativas para aumentar el conocimiento y la comunicación acerca de la muerte para intentar superar el tabú.

Como parte de esta iniciativa, el Movimiento de Atención para Enfermos Terminales dispone que los niños y los adultos puedan morir en casa junto a sus seres queridos, mascotas y otras cosas favoritas. A los padres puede asustarles la idea de tener en casa a un hijo con una enfermedad terminal. Las familias pueden obtener la ayuda y el asesoramiento que necesitan si se comunican con los empleados de un programa local de atención para enfermos terminales.

También se están estudiando las percepciones de los niños para entender mejor cómo piensan sobre la muerte. Los investigadores han descubierto que dos factores influyen en las ideas de los niños sobre de la muerte: sus etapas de desarrollo y sus experiencias (que incluye el entorno, las experiencias anteriores y el origen étnico, religioso y cultural).

Tenemos que entender que la muerte es el final natural de la vida de todo ser vivo. La tristeza que rodea la muerte puede abordarse de mejor forma al cuidarse los unos de los otros, ya sea brindando atención a alguien que está enfermo o sencillamente “estando presente”.

### **Etapas del desarrollo**

Los estudios revelan que los niños atraviesan una serie de etapas en su entendimiento de la muerte. Por ejemplo, los niños en edad preescolar normalmente entienden la muerte como algo reversible, temporal e impersonal. Esta idea se refuerza al ver a personajes de dibujos animados en televisión que se recuperan milagrosamente después de haber sido aplastados o explotados.

Entre las edades de cinco y nueve años la mayoría de los niños comienzan a darse cuenta de que la muerte es algo definitivo y que todos los seres vivos se mueren, pero todavía no perciben la muerte como algo personal. Abrigan

la idea de que, de algún modo, pueden escaparse de ella por medio de su propio ingenio. Durante esta etapa, los niños también tienden a personificar la muerte; pueden asociar la muerte con un esqueleto o con el ángel de la muerte. Algunos niños sufren pesadillas sobre estas imágenes.

A partir de los nueve o diez años de edad y durante la adolescencia, los niños empiezan a entender plenamente que la muerte es irreversible, que todos los seres vivos mueren y que ellos también se morirán algún día. Algunos empiezan a elaborar ideas filosóficas acerca de la vida y la muerte. Los adolescentes a menudo se sienten fascinados con encontrar el sentido de la vida. Algunos reaccionan a su temor de la muerte arriesgando innecesariamente su propia vida. Al afrontar la muerte, están intentando superar sus miedos y confirmar el “control” que tienen sobre la mortalidad.

### **La experiencia individual**

Si bien es útil entender las etapas que los niños atraviesan en su conocimiento de la muerte, es importante recordar que, al igual que todos los procesos de desarrollo, los niños se desarrollan a un ritmo individual. Es de igual importancia tener en cuenta que todos los niños experimentan la vida de forma única y que tienen sus propias maneras de expresar y controlar sus sentimientos. Algunos niños empiezan a formular preguntas sobre la muerte a edades tan tempranas como los tres años. Otros pueden parecer indiferentes a la muerte de un abuelo, pero reaccionar de modo apasionado ante la muerte de una mascota. Puede que algunos nunca mencionen la muerte, pero es posible que exterioricen sus fantasías en sus juegos. Por ejemplo, pueden fingir que un juguete o una mascota se están muriendo y expresar sus sentimientos en su juego imaginario. Pueden jugar con sus amigos a “juegos de la muerte”, turnándose en el papel del que muere o desarrollando ritos fúnebres complicados.

Sin importar la manera en que los niños respondan a la muerte o expresen sus sentimientos, necesitan respuestas comprensivas y sin crítica por parte de los adultos. La atención y observación cuidadosa pueden revelar pistas importantes para aprender a responder adecuadamente a las necesidades de un niño.

## El desafío de comunicarse con un niño pequeño

La comunicación sobre cualquier asunto con los niños en edad preescolar puede ser todo un desafío. Ellos necesitan explicaciones breves y sencillas. Los sermones largos o respuestas complicadas a sus preguntas seguramente les aburrirán o confundirá y es algo que debe evitarse. El uso de ejemplos concretos y conocidos puede ser útil. Por ejemplo, el doctor Earl A. Grollman propone en su libro *Explaining Death to Children* que la muerte se puede explicar mejor en términos de la ausencia de funciones vitales conocidas: explicar que cuando las personas se mueren ya no respiran, no comen, no hablan, no piensan y no sienten, o cuando los perros se mueren dejan de ladrar y correr o las flores muertas ya no crecen ni florecen.

Un niño puede formular preguntas inmediatamente o por el contrario responder con silencio y hacer preguntas más tarde. Cada pregunta merece una respuesta sencilla y pertinente. Es esencial comprobar si un niño ha entendido lo que se le ha dicho, ya que los niños pequeños a veces confunden lo que escuchan. Además, los niños aprenden mediante la repetición y puede que necesiten repetir sus preguntas y escuchar las respuestas una y otra vez. A medida que pasa el tiempo y que los niños viven nuevas experiencias, necesitarán más aclaraciones e intercambios de ideas y sentimientos.

Puede que a un niño le tome tiempo entender plenamente las ramificaciones de la muerte y sus consecuencias emocionales. Un niño que sabe que el tío Eduardo se ha muerto puede aún preguntar por qué la tía Susana está llorando. El niño necesita una respuesta: “La tía Susana está llorando porque le entristece que el tío Eduardo se haya muerto. Le echa muchísimo de menos. Todos nos sentimos tristes cuando se muere un ser querido”.

También hay ocasiones en que se nos hace difícil “escuchar” las preguntas de los niños. Una pregunta que puede parecerle escandalosamente insensible a un adulto puede ser la manera en que el niño pide consuelo. Por ejemplo, la pregunta “¿Cuándo te morirás tú?” tiene que ser comprendida en el contexto de que el pequeño percibe la muerte como algo temporal. Si bien la finalidad de la muerte no es algo que pueda entender totalmente, un niño puede darse cuenta de que la muerte significa una separación, y el concepto de separación de los padres y falta de cuidado le asustan. El ser cuidado es una preocupación

realista y práctica y por lo tanto es necesario tranquilizar al niño. Posiblemente la mejor manera de responder a semejante pregunta es con una pregunta de aclaración: “¿Te preocupa que yo no esté aquí para cuidarte?”. Si se trata de eso, la respuesta tranquilizadora y adecuada sería algo como: “Yo no espero morirme por mucho tiempo. Espero estar aquí para cuidarte durante todo el tiempo que me necesites, pero si mamá y papá se mueren, habría muchas personas que te cuidarían. Está la tía Elena, el tío Juan, o la abuela”.

Las ideas equivocadas de los niños acerca de la muerte pueden dar lugar a otros problemas. En el libro del doctor Grollman *Explaining Death to Children*, el doctor R. Fulton señala que algunos niños confunden la muerte con el sueño, especialmente si escuchan a un adulto que se refiere a la muerte empleando uno de los muchos eufemismos para el sueño: “el descanso eterno” o “descanse en paz”. Como resultado de la confusión, un niño puede empezar a tener miedo de irse a la cama o tomarse una siesta. De modo similar, si se les dice a los niños que alguien que murió “se marchó”, las breves separaciones les pueden causar inquietud. Por lo tanto, es importante evitar palabras como “sueño”, “descanso” o “se marchó” cuando se habla de la muerte con un niño.

Igualmente, puede generar problemas decirle a un niño que una enfermedad fue la causa de la muerte si la realidad no se suaviza con el consuelo. Los niños en edad preescolar no saben diferenciar entre las enfermedades pasajeras y las enfermedades mortales, y las enfermedades leves pueden empezar a generarles preocupación innecesaria. Cuando le hable a un niño sobre alguien que se ha muerto a causa de una enfermedad, puede ser útil explicarle que sólo una enfermedad grave puede causar la muerte y que aunque todos nos enfermamos a veces, normalmente nos reponemos.

