



Viernes, 10 de febrero de 2012

Taller:

**Claves para ayudar al niño  
a afrontar pérdidas**

**Moderadora:**

Irene Casares Alonso

Pediatra. CS Venta de Baños. Palencia

**Ponentes/monitores:**

■ Consuelo Santamaría Repiso

Equipo de Orientación Educativa y

Psicopedagógica (Comunidad de Madrid).

Profesora del Centro de Humanización de la

Salud. Madrid

Textos disponibles en

[www.aepap.org](http://www.aepap.org)

**¿Cómo citar este artículo?**

Santamaría Repiso C. Claves para ayudar al niño a afrontar pérdidas. En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría. 2012. Madrid: Exlibris Ediciones; 2012. p. 327-34.

## Claves para ayudar al niño a afrontar pérdidas

Consuelo Santamaría Repiso

Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica  
(Comunidad de Madrid).

Profesora del Centro de Humanización de la Salud. Madrid

[consuelosanr@gmail.com](mailto:consuelosanr@gmail.com)

Entendemos por duelo, el dolor que se produce por la pérdida de alguien o algo significativo. El duelo, en sentido amplio, es una experiencia personal, única, intransferible e íntima que se produce cuando una persona sufre una pérdida de alguien o de algo que tiene un valor muy significativo. Es una respuesta natural, por tanto, a cualquier tipo de pérdida.

Según el Diccionario de la Real Academia, el duelo es: *dolor, lástima, aflicción o sentimiento. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.*

El DSM-IV dice: [*... esta categoría (diagnóstica) puede usarse cuando el objeto de atención clínica es una reacción a la muerte de una persona querida (...) la duración y la expresión de un duelo "normal" varía según los diferentes grupos culturales. (...) Como parte de una reacción de pérdida, algunos individuos afligidos presentan síntomas característicos de un episodio de depresión...*]

### Factores fundamentales

- Por una parte está la pérdida en sí misma.
- Por otra, la significatividad de la misma.
- Por último, el manejo de los propios sentimientos que afloran en la situación de pérdida.

El duelo no es una enfermedad, ni una patología. Es la forma natural de expresar el dolor y de sanar el corazón herido por la pena de la pérdida. Constituye una vivencia en la que se manifiestan reacciones físicas, emotivas y comportamentales.

Elaborar un duelo es una experiencia activa de la persona que, con ayuda o sin ella, compartiendo sus experiencias con otros o no, llevará a cabo, a lo largo de otro proceso: el de las *tareas del duelo*.

Actualmente se entiende por duelo, no sólo el dolor por la muerte de un ser querido, sino la reacción ante cualquier pérdida, por ello podemos diferenciar los siguientes tipos de duelos:

#### ■ Evolutivos:

- Infancia, pubertad, adolescencia, emancipación, nido vacío...
- Los duelos evolutivos de la infancia, pubertad, adolescencia y emancipación, no son reconocidos por el adulto y no suelen tenerse en cuenta.
- El niño, adolescente y joven se duele mucho con ellos, y los vive en soledad.

■ **Afectivos:** Separaciones, divorcios, desprecios... Estos duelos generan mucho dolor en los niños y, a veces, son muy difíciles de elaborar.

#### ■ Sociales:

- Los aislamientos sociales y la exclusión del grupo, son de una alta significatividad en los niños y adolescentes.
- Provocan mucho dolor; pérdida de la autoestima, rabia y miedo.

■ **Personales:** enfermedad, pérdida específica de roles laborales, envejecimiento, menopausia, pérdida de autonomía, desarraigo.

■ **Por valores:** pérdida de la fe, de la confianza, pérdida de ideales, frustraciones de proyectos...

- El niño sufre también pérdidas ocultas.
- Alteran mucho la vida de los niños ya que provocan pérdida de confianza, de seguridad o de control.

## DUELO SANO

El duelo no es una enfermedad. Es algo normal. Es el precio que se paga por el amor a los seres queridos. Es un proceso normal. Cumple una función adaptativa. No requiere, en la mayoría de los casos, intervenciones especiales ni psicofármacos.

