

Cómo abordar la muerte de un ser querido

Informar sobre la muerte de un ser querido a un hijo o hija es una de las situaciones más difíciles a las que se deben de enfrentar las familias. Como regla general, no se debe evitar que los hijos o hijas se enfrenten a hechos tristes. En la vida deberán saber que la infelicidad existe y deben compartir con las personas queridas los momentos de tristeza. Esto es una parte importante de su aprendizaje.

Se debe dejar a los niños y niñas que expresen su dolor con el llanto o con cualquier otra manifestación fomentando su desahogo. Hay que decirles que es normal llorar y estar tristes cuando algo así sucede. Probablemente, se recuperarán antes de su pena si los adultos les animan a que se expresen de una forma abierta y libre. De modo contrario, podrán manifestar su dolor a través de síntomas como: aparición de tics, dificultades en el sueño, mayor agresividad, cambios en el rendimiento escolar, etc.

Una serie de consejos prácticos para hablar de la muerte con los hijos e hijas son los siguientes:

- Decirlo cuanto antes. No utilizar eufemismos ni subterfugios del estilo "*se ha ido de viaje*", "*le han llevado al hospital*", etc., puesto que puede llevar a error ya que de estos sitios siempre se puede volver y no es el caso.
- Ofrecer información clara, simple y adaptada a su edad.
- Permitir que el niño o la niña pase por sus propias fases de duelo: choque, negación, rabia, culpa, celos, ansiedad, miedo, tristeza y soledad.
- Ayudar a expresar los sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc.: ser conscientes que los expresarán de forma distinta a como lo hacemos los adultos.
- Permitir el llanto y el enfado. No esconder nuestro propio dolor.
- Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto les da seguridad.
- Informar al centro educativo de la situación.
- Dejar que se queden con algún recuerdo de la persona difunta (por ejemplo: una fotografía). En el caso de niños o niñas pequeños, no es aconsejable ver videos donde aparece la persona hasta que sean más mayores ya que puede llevar a confusión (le oye, le ve en movimiento y puede generarse la creencia de que va a volver).

Acudir a profesionales si, después de unos cuantos meses, muestran alguno de los siguientes comportamientos:

- Tristeza permanente y prolongada.
- Excitación fuera de lo habitual.
- Desinterés por su propia apariencia.
- Cansancio e incapacidad para dormir.
- Deseo cada vez mayor de estar solo.
- Indiferencia respecto a la escuela y aficiones anteriores.

Resumen

Admitir el sentimiento de la pena es difícil pero forma parte de nuestra vida y conviene vivirlo conscientemente. Los adultos y los niños no afrontan igual la despedida debido a que el niño procesa de otra manera las emociones fuertes. Pero hay algo en lo que coincidimos: cuanto antes aprendamos a manejarnos con los sentimientos dolorosos tendremos mayores oportunidades de desarrollar unos rituales que configuren las inevitables despedidas de la vida (sean pequeñas o grandes).

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia