

CÓMO VIVEN LOS NIÑOS

LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

HAZTE SOCIO 900 900 939
www.aecc.es

Asociación Española
Contra el Cáncer
Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

YouTube    



aecc
Contra el Cáncer

ÍNDICE

- Pág. 03 Cómo viven los niños la pérdida de un ser querido
Pág. 03 a. La experiencia de la muerte y el duelo en los niños
Pág. 06 b. Cómo explicárselo a los niños
Pág. 08 c. Consejos prácticos para ayudar al niño
Pág. 10 Dónde encontrar ayuda
Pág. 11 Contacta con nosotros



CÓMO VIVEN LOS NIÑOS LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas que podemos vivir, es como si muriera una parte de nosotros. El duelo implica un proceso de adaptación, es decir, que poco a poco y de forma gradual, vamos estableciendo un equilibrio entre la tristeza por la pérdida de nuestro ser querido y la necesaria continuidad de nuestra vida cotidiana.

Los niños también van a sentir la pérdida de esa persona tan importante en sus vidas y experimentarán un duelo, que no tiene por qué ser igual o similar al que vivimos los adultos. Sentimientos de confusión, miedo, rabia y comportamientos dirigidos a llamar la atención pueden ser muy frecuentes en este periodo.

Lógicamente la edad del niño, su madurez, la relación que mantenía con la persona fallecida y cómo los adultos que le rodean afronten la pérdida, el mayor o menor dramatismo con el que lo hagan, son variables que van a influir notablemente en cómo el niño afronte el proceso de duelo.

La experiencia de la muerte y el duelo en los niños

Los niños no suelen expresar el dolor, la tristeza o la pena por la pérdida como los adultos. Lo habitual es que estos sentimientos se expresen a través de cambios en el carácter, irritabilidad o disminución del rendimiento escolar, especialmente en los niños más pequeños.

La edad y el desarrollo cognitivo y emocional de cada niño desempeñan un papel fundamental en la interpretación y comprensión de la muerte. Hasta los tres o cuatro años, los niños no suelen comprender su significado; sin embargo, cuando muere un ser querido, el niño se entristece y con frecuencia siente miedo. Para el niño es algo similar a una separación muy dolorosa. De repente, descubre que la muerte es real, cercana y que les ocurre también a las personas buenas y a las que él quiere.

EN TORNO A LOS 4 AÑOS, los niños creen que todas las cosas están vivas. Para ellos la muerte es algo similar al sueño. Si muere un ser querido, tienen dificultades para imaginárselo sin vida y se refieren a éste como si estuviese dormido y piensan que volverá cuando se despierte.

En esta edad los niños son muy dependientes, por lo que pueden sentir la necesidad de encontrar un sustituto de la persona fallecida (puede ser el padre superviviente, otro familiar, un vecino o amigo de la familia...), alguien que les permita no perder la seguridad que les brindaba la persona fallecida.

Como no comprenden la muerte como algo definitivo, los niños de esta edad mantienen la esperanza de que la persona fallecida vuelva. Es frecuente que el niño exprese que habla con él, fantasee que está con él por las noches, que juegan juntos, que lo abraza, incluso puede manifestar que lo ve.

Todas estas reacciones son normales y necesarias para que el niño pueda distanciarse de la persona fallecida, apoyándose en otra persona de su entorno, y asimilando así la pérdida del mismo.

A PARTIR DE LOS 7 U 8 AÑOS, los niños viven la pérdida de un ser querido de forma muy similar a como lo hacen los adultos. Sin embargo, perciben el paso del tiempo de forma diferente, por lo que las etapas del duelo suelen pasar más rápidamente.

En el niño de esta edad, además de sentimientos de vulnerabilidad, miedo al abandono, soledad, sentimientos de culpabilidad, tristeza e ira, puede ser frecuente la aparición de otro tipo de comportamientos que denoten que el niño está sufriendo por la pérdida de un ser querido, como son problemas escolares (bajo rendimiento, falta de concentración, indisciplina...), insomnio, pérdida de apetito pesadillas, un comportamiento más infantil (miedo a dormir solo, solicitud de ayuda para comer, vestirse...), etc.

LOS ADOLESCENTES interpretan la muerte y su significado como los adultos. En este periodo, la pérdida de un ser querido supone un acontecimiento difícil de superar, especialmente si el fallecido es uno de los padres. En general, la adolescencia es un periodo complejo y por ello puede resultar más complicado todavía para los padres entender a los adolescentes y sus reacciones ante la pérdida de un ser querido. Su reacción es imprevisible y variará enormemente de uno a otro: desde escuchar música a todo volumen a estar todo el día fuera de casa con los amigos, o no querer salir, sentirse diferente, de mal humor, con sentimientos de impotencia, soledad y abandono, lo que puede provocar una disminución de su capacidad de concentración y de su rendimiento escolar. Si ha fallecido uno de sus padres, pueden mostrarse excesivamente preocupados por cómo va a desenvolverse el progenitor viudo, sintiendo una gran responsabilidad familiar.

Es importante saber que no debemos reprochar ni recriminar el comportamiento o forma de expresar las emociones de los adolescentes, aunque indudablemente con estas reacciones les resultará más difícil asimilar y superar el duelo. En realidad, y aunque a veces aparenten mostrar indiferencia, con frecuencia experimentan una gran tristeza, aunque en ocasiones encuentran dificultades para expresarla. Esta situación puede ser más delicada si ha habido conflictos con la persona fallecida, lo que puede provocar sentimientos de culpa y reproches, a la vez que tristeza por no haberle transmitido todo lo que le quería y respetaba.

Los adolescentes en duelo necesitarán comprensión, apoyo y cercanía a la vez que hacerles partícipes de la vida familiar. Evita dejarles en un segundo plano. Necesitarán que estemos cerca y disponibles para cuando ellos quieran hablar o expresar de una forma directa sus emociones y sentimientos de dolor ante la pérdida.



¿Cómo explicárselo a los niños?

Cuando un niño pierde a un ser querido necesita más que nunca de la proximidad, ternura y cariño del resto de su familia. Es muy importante tratar de que el niño se sienta como uno más entre todos los que comparten el dolor ante la muerte de esa persona tan importante para él.

Los adultos podemos hacer mucho para ayudar al niño. Igual que el adulto siente pena, soledad, incomprensión y miedo, el niño va a sentir emociones muy similares. Es muy importante estar con él, dejarle hablar, permitirle participar de los acontecimientos, funerales y conmemoraciones que están ocurriendo a su alrededor, pues de esta forma, le transmitimos seguridad y confianza, a la vez que se siente parte importante de la familia.

Cuando hables con el niño, no esperes una respuesta inmediata. Los niños viven en el aquí y en el ahora. Puede que oigan ahora, pero que no respondan hasta pasado un tiempo.

- ❑ **HABLA CON ÉL LO ANTES POSIBLE DESPUÉS DEL FALLECIMIENTO.** No es conveniente que esperes días o semanas, pues puede ser demasiado tiempo para el niño y éste, ante la falta de información, puede usar su imaginación y fantasía, desarrollando miedos y sentimientos de culpa que difícilmente conseguiremos eliminar después.

Busca un momento y un lugar adecuado en el que podáis estar juntos sin interrupciones para que el niño pueda preguntar y expresar todo aquello que él quiera compartir contigo. No le fuerces para que hable si notas que no quiere hacerlo en ese momento. Hazle saber que estarás ahí cuando él esté listo y quiera seguir hablando.

- ❑ **HÁBLALE CON CARIÑO Y DE UNA FORMA CERCANA.** Algunos niños reaccionan volviéndose más dependientes mientras que otros reaccionan al contrario. Ambas formas de comportamiento son normales, y en cualquier caso el niño necesita seguridad, transmítele que no está solo.

Dile que aunque estés muy triste por lo que ha pasado, vas a seguir estando junto a él y cuidándole lo mejor posible, sobre todo si ha perdido a uno de sus padres, ya que uno de sus principales miedos es perder al otro padre y necesita sentirse seguro y protegido.



- ❑ **HÁBLALE CON CLARIDAD Y CON UN LENGUAJE SENCILLO.** Fingir que no ha pasado nada, que no ocurrió la muerte o que la vida no va a cambiar no os ayudará a elaborar el duelo. Explícale cómo fue y trata de responder a sus preguntas (p.ej. "Papá estaba muy enfermo y la enfermedad le ha causado la muerte").

No le mientas ni uses expresiones del tipo "se ha ido de viaje" porque el niño debe saber que el ser querido no volverá. No hay por qué evitar el uso de las palabras "muerte" o "morir".

Utiliza palabras y frases adecuadas a su edad y a su capacidad de comprensión. Para ello, es importante que prestes atención a sus preguntas y a lo que quiere saber.

- ❑ **ANÍMALE A EXPRESAR LO QUE SIENTE Y COMPARTE CON ÉL EL DOLOR POR LA PÉRDIDA.** No le digas "no llores", "no estés triste", "no te preocupes, todo pasará"... Deja que exprese su dolor, le ayudará a sentirse comprendido y a entender que es normal lo que le pasa.
- ❑ Puede ser necesario explicarle que **ÉL NO ES EL RESPONSABLE DE LA ENFERMEDAD NI DE LA MUERTE DE SU SER QUERIDO.** Esto evitará que el niño llegue a creer que la muerte es un castigo por un mal pensamiento o una mala acción.

- ❑ **DEJA QUE EL NIÑO PARTICIPE, SI QUIERE, EN LOS FUNERALES O ACTOS SIMBÓLICOS** (acudir al entierro, poner una flor o un dibujo en un lugar especial, encender una vela...). Si quiere ir, explícale en qué consiste el acto, qué pasará, los motivos del mismo, etc. Participar en estos actos puede ayudar al niño a comprender qué es la muerte y a despedirse de la persona querida. Pero si no quiere participar, no le obligues.
- ❑ **HÁBLALE DE LA PERSONA FALLECIDA CON NATURALIDAD.** No es aconsejable que retires de su vida o de su conversación todos los indicios de su existencia (fotos, objetos personales, recuerdos...). Puedes buscar un lugar para aquellas cosas que para el niño tengan un especial significado o recuerdo. Quizá, de vez en cuando necesite repasar estos recuerdos queridos.

Consejos prácticos para ayudar al niño

DESCANSO Y CUIDADOS

En la medida de lo posible, intenta seguir unos horarios de sueño y alimentación estables. Asimismo, necesitará que se conserven las costumbres y normas establecidas hasta ese momento. Todo ello ayudará al niño a mantener la estabilidad ante la confusión que supone la muerte de un ser querido.

JUEGO

El niño necesita continuar con su vida, lo que incluye jugar. La mezcla entre la realidad y la fantasía que tienen los juegos le permiten manejar su dolor y determinados hechos que de otra forma son difíciles de asumir.

Es importante que prestes atención a sus juegos y trates de participar en ellos. A veces, los comentarios que hacen mientras juegan son un buen punto de partida para poder hablar de las vivencias y emociones ante el duelo.

Tras la pérdida, lo que más ayuda al niño es recuperar el ritmo de vida habitual.

DEDÍCALE TIEMPO

Si puedes, pasa tiempo con el niño, planifica actividades que le hagan sentir más seguro y tranquilo. Según la relación con la persona fallecida, sabemos que puede ser complicado, pero si es posible evita dejarle mucho tiempo en casa de familiares o amigos, y trata de darle todo el afecto que necesite en estos difíciles momentos. Sin embargo, si tú estás muy afectado, busca apoyo en personas de tu confianza que puedan ayudarte con tu hijo.

HÁBLALE CON NATURALIDAD Y RECORDANDO BUENOS MOMENTOS

Los buenos recuerdos contribuyen enormemente a suavizar el dolor por la pérdida de un ser querido. Si ha dejado una carta escrita al niño, un cuento, un regalo personal, unas fotos... serán de gran ayuda y apoyo más adelante. También puedes hacer una caja con las cosas que el niño considere importantes (fotos, regalos...) y revisar los recuerdos cuando él lo desee.

AYÚDALE A QUE RECUPERE SU VIDA COTIDIANA

Lo que más ayuda al niño es recuperar el ritmo de vida habitual: el colegio, los amigos, los juegos... El niño debe mantener tan pronto como sea posible su vida cotidiana y volver al colegio. Puedes hablar con el profesor y solicitar su apoyo, especialmente si el niño lo pide o disminuye su concentración o rendimiento.



PERMANECE ATENTO

Si notas que el niño presenta alguno o varios de los síntomas siguientes durante un tiempo prolongado, solicita ayuda a un profesional especializado para que valore la situación, ayude al niño a afrontar la pérdida del ser querido y os asesore en el proceso de duelo:

- Llanto frecuente y continuo.
- Rabiets y pataletas frecuentes y prolongadas.
- Comportamiento más infantil del habitual (hacerse pis por la noche, pedir ayuda para comer, vestirse, lenguaje de bebé...).
- Apatía y desgana. Pérdida de interés por las actividades habituales.
- Irritabilidad constante.
- Alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas, terrores nocturnos...).
- Miedo a quedarse solo.
- Problemas escolares: peor rendimiento escolar, falta de asistencia a la escuela, incapacidad para concentrarse y prestar atención en clase, etc.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Si crees que la ayuda de un especialista te puede ser útil, puedes ponerte en contacto con la Asociación Española Contra el Cáncer. Disponemos de un equipo de psicólogos especializados en el asesoramiento y apoyo a enfermos de cáncer y sus familiares que podrán orientarte gratuitamente sobre cómo afrontar mejor este proceso.