Un duelo se considera sano cuando se vive sin culpa. El doliente es capaz de expresar sus sentimientos. Se eliminan obsesiones y miedos. Se consideran las consecuencias de la pérdida y se activa un proceso de recuperación poniendo en práctica nuevas conductas. La ausencia de respuesta, no sería natural.

Existen otros tipos de duelo como:

■ El **duelo anticipatorio** elaboración del dolor por la pérdida próxima pero que aún no se ha producido.

■ El **duelo retardado** cuesta reaccionar a la pérdida y no se manifiesta el dolor de la manera en que la mayoría lo entiende por normal. Es como estar anestesiado.

■ El **duelo crónico** hay una incapacidad real para incorporarse a la vida, persistiendo los síntomas a lo largo del tiempo.

■ El **duelo patológico:** también llamado duelo complicado. Va unido, generalmente, a otras patologías, como la depresión mayor.

- Hay factores que pueden producir un duelo complicado como:

- Pérdidas traumáticas.

- Muertes tempranas.
- Características personales adversas del que sufre el duelo.
- Sobrecarga del duelo (muertes simultáneas o secuenciales).
- Miedo.
- El *duelo ambiguo o ambivalente*: se da cuando hay desaparecidos y no hay certeza de la muerte.

El duelo, por lo tanto, no es una enfermedad, aunque si se puede complicar y hacerse crónico o patológico. El duelo sano puede llevar consigo una serie de síntomas que pueden afectar a las diferentes dimensiones de la persona, ya sea la dimensión física, emocional, cognitiva, social o espiritual.

### ¿CÓMO PODEMOS SABER SI ESTAMOS ANTE UN DUELO PATOLÓGICO O COMPLICADO?

Hay unos indicadores del duelo que ayudan a determinar la presencia, o no, de un duelo patológico o/ y complicado:

- El dolor es intenso y continuo. Pasan meses y se sigue con la misma intensidad de sufrimiento.
- Las reacciones emocionales son desmedidas, intensas y persistentes. Tristeza inexplicable e incontrolable.
- Se han vivido experiencias de continuas pérdidas.
- El doliente está atado a las posesiones materiales del difunto.
- Hay somatización por identificación con el difunto, es decir, creer que se tienen los mismos síntomas que él tuvo.

- El doliente quiere imitar en todo a la persona muerta.
- Se da una larga historia de depresión.
- Muestra unos impulsos autodestructivos.
- Presenta trastornos del sueño.
- Tiene trastornos de la alimentación.

*¿Cuánto puede durar el duelo?* Todo depende del nivel de funcionamiento del propio superviviente. El curso normal del duelo es más o menos largo. Hay quien afirma que si son nueve meses los que se necesitan para iniciar una vida, se requieren mínimo otros nueve meses para despedir una vida.

### EL DUELO Y LOS NIÑOS

Los niños pueden estar en duelo y además lo están en unas condiciones mucho más adversas que los adultos. Sufren por la pérdida de un ser querido y pueden tener procesos de recuperación más largos que los adultos.

Todo lo relacionado con el duelo infantil, con el dolor de los niños, constituye un temario muy difícil. Es un tema *tabú*. El adulto actúa tratando de encubrir u ocultar la verdad y excluir al niño de la realidad.

#### Ideas fundamentales para poder entender el duelo infantil.

Los niños se mueven sobre lo concreto y el concepto de muerte está cargado de abstracciones. Explicar las abstracciones a los niños es una tarea difícil, sobre todo en los períodos evolutivos en los que su pensamiento es concreto.

El niño puede inferir la realidad de la muerte. Esta inferencia es sólo posible en determinadas edades. Son cinco las variables que pueden favorecer o dificultar la comprensión de cualquier pérdida: la edad, la cultura, la educación, la sociedad y la religión.

También influyen en el niño:

- Los factores personales. La propia estructura de personalidad.
- Los aspectos emocionales.
- Las etapas evolutivas y del desarrollo.

