

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR EL TEMA DE LA MUERTE

Consideraciones:

Hasta los 3 años, la muerte se asocia al abandono, al temor de quedarse sólo. La palabra "muerte" no les dice nada puesto que a esta edad todavía están pendientes de cómo nacen y se desarrollan los humanos. Suele vivir la desaparición de un adulto como "castigo" por algo que cree que él hizo. Conviene dejarles claro que ellos no tienen culpa de nada.

Otro concepto que manejan es la muerte como inmovilidad y también creen que los adultos son omnipotentes. El hecho de un fallecimiento les lleva a preguntarse por qué "no pueden" superarlo y consecuentemente la confianza incondicional en los padres se ve quebrantada.

De los 4 a los 5 años se ve una ligera evolución. Entre los 3 y los 5 años, los niños suelen considerar a la muerte como algo reversible y temporal. Es una etapa de vivo interés hacia la muerte y todavía no la entienden como un suceso irreparable y definitivo. Como el niño de 4 o 5 años atribuye vida a todas las cosas que existen creen que los muertos acabarán por vivir. Relacionan la muerte con la vejez y enfermedad, así como con la guerra y sucesos violentos.

La experiencia de la muerte a esta edad les acarreará miedos enormes: a dormir solo... Los adultos deben cuidar en extremo su vocabulario: ¡"morir" no es "dormir"! En esta edad, no comprenden la muerte como despedida definitiva. Aún no ha podido asimilar los tres criterios **delimitadores**:

1. La muerte afecta a todos los humanos.
2. La muerte es inevitable.
3. La muerte es definitiva.

De los 6 años en adelante, los niños comprenderán el carácter definitivo e irrevocable al que nos referíamos antes y cuando se hable con ellos no se tendrá ningún tabú. Hasta los 10 años, no creen que pueda pasarles a ellos. Para las personas que tienen fe y educan en ella a sus hijos, es más fácil la cuestión ya que al pensar que existe la vida eterna, esta separación se transforma en esperanza de reunirse con el familiar amado en presencia de Dios. Para quien tiene estos sentimientos religiosos puede ser de gran consuelo compartir la idea de que una persona muerta aunque permanezca en el suelo "su cuerpo" su alma o espíritu asciende al otro mundo.

Si la familia no es creyente (desde el punto de vista cristiano) se puede decir a los hijos que no sabemos lo que ocurre después de la muerte pero lo importante es vivir una vida digna.

La situación se hace más delicada **CUANDO EL NIÑO SE ENFRENTA A LA MUERTE DE UN PROGENITOR**. Cuando alguien de la familia muere se complica la existencia para el resto de los miembros. Los niños deben asumir responsabilidades que antes no tenían. Pero ¡cuidado con cargarles con responsabilidades de adulto! Es fundamental permitir que: "los niños sigan siendo niños". Tal vez tendrán que ayudar más en casa pero debe ser el progenitor restante quien se encargue de todo. Después de la muerte de un progenitor, es preciso que el que quede sepa consolar a sus hijos. Es bueno que exista cercanía física pero no dependencia. Si el chico tiene una pesadilla se le tranquiliza pero no por ello ocuparía el lugar de la cama que ha quedado "vacío".

Para concluir diremos que habrá que poner buenas dosis de sensibilidad, sensatez y cariño. Podremos ayudar a los niños a enfrentar y superar la "despedida" más definitiva y cierta para todos.

Orientaciones:

- Decírselo lo más pronto posible. Es importante no utilizar eufemismos ni subterfugios del estilo "se ha ido de viaje", "lo han llevado al hospital", etc.
- Ofrecerle información clara, simple y adaptada a su edad.
- Permitir que el niño pase por sus propias fases de duelo: choque y negación, síntomas físicos, rabia, culpa, celos, ansiedad y miedo, tristeza y soledad.
- Ayudarle a expresar sus sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc. · Ser conscientes que los expresarán de forma distinta a como lo hacemos los adultos.
- Permitirles el llanto y el enfado. No esconder nuestro propio dolor.
- Recordar que los niños también tienen derecho a reír y ser felices.
- Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto da seguridad al niño.
- Informar a la escuela.
- Dejar que se queden con algún recuerdo de la persona difunta.
- Permitirles que asistan al funeral.
- Dejarles muy claras dos ideas básicas: que la persona muerta no volverá, y que su cuerpo está enterrado o bien reducido a cenizas si ha sido incinerado.
- Acudir a profesionales si, después de unos cuantos meses, los niños muestran alguno de los siguientes comportamientos:
 - Tristeza permanente con depresión prolongada.
 - Excitación fuera de lo habitual, con nosotros o con sus amigos.
 - 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.