Otra generalización que solemos hacer sin darnos cuenta, es relacionar la muerte a personas mayores. Declaraciones como: “sólo se mueren las personas mayores” o “la tía Ana se murió porque era mayor” pueden derivar en desconfianza cuando un niño aprende tarde o temprano que las personas jóvenes también pueden morir. Es mejor decir algo como: “la tía Ana vivió por muchos años antes de morir. La mayoría de las personas vive largo tiempo, aunque algunos no. Yo espero que tú y yo vivamos por mucho tiempo”.

## La religión y la muerte

Para muchas personas, la religión es una fuente primordial de fortaleza y sustento cuando responden a la muerte. Pero si la religión no ha desempeñado una función importante en la familia previo a dicha muerte, un niño puede confundirse o asustarse por la repentina mención de explicaciones o referencias religiosas. Los niños tienden a escuchar las palabras literalmente y las explicaciones religiosas que reconfortan a un adulto pueden perturbar a un niño. Por ejemplo, declaraciones como: “ahora tu hermanito está con Dios” o “es la voluntad de Dios”, en lugar de tranquilizar a un niño pequeño, pueden asustarle y puede llegar a preocuparse de que Dios va a venir a buscarle a él, al igual que hizo con su hermano pequeño.

Por otra parte, los mensajes contradictorios confunden y pueden profundizar los miedos y malentendidos en la mente de los niños con respecto a la muerte. Declarar tranquilamente que “está feliz ahora” a la vez que uno llora, puede también confundir al niño. Los niños miran a los adultos para indicaciones de cómo deben comportarse en ciertas situaciones.

Independientemente de lo firmes o reconfortantes que sean las convicciones religiosas, la muerte supone la pérdida de un ser vivo. Es un tiempo de tristeza y duelo. Es importante ayudar a los niños a entender la pérdida y el dolor. Los intentos de proteger a los niños les privan de oportunidades para compartir sus sentimientos y recibir el apoyo que necesitan. Compartir sentimientos ayuda. Compartir sentimientos religiosos también ayuda si se tiene en cuenta la manera en que los niños perciben y entienden lo que está ocurriendo. Es importante preguntarles y averiguar cómo están escuchando y entendiendo los sucesos que les rodean.

## Oportunidades en la vida diaria

Normalmente es más fácil hablar sobre la muerte cuando estamos menos involucrados emocionalmente. Puede ser útil aprovechar la oportunidad de hablar con los niños sobre flores, árboles, insectos o pájaros muertos. Algunos niños pequeños muestran una intensa curiosidad sobre los insectos o animales muertos. Es posible que quieran examinarlos de cerca, o que hagan preguntas muy concretas sobre lo que ocurre físicamente cuando las cosas mueren. Aunque semejante interés nos pueda parecer repugnante o

morboso, es una manera de aprender sobre la muerte. A los niños no se les debe hacer sentir culpables o avergonzados sobre su curiosidad. Su interés puede ser una oportunidad para explicar, por primera vez, que todos los seres vivos se mueren y ceden su lugar a nuevos seres vivos.

Este tipo de respuesta puede ser convincente por un momento, o puede generar preguntas sobre nuestra propia mortalidad. Lo que se necesita son respuestas honestas, tranquilas y sencillas. Si estamos hablando con un niño muy pequeño, tenemos que recordar que sólo pueden absorber cantidades limitadas de información a la vez. El niño puede escuchar nuestras respuestas con toda seriedad y decir al marcharse brincando “bueno, yo nunca me voy a morir”. Hemos de evitar sentirnos obligados a contradecir al niño o pensar que nuestros esfuerzos son una pérdida de tiempo. Hemos hecho fácil que el niño vuelva de nuevo a preguntarnos cuando necesite más respuestas.

Cuando mueren personas famosas y sus muertes, funerales y reacciones del público son objeto de mucha atención mediática, se presentan otras oportunidades para hablar con los niños. Cuando la muerte aparece en las noticias, es probable que los niños vean algo al respecto en la televisión o lo escuchen en la radio, en la escuela, o en nuestras conversaciones. En cualquier caso, raras veces puede ignorarse. Es un buen momento para dar a los niños la información que necesitan o aclarar cualquier idea equivocada que puedan tener sobre la muerte.

