

EL DUELO EN LOS NIÑOS

Cuando ocurre el fallecimiento de un ser querido, los adultos creemos que los niños ante este hecho no sienten o no entienden, es decir, no hacen duelo. Actuamos erróneamente evitando por todos los medios que los niños asistan, vean o escuchen los sucesos que están ocurriendo en esos momentos. Con esta actitud tratamos de ocultar nuestro sufrimiento con el argumento de acelerar el proceso de olvido y de volver a la realidad lo más pronto posible.

Como Percibe el Niño la Muerte

Los niños tienen su propio concepto de la muerte, cada uno la ve conforme a su edad, a su formación intelectual, escolar y familiar. Desde temprana edad hasta aproximadamente los 3 años, el niño no tiene definido lo que es la muerte, sin embargo, lo manifiesta a través de reacciones como llanto constante, se torna irritable, pierde apetito, duerme poco y mantiene una constante búsqueda de esa persona. A la edad pre-escolar hasta cumplidos los 9 años, el niño se torna triste, pensativo, agresivo, trata de llamar la atención, y cree que el ser querido en cualquier momento regresará. Pasados los 9 años el niño piensa al igual que los adultos que el morir es algo natural, físico, universal e irreversible, sin embargo, no tiene plena conciencia de la verdadera realidad.

Como Reacciona el Niño Ante la Muerte

El niño en su duelo inicialmente se ve envuelto en una constante negación y confrontación, transcurrido el tiempo va restableciéndose, de manera que logra adaptarse nuevamente a su entorno natural.

Como Apoyar al Niño en Esta Situación

Son diversas las alternativas que podemos brindarle a un niño durante el proceso de duelo.

1. **Aceptación**

- o Explicarle abierta y claramente el proceso de la enfermedad o la muerte del ser querido.
- o No decirles frases como "se fue de viaje", "se durmió", "se fue para el cielo", o "tienes un angelito".
- o Cuando se refiera al ser querido hágalo en tiempo pasado, evite hablarle en tiempo presente.
- o Permitir si es la voluntad del niño, a que participe en las ceremonias religiosas.

2. **Experimentación del dolor**

- o Estimular al niño a que exprese sus sentimientos sobre la pérdida del ser querido y los recuerdos con referencia al ser querido perdido.
- o El adulto no debe privarse de manifestar su dolor en presencia del niño.
- o Evitar cambios drásticos en el entorno familiar, las tareas cotidianas y las costumbres ya establecidas.

3. **Reorganización del ambiente**

- o No hacer cambios inmediatos
- o Estimular a que el niño participe en los cambios.

4. **Reinversión de la energía**

- o "Sentirse bien" en ausencia del ser querido.
- o Estimular al niño a que busque nuevos amigos y proyectos.

Riesgos de un Inadecuado Duelo en el Niño

Apatía y ausencia de reacción ante la pérdida.

Ausencia de respuestas afectivas manifestándose aislamiento e indiferencia.

Búsqueda de reemplazo inmediato al ser querido fallecido.

Disminución de la autoestima.

Sentimientos de culpa y auto reproches ante la muerte del ser querido.

Tristeza permanente

Pérdidas del auto cuidado, ejercicio de actitudes y acciones riesgosas.