OTRAS ORIENTACIONES PARA AFRONTAR EL TEMA DE LA MUERTE

Consideraciones:

Hasta los 3 años, la muerte se asocia al abandono, al temor de quedarse sólo. La palabra “muerte” no les dice nada puesto que a esta edad todavía están pendientes de cómo nacen y se desarrollan los humanos. Suele vivir la desaparición de un adulto como “castigo” por algo que cree que él hizo. Conviene dejarles claro que ellos no tienen culpa de nada.

Otro concepto que manejan es la muerte como inmovilidad y también creen que los adultos son omnipotentes. El hecho de un fallecimiento les lleva a preguntarse por qué “no pueden” superarlo y consecuentemente la confianza incondicional en los padres se ve quebrantada.

De los 4 a los 5 años se ve una ligera evolución. Entre los 3 y los 5 años, los niños suelen considerar a la muerte como algo reversible y temporal. Es una etapa de vivo interés hacia la muerte y todavía no la entienden como un suceso irreparable y definitivo. Como el niño de 4 o 5 años atribuye vida a todas las cosas que existen creen que los muertos acabarán por vivir. Relacionan la muerte con la vejez y enfermedad, así como con la guerra y sucesos violentos.

La experiencia de la muerte a esta edad les acarreará miedos enormes: a dormir solo... Los adultos deben cuidar en extremo su vocabulario: ¡“morir” no es “dormir”! En esta edad, no comprenden la muerte como despedida definitiva. Aún no ha podido asimilar los tres criterios **delimitadores**:

1. La muerte afecta a todos los humanos.
2. La muerte es inevitable.
3. La muerte es definitiva.

De los 6 años en adelante, los niños comprenderán el carácter definitivo e irrevocable al que nos referíamos antes y cuando se hable con ellos no se tendrá ningún tabú. Hasta los 10 años, no creen que pueda pasarles a ellos. Para las personas que tienen fe y educan en ella a sus hijos, es más fácil la cuestión ya que al pensar que existe la vida eterna, esta separación se transforma en esperanza de reunirse con el familiar amado en presencia de Dios. Para quien tiene estos sentimientos religiosos puede ser de gran consuelo compartir la idea de que una persona muerta aunque permanezca en el suelo “su cuerpo” su alma o espíritu asciende al otro mundo.

Si la familia no es creyente (desde el punto de vista cristiano) se puede decir a los hijos que no sabemos lo que ocurre después de la muerte pero lo importante es vivir una vida digna.

La situación se hace más delicada **CUANDO EL NIÑO SE ENFRENTA A LA MUERTE DE UN PROGENITOR**. Cuando alguien de la familia muere se complica la existencia para el resto de los miembros. Los niños deben asumir responsabilidades que antes no tenían. Pero ¡cuidado con cargarles con responsabilidades de adulto! Es fundamental permitir que: “los niños sigan siendo niños”. Tal vez tendrán que ayudar más en casa pero debe ser el progenitor restante quien se encargue de todo. Después de la muerte de un progenitor, es preciso que el que quede sepa consolar a sus hijos. Es bueno que exista cercanía física pero no dependencia. Si el chico tiene una pesadilla se le tranquiliza pero no por ello ocuparía el lugar de la cama que ha quedado “vacío”.

Para concluir diremos que habrá que poner buenas dosis de sensibilidad, sensatez y cariño.

Podremos ayudar a los niños a enfrentar y superar la “despedida” más definitiva y cierta para todos.

Orientaciones:

- Decírselo lo más pronto posible. Es importante no utilizar eufemismos ni subterfugios del estilo "se ha ido de viaje", "lo han llevado al hospital", etc.
- Ofrecerle información clara, simple y adaptada a su edad.
- Permitir que el niño pase por sus propias fases de duelo: choque y negación, síntomas físicos, rabia, culpa, celos, ansiedad y miedo, tristeza y soledad.
- Ayudarle a expresar sus sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc. · Ser conscientes que los expresarán de forma distinta a como lo hacemos los adultos.
- Permitirles el llanto y el enfado. No esconder nuestro propio dolor.
- Recordar que los niños también tienen derecho a reír y ser felices.
- Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto da seguridad al niño.
- Informar a la escuela.
- Dejar que se queden con algún recuerdo de la persona difunta.
- Permitirles que asistan al funeral.
- Dejarles muy claras dos ideas básicas: que la persona muerta no volverá, y que su cuerpo está enterrado o bien reducido a cenizas si ha sido incinerado.
- Acudir a profesionales si, después de unos cuantos meses, los niños muestran alguno de los siguientes comportamientos:
 - Tristeza permanente con depresión prolongada.
 - Excitación fuera de lo habitual, con nosotros o con sus amigos.
 - 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.