Si la muerte es violenta, un homicidio o asesinato, probablemente sea buena idea decir algo que tranquilice a los niños respecto a su seguridad. Los medios tienden a recalcar la violencia bajo circunstancias normales y la muerte violenta de una figura muy conocida o admirada puede estimular sus temores o confirmar percepciones deformadas que pueden tener sobre los peligros que les rodean. Pueden empezar a preocuparse que gente “mala” o que los “sentimientos malos” de las personas son imposibles de controlar. Es posible que necesiten escucharle decir que la mayoría de las personas actúan de modo responsable y no se matan entre sí, aún cuando todos sienten a veces que han sido malos o se enojan.



## La muerte en la familia

### Algunas reacciones de los niños

#### *Culpa*

Algunos estudios han revelado que cuando los niños sufren la muerte de un pariente cercano, como un hermano, una hermana o un padre, a menudo se sienten culpables. Si bien la mayoría de nosotros siente cierta culpabilidad cuando perdemos a un ser querido, los niños pequeños en particular tienen dificultades para comprender las relaciones de causa y efecto. Piensan que de algún modo ellos causaron la muerte y que quizás sus sentimientos de ira causaron la muerte de la persona. Algunos niños pueden entender la muerte como un castigo: “Mamá se murió y se fue porque yo fui malo(a)”. Podemos ayudar a los niños a sobreponerse a sus sentimientos de culpabilidad diciéndoles que siempre se les ha querido y que aún se les quiere. También puede ser útil explicar las circunstancias en torno a la muerte. Los niños pueden también pensar que ellos van a morir. La idea de que la muerte es un tipo de castigo nunca se ha de reforzar. Asegure al niño que la muerte reciente no significa que otros seres queridos van a morir próximamente.

El niño puede no saber cómo actuar después de una muerte. Aliente al niño a hablar sobre sus sentimientos y a compartirlos con usted, pero no le diga qué tiene que sentir. Ayude al niño a encontrar maneras de expresar su cariño.

#### *Ira*

La muerte de un pariente cercano también despierta sentimientos de ira tanto en adultos como en niños. Nos sentimos enojados con la persona que se murió por causarnos tanto dolor y pena, o por abandonarnos. Nos sentimos enojados con los médicos y las enfermeras que no pudieron salvar a nuestro ser querido y nos sentimos enojados con nosotros mismos por haber sido incapaces de impedir la muerte.

Los niños son más propensos a expresar su ira abiertamente, especialmente cuando han perdido a alguien en quien dependían para amor y atención. Ya es lo suficientemente difícil escuchar la ira que va dirigida a los muertos, y aún más cuando se expresa en una forma que al parecer atiende a intereses egoístas. No obstante, la ira es parte del dolor y podemos ayudar a los niños a aceptar sus sentimientos, y no debemos regañarles si expresan ira o miedo.

Es necesario tranquilizar a los niños y asegurarles que alguien cuidará de ellos.

#### *Regresión*

Los niños pueden volver a repetir comportamientos de una etapa anterior del desarrollo. Por ejemplo, pueden empezar a chuparse el dedo, orinarse en la cama o necesitar pañales. Debe tener en cuenta que los niños necesitan apoyo durante este tiempo y que tales regresiones son temporales.

#### *Depresión y otros problemas en el comportamiento*

Algunos niños dirigen su ira internamente y se deprimen, se retraen, se vuelven irritables y agresivos o empiezan a sentir síntomas físicos. Si este comportamiento persiste durante varios meses, es posible que sea necesaria la ayuda de un profesional. Sin embargo, recuerde, cada niño aborda la muerte de modo diferente. Los expertos dicen que la rutina cotidiana debe reanudarse, digamos, seis meses después de una muerte que impacta la vida del niño. Si estos síntomas no se resuelven, puede considerar una consulta con un profesional (por ejemplo un religioso, un pediatra o un trabajador social).