Si lo deseas, puedes llamar a nuestra sede en tu provincia para pedir una cita o llamar al teléfono gratuito Infocáncer 900 100 036.



900 100 036



AECC.ES

CONTACTA CON NOSOTROS

SEDE CENTRAL
91 319 41 38
sedecentral@aecc.es

AECC Ceuta
TL. 956 516570
ceuta@aecc.es

AECC Las Palmas
TL. 928 371301
laspalmas@aecc.es

AECC Segovia
TL. 921 426361
segovia@aecc.es

AECC Álava
TL. 945 263297
alava@aecc.es

AECC Ciudad Real
TL. 926 213220
ciudadreal@aecc.es

AECC León
TL. 987 271634
leon@aecc.es

AECC Sevilla
TL. 954 274502
sevilla@aecc.es

AECC Albacete
TL. 967 508157
albacete@aecc.es

AECC Córdoba
TL. 957 453621
cordoba@aecc.es

AECC Lérida
TL. 973 238148
lleida@aecc.es

AECC Soria
TL. 975 231041
soria@aecc.es

AECC Alicante
TL. 965 924777
alicante@aecc.es

AECC Cuenca
TL. 969 214682
cuenca@aecc.es

AECC Lugo
TL. 982 250809
lugo@aecc.es

AECC Tarragona
TL. 977 222293
tarragona@aecc.es

AECC Almería
TL. 950 235811
almeria@aecc.es

AECC Gerona
TL. 972 201306
gerona@aecc.es

AECC Madrid
TL. 91 3985900
madrid@aecc.es

AECC Teruel
TL. 978 610394
teruel@aecc.es

AECC Asturias
TL. 985 203245
asturias@aecc.es

AECC Granada
TL. 958 293929
granada@aecc.es

AECC Málaga
TL. 952 256432
malaga@aecc.es

AECC Toledo
TL. 925 226988
toledo@aecc.es

AECC Ávila
TL. 920 250333
avila@aecc.es

AECC Guadalajara
TL. 949 214612
guadalajara@aecc.es

AECC Melilla
TL. 952 670555
melilla@aecc.es

AECC Valencia
TL. 963 391400
valencia@aecc.es

AECC Badajoz
TL. 924 236104
badajoz@aecc.es

AECC Guipúzcoa
TL. 943 457722
gipuzkoa@aecc.es

AECC Murcia
TL. 968 284588
murcia@aecc.es

AECC Valladolid
TL. 983 351429
valladolid@aecc.es

AECC Barcelona
TL. 932 002099
barcelona@aecc.es

AECC Huelva
TL. 959 240388
huelva@aecc.es

AECC Navarra
TL. 948 212697
navarra@aecc.es

AECC Vizcaya
TL. 944 241300
bizkaia@aecc.es

AECC Burgos
TL. 947 278430
burgos@aecc.es

AECC Huesca
TL. 974 225656
huesca@aecc.es

AECC Orense
TL. 988 219300
ourense@aecc.es

AECC Zamora
TL. 980 512021
zamora@aecc.es

AECC Cáceres
TL. 927 215323
caceres@aecc.es

AECC Islas Baleares
TL. 971 244000
balears@aecc.es

AECC Palencia
TL. 979 706700
palencia@aecc.es

AECC Zaragoza
TL. 976 295556
zaragoza@aecc.es

AECC Cádiz
TL. 956 281164
cadiz@aecc.es

AECC Jaén
TL. 953 190811
jaen@aecc.es

AECC Pontevedra
TL. 986 865220
pontevedra@aecc.es

AECC Cantabria
TL. 942 235500
cantabria@aecc.es

AECC Coruña
TL. 981 142740
lacoruna@aecc.es

AECC Salamanca
TL. 923 211536
salamanca@aecc.es

AECC Castellón
TL. 964 219683
castellon@aecc.es

AECC La Rioja
TL. 941 244412
larioja@aecc.es

AECC S. C. de Tenerife
TL. 922 276912
tenerife@aecc.es

**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