### ¿Qué puede comprender el niño sobre la muerte y qué tenemos que transmitir?

La comprensión de la muerte es un proceso que no se da de manera espontánea. El niño no puede llegar a entender el concepto de la muerte por un puro proceso de reflexión lógica. Es necesario haber establecido unos previos educativos, haber alcanzado un proceso madurativo adecuado y un desarrollo cognitivo apropiado para poder llegar a una cierta comprensión. Por ello, cada niño va a entender, según su edad, su cultura y su capacidad cognitiva.

Sin embargo el adulto, siempre ha de transmitir los tres componentes de la muerte:

1. Que la muerte es irreversible, concluyente y permanente.
2. Que se identifica por la desaparición de las funciones vitales.
3. Que la muerte es universal, ya que todos debemos morir.

### ¿Cómo manifiestan el duelo los niños en las diferentes edades?

#### Cero a tres años

Los niños tan pequeños no comprenden el significado de la muerte, pero sí pueden experimentar la ausencia.

#### Comportamientos comunes

- Llantos
- Protestas
- Intranquilidad
- Desapego

#### Tres a seis años

Para que pueda empezar a comprender lo que significa la muerte, tiene que tener conciencia de su propia identidad personal y tiene que ser capaz de diferenciar el "yo" del "tú".

#### Comportamientos comunes

- Incertidumbre, dudas, vacilaciones, perplejidad, confusión.
- Preguntar constantemente por la persona fallecida.
- Buscar al difunto con intensidad.
- Comportamientos regresivos. Querer estar continuamente al lado de los padres.
- Manifiestar quejas por todo, por tener hambre, por estar cansado...
- No control de esfínteres nocturno y en ocasiones diurno.
- Pedir un biberón.
- Chuparse el dedo.
- Llorar por todo.
- Actitudes frías por shock emocional, pudiendo parecer que no les ha afectado la pérdida.

- Actitud de enfado permanente, sobre todo si tienen el sentimiento de abandono.
- El enfado puede convertirse en mal comportamiento.
- El enfado se puede dirigir hacia el familiar más cercano.
- Pueden tener pesadillas.
- Los más pequeños pueden sentir miedo de la muerte, por creer que se puede contagiar.
- Necesidad de atención, por lo que pueden crear vínculos afectivos con una cuidadora o cualquier otra persona cercana.
- Pueden sentir mucha angustia al asociar el entierro, la caja y el difunto con la soledad.
- Pueden sentir una tristeza muy profunda con la idea de que nunca más volverán a reencontrarse con su ser querido.
- Pueden negar insistentemente la muerte del difunto.
- En algunos niños la negación se da de manera muy agresiva.
- Otros pueden negar la muerte actuando como si nada hubiese pasado, jugando, cantando, pintando y evadiéndose de todo lo emocional.
- Pueden negar insistentemente cualquier pensamiento sobre la muerte.

### Siete a doce años

En esta etapa los niños son capaces de entender que la muerte es una experiencia humana.

Lo viven como algo lejano.

No es amenazante para ellos, aunque sí para sus padres.

Pueden sentir miedo al pensar que sus padres se pueden morir.

Hay psicólogos que hablan de la primera crisis existencial o la *angustia de los ocho/nueve años*, al tomar conciencia de la universalidad de la muerte y de su condición de irreversible.

### Comportamientos comunes

- Pueden sentir mucho miedo.

- Es muy frecuente la idealización del ser querido fallecido. Al entrar en el mundo de la fantasía pueden tener una relación imaginaria.
- Pueden desarrollar fuertes sentimientos de culpa.
- En algunos casos, los niños asumen el rol del fallecido.

### CLAVES PARA AYUDAR AL NIÑO A AFRONTAR LAS PÉRDIDAS

#### Entender y conocer los determinantes de la muerte del familiar

- El rol familiar de la persona fallecida.
- El vínculo que el niño tenía con el fallecido.
- La naturaleza del apego.
- El tipo de muerte y sus causas.
- La biografía personal del niño.

- La estructura de personalidad y las variables personales. No viven, ni manifiestan lo mismo, los niños tímidos, hiperactivos, miedosos, hijos únicos o si tienen o no ajuste emocional, entre otros múltiples factores.
- Los componentes sociales.
- Los factores económicos.