#### *Después de la muerte de un niño*

La muerte de un niño es un hecho especialmente trágico y puede crear dificultades particulares para las familias. Como padres, debemos compartir nuestro dolor con nuestros otros hijos, ya que ellos también sienten dolor y necesitan compartirlo. Pero tenemos que evitar cargarles con expectativas y preocupaciones poco realistas. Por ejemplo, hay una tendencia a idealizar a los muertos y tenemos que tener cuidado de no hacer comparaciones que podrían generar sentimientos de que no son dignos y acrecentar sus sentimientos de culpabilidad en los niños que han sobrevivido.

Es también natural responder al dolor dirigiendo la atención a los que viven. Es comprensible que la pérdida de un hijo, de lugar a que nos preocupemos demasiado sobre el bienestar de nuestros otros hijos. Sin embargo, debemos resistir cualquier tendencia a sobreprotegerles o reprimir sus iniciativas para hacerse independientes. Debemos de alentarles a que no se identifiquen de modo excesivo con el niño que ha muerto o que intenten reemplazarle. Cada niño tiene que sentir que es digno tal como es.

Puede ser útil darles a los niños una foto especial de la persona que ha muerto. La foto les ayudará a recordar y se puede utilizar más tarde para evocar memorias felices de esta persona.

### **¿Deben los niños visitar a las personas moribundas?**

La mayoría de los enfermos terminales se encuentran en un hospital y las normas de los hospitales están cambiando. Los empleados de los hospitales empiezan a valorar las visitas de los niños. La decisión si debe o no un niño visitar a una persona moribunda depende del niño, del paciente y de la situación. A un niño que tiene edad suficiente para comprender lo que está ocurriendo probablemente se le debe permitir que visite una persona que ha desempeñado un papel importante en su vida, siempre y cuando lo deseen el niño y el enfermo terminal.

Bajo ciertas circunstancias, el contacto con enfermos terminales puede ser útil para un niño. Por un lado, puede disminuir los misterios que rodean la muerte y ayudar al niño a desarrollar métodos más realistas para encararla. También puede abrir vías de comunicación, reduciendo la soledad que a menudo sienten las personas que viven y aquellas que están a punto de morir. La oportunidad de darle un instante de felicidad a una persona que se está muriendo puede contribuir a que el niño se sienta útil y menos desamparado.

Un niño que visita a una persona moribunda tiene que estar totalmente preparado para lo que va a observar y escuchar. Se le debe informar de la condición y el aspecto del paciente y explicar cualquier equipo que va a ver en la habitación. Asimismo, sería prudente recordarle al niño que la mayoría de los pacientes en los hospitales se mejoran.

Si no es posible realizar una visita, las llamadas telefónicas pueden ser una buena alternativa. Escuchar la voz de un niño puede beneficiar a un familiar que está en el hospital, siempre y cuando el niño quiera realizar la llamada y el paciente se encuentre lo suficientemente bien como para recibirla. Animar a un niño a escribir una carta o enviar una tarjeta a la persona que está en el hospital puede contribuir a que el niño se sienta menos impotente y más conectado a la persona que se está muriendo.

Bajo ninguna circunstancia se le debe obligar a un niño o hacer que se sienta culpable debido a que ha decidido no llamar o visitar a una persona moribunda, o debido a que el contacto ha sido breve.

### **¿Deben los niños asistir a los funerales?**

Los funerales cumplen una función importante. Todas las sociedades tienen algún tipo de ceremonia por la que las personas vivas reconocen, aceptan y responden a la pérdida de un ser querido. Incluir o no a un niño depende del niño y de la situación. Si el niño es lo suficientemente mayor como para comprender y quiere participar, incluirle puede ayudarle a aceptar la realidad de la muerte en compañía de familia y amigos.

Si un niño va a asistir a un funeral, tiene que estar preparado para lo que va a ver y escuchar antes, durante y después de los oficios religiosos. El niño tiene que saber que en una ocasión de duelo las personas expresarán su dolor en formas diferentes, y que algunas personas llorarán. Si es posible, el niño debe ser acompañado por un adulto que mantenga la calma y que pueda dar atención y responder a las preguntas. No se debe obligar al niño, ni hacer que se sienta culpable si no desea asistir al funeral.

Nuestros propios sentimientos y actitudes sobre la muerte y pérdida de seres queridos se transmiten al niño así intentemos o no camuflar nuestros verdaderos sentimientos. La transmisión de nuestra experiencia a nuestros hijos va a ocurrir puesto que es algo normal, habitual y que se espera. Debe tener esto en cuenta cuando tome decisiones sobre la participación de sus hijos en los funerales y cómo les prepara para lo que va a ocurrir.

### **La decisión de enviar a los niños a otro lugar**

La pérdida o pérdida inminente de un familiar cercano pone a prueba al máximo nuestras reservas emocionales y físicas, y se hace difícil cumplir con las responsabilidades diarias. Es aún más difícil cuidar a los niños pequeños y a veces nos dejamos tentar por la idea de enviar a nuestros hijos a visitar a parientes o amigos hasta que podamos “salir adelante”. Mantener alejados a los niños puede ser también una manera de evitar hablar sobre la muerte con ellos.

Debe considerar cuidadosamente la decisión de enviar a los niños a otro lugar, puesto que en este momento necesitan todo el consuelo del entorno familiar y el contacto cercano con familiares. Los niños necesitan tiempo para adaptarse a la pérdida y, de ser posible, les tiene que avisar de la muerte. Hasta los niños pequeños que no entienden el significado pleno de la muerte, se dan cuenta de que está ocurriendo algo serio. Al enviarles lejos de casa, puede estar aumentando sus miedos sobre la separación de sus seres queridos y ahondando sus preocupaciones. La proximidad de personas conocidas y comprensivas antes y después de la muerte puede reducir el temor al abandono u otras inquietudes que pueden sentir los niños.

Por otra parte, tampoco debemos sobreprotegerles como respuesta a nuestras propias inquietudes y necesidades. A los niños se les ha de dar permiso para jugar con sus amigos o visitar a parientes. Los niños necesitan libertad para afrontar sus propias preocupaciones y necesidades, al igual que lo hacemos nosotros.

### Los niños también lloran la muerte

Llorar la muerte es reconocer una pérdida que se siente profundamente y es un proceso por el que todos tenemos que pasar antes de recuperarnos y seguir viviendo nuestra vida de manera normal. El duelo es parte del proceso de curación. Si mostramos abiertamente nuestro dolor y llanto, demostramos a nuestros hijos que está bien sentirse triste y llorar. La expresión del dolor nunca debe compararse con la debilidad. Al igual que nuestras hijas, nuestros hijos deben tener permiso para derramar sus lágrimas y expresar sus sentimientos siempre y cuando sea necesario.

Si el niño no demuestra dolor inmediatamente podemos pensar que no le ha afectado la pérdida. Sin embargo, según algunos expertos en salud mental, los niños no tienen la madurez suficiente para entender una pérdida que se siente profundamente, hasta que llegan a la adolescencia. Debido a esto, según explican, los niños a menudo expresan su tristeza de manera variable durante un largo periodo de tiempo y a menudo en el momento más inesperado. A otros familiares les puede causar dolor reabrir las llagas una y otra vez. Pero los niños necesitan su paciencia, comprensión y apoyo para completar su “tarea de duelo”.