### ¿Cuándo hay que informar?

- Si se espera la muerte del ser querido hay que ir preparando al niño para cuando llegue el desenlace.
- Una vez que se ha producido el fallecimiento hay que compartir con el niño la realidad de la pérdida.
- Si no se espera la muerte, ya que es por accidente o por otras causas, hay que decirle al niño lo que ha pasado, teniendo en cuenta siempre lo que puede comprender por su momento evolutivo.

### ¿Cómo hay que informar?

- De manera sencilla y natural. No olvidemos que la muerte es natural.
- Con extrema delicadeza.
- Preparándole poco a poco.
- Utilizando cuentos, si es pequeño.
- Siendo auténticos.
- Abrazándole y mostrando mucha cercanía.
- Dándole mucha seguridad.

### ¿Qué hay que informar?

- La realidad de la muerte.

- Lo sucedido, pero de manera global. No hay que entrar en detalles macabros y dolorosos.
- Si el niño pregunta por los detalles, responderle con delicadeza y dando importancia a la pérdida, no al detalle.
- Que estamos con él, que le queremos, que entendemos su dolor.
- Que es libre de decir y expresar lo que sienta y que lo puede hacer libremente.

### ¿Quién debe informar?

- El padre y la madre.
- Si el fallecido es uno de los progenitores ha de informar una persona significativa para él, de la familia y cercana al niño.
- Si no es un familiar, ha de ser una persona que:
  - Respete los tiempos del niño.
  - Permita la expresión emocional.
  - Sea auténtica.
  - Responda a todas las preguntas del niño con sinceridad y según el momento evolutivo.
  - El niño confíe en ella.

### ¿Qué actitudes son normales en un niño en duelo?

Es normal que:

- Durante un tiempo el niño crea que el ser querido sigue vivo, lo vea, hable con él, juegue con él...
- Piense que va a volver, incluso después de haberle explicado la realidad.

- Esté más sensible, caprichoso y trate de llamar más la atención.
- Tenga miedo y se resista a ir a la cama.
- Tenga comportamientos regresivos.
- Pueda estar desganado.

### ¿Qué reacciones del niño nos deben poner en alerta para pedir ayuda a un especialista?

Cuando han pasado uno o dos meses y:

- El niño llora en exceso.
- Tiene enfados frecuentes y prolongados.
- Manifiesta cambios extremos de conducta y de humor.
- Se producen cambios significativos en el rendimiento escolar.
- No quiere ir al cumpleaños de compañeros, ni quiere salir de casa.
- Tiene pesadillas y problemas de sueño.

### ¿Qué actitudes pueden implicar problemas?

- Negarse a hablar del ser querido, enfadándose si alguien lo hace.
- Mantener una tristeza profunda después de al menos un mes.
- Mostrar conductas regresivas.
- No controlar los impulsos y mantener una ira excesiva.

- Decir con frecuencia que quiere morirse o irse con el ser querido.
- Negarse a comer.
- Tener pesadillas o terrores nocturnos.
- Imitar de manera exagerada a la persona fallecida.
- No querer jugar, perder la motivación.
- No querer ir a la escuela y llorar con mucha facilidad.

### ¿Qué no debemos decir

“No te preocupes”	Equivale a decir <b>no sientas</b> .
Los hombres no lloran...	Equivale a decir <b>los hombres no sienten, ni los niños grandes</b> .
Los niños grandes no lloran.	
Tienes que ser fuerte...	Equivale a confundir al niño con un falso concepto de la fortaleza. La verdadera fortaleza está en ser auténticos.
El abuelito se ha ido	Puede alimentar la esperanza del regreso porque el que se va puede volver.
Está de viaje	Equivale a crear confusión en el niño y despertar en él sentimientos de rabia
Se ha dormido	Equivale a hacer creer al niño que durmiendo se puede morir. Desde ese momento puede que tenga dificultades para irse a la cama.

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Saint Mars D, Bloch S. Se ha muerto el abuelo. Barcelona: Ed. Galera; 1998.
- Kübler-Ross E. Los niños y la muerte. Barcelona