### En resumen

- La comunicación sobre la muerte, al igual que toda comunicación, se hace más fácil cuando los niños sienten que tienen nuestro permiso para hablar sobre el asunto y sienten que realmente nos interesan sus opiniones y preguntas. Anímelos a comunicarse prestándoles atención, respetando sus opiniones y respondiendo a sus preguntas con sinceridad.
- Todo niño es una persona. La comunicación sobre la muerte depende de la edad y las experiencias del niño. Los niños muy pequeños pueden entender la muerte como algo temporal y les puede preocupar la separación de sus seres queridos más que la muerte misma.
- No es siempre fácil “escuchar” lo que de verdad está preguntando un niño. Para entender plenamente lo que le preocupa al niño a veces es necesario responder a una pregunta con otra pregunta. Un ejemplo de ello sería: “Mamá, ¿algún día seremos felices de nuevo?”. Si le responde: “¿tu crees que algún día seremos felices?” puede llegar a entender mejor la naturaleza y el alcance de lo que le preocupa a su hijo.
- Un niño muy pequeño sólo puede absorber cantidades limitadas de información. Las respuestas tienen que ser breves, sencillas y se han de repetir según sea necesario.
- A menudo el niño se siente culpable y enojado cuando se muere un familiar querido. Los padres tienen que tranquilizar al niño y asegurarle que recibirá amor y cuidado constante.
- Un niño puede necesitar llorar una pérdida que siente profundamente durante largo tiempo hasta entrada la adolescencia. El niño necesita apoyo y comprensión durante este proceso de duelo y permiso para demostrar sus sentimientos abierta y libremente.
- La decisión de si debe o no un niño visitar a una persona moribunda o asistir al funeral depende de la edad del niño y de su capacidad para entender la situación, su relación con la persona que se está muriendo o que ha muerto y, lo que es más importante, si quiere o no asistir. A un niño jamás se le debe obligar o hacer que se sienta culpable por no querer participar (o por no sentirse cómodo con la idea de asistir a la velación). Un niño al que se le permite visitar a una persona moribunda o asistir a un funeral tiene que estar preparado para lo que va a ver y escuchar.



- Nuestros propios sentimientos y actitudes sobre la muerte y pérdida de seres queridos se transmiten al niño, intentemos o no camuflar nuestros verdaderos sentimientos. La forma en que hablamos y compartimos nuestras experiencias con el niño puede ser lo que más recuerde.

Los siguientes libros y organizaciones pueden proporcionar información útil para las personas que tienen que hablar acerca de la muerte con los niños.

### Libros para los padres

- Grollman, E. A., editor. *Explaining Death to Children*. Boston: Beacon Press; 1968.
- Kubler-Ross, E. *On Children and Death*. New York: MacMillan; 1983.
- Krulik, T., Holaday, B., Martinson, I.S. *The Child and Family Facing Life-Threatening Illness*. Philadelphia: J.B. Lippincott Co.; 1987.
- Lonetto, R. *Children's Conceptions of Death*. New York: Springer; 1980.
- Frantz, T.T. *When Your Child Has a Life-Threatening Illness*. Washington, D.C.: Association for the Care of Children's Health; 1983.

### Libros para los niños

- Mellonie, B., and Ingpen, R. *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*. New York: Bantam; 1983.
- Viorst, J. *The Tenth Good Thing about Barry*. New York: MacMillan; 1987.
- White, E.B. *Charlotte's Web*. New York: Harper & Row; 1952.

### Otros libros que quizás desee consultar

- Agee, J. *A Death in the Family*. New York: Bantam, 1969.
- Blackburn, L. B. *The Class in Room 44: When a Classmate Dies*. Omaha, NE: Centering Corporation, 1991.
- Brack, P; Brack, B. *Moms Don't Get Sick*. Aberdeen, SD: Melius Publishing, Inc., 1990.
- Braithwaite, A. *When Uncle Bob Died*. London: Dinosaur Publications, 1982.
- Bratman, F. *Everything You Need to Know When a Parent*

- Dies*. New York: Rosen Group, 1992.
- Brenna, B. *Year in the Life of Rosie Bernard*. New York: Harper & Row, 1971.
- Buscaglia, L. *The Fall of Freddie the Leaf*. New Jersey: Charles B. Slack Inc., 1982.
- De Paola, T. A. *Nana Upstairs and Nana Downstairs*. New York: Penguin, 1973.
- Crawford, C. P. *Three-Legged Race*. New York: Harper & Row, 1974.
- Drainin, B. H. *Coping When a Parent Has AIDS*. New York: Rosen Group, 1993.
- Fitzgerald, H. *The Grieving Teen: A Guide for Teenagers and Their Friends*, 2000
- Girard, L. W. *Alex, the Kid with AIDS*. Morton Grove, Illinois: Albert Whitman and Co., 1991.
- Gootman, M. E. *When a Friend Dies*. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1994.
- Greene, C. C. *Beat the Turtle Drum*. New York: Viking, 1976.
- Grollman, E. A. *Straight Talk About Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone You Love*, Boston, MA: Beacon Press, 1993
- Hichman, M. *Last Week My Brother Anthony Died*. Nashville, TN: Abingdon, 1983.
- Holms, C. D. *Red Balloons, Fly High!* Warminster, PA: mar£™co products, inc. 1997.
- Johnson J. & Johnson, M. *Where's Jess?* Omaha, NE: Centering Corporation, 1982.
- Kremetz, J. *How It Feels When A Parent Dies*. New York: Knopf, 1981.
- Lee, V. *The Magic Moth*. New York: Seabury Press, 1972.
- Linn, E. *Children Are Not Paper Dolls: A Visit with Bereaved Children*. Incline Village, NV: PublishersMark, 1982.
- McNamara, J.W. *My Mom is Dying: A Child's Diary*. Minneapolis: Augsburg Fortress, 1994.
- Merrifield, M. *Come Sit by Me*. Toronto, Canada: Woman's Press, 1990.
- Miles, M. *Annie and the Old One*. Boston: Little Brown, 1971.
- Mills, J. C. *Gentle Willow A Story for Children about Dying*. New York: Magination Press, 1993.
- Peterkin, A. *What About Me? When Brothers and Sisters Get Sick*. New York: Magination Press, 1992.

Powell, E. S. *Geranium Morning*. Minneapolis: Carolrhoda Books, 1990.

Richter, E. *Losing Someone You Love*. New York: Putnam, 1986.

Rofes, E. *The Kids' Book About Death and Dying*. Boston: Little, Brown, 1985.

Sanders, P. *Let's Talk About Death and Dying*. London: Aladdin Books, 1990.

Shriver, M. *What's Heaven?* Golden Books Publishing Co, 1999.

Sims, A.M. *Am I Still a Sister?* Slidell, Louisiana: Big A & Company / Starline Printing, Inc., 1986.

Starkman, N. *Z's Gift*. Seattle: Comprehensive Health Education Foundation, 1988.

Varley, S. *The Badger's Parting Gifts*. Mulberry Books, 1992.

Vigna, J. *Saying Goodbye to Daddy*. Morton Grove, Illinois: Albert Whitman and Co., 1991.

White, E. B. *Charlotte's Web*. New York: Harper and Row, 1952.

Wiener, L.; Best, A.; Pizzo, P. *Be A Friend: Children Who Live With HIV Speak*. Morton Grove, Illinois: Albert Whitman and Co., 1994.

Williams, M. *The Velveteen Rabbit*. Garden City, NY: Doubleday, 1971.

Zim, H.; Bleeker, S. *Life and Death*. New York: Morrow, 1970.

## Organizaciones

Association for the Care of Children's Health  
7910 Woodmont Avenue  
Suite 300  
Bethesda, MD 20814  
301-654-6549

The Candlelighters Childhood Cancer Foundation  
7910 Woodmont Avenue  
Suite 460  
Bethesda, MD 20814  
301-657-8401  
1-800-366-2223

Compassionate Friends  
P.O. Box 3696  
Oak Brook, Illinois 60522  
708-990-0010

## Reconocimientos

Esta publicación es una adaptación del folleto *Caring About Kids: Talking to Children about Death* (Publicación DHEW 79-939) elaborado por el Instituto Nacional de Salud Mental.

Las aportaciones de revisores de distintos grupos de apoyo también han contribuido a hacer este folleto más útil para los padres que necesitan hablar con sus hijos sobre este asunto.



2007

Esta información está preparada específicamente para los pacientes que participan en la investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y no es necesariamente aplicable a los individuos que son pacientes en otras partes. Si tiene alguna pregunta acerca de la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico? [OCCC@cc.nih.gov](mailto:OCCC@cc.nih.gov)

En donde sea aplicable, los nombres patentados de productos comerciales se proporcionan solamente como ejemplos ilustrativos de productos aceptables y no implica un respaldo por parte de los NIH para dichos productos; ni tampoco el hecho de que el nombre de un producto de patente en particular no se identificó, implica que dicho producto no sea satisfactorio.

National Institutes of Health  
Clinical Center  
Bethesda, Maryland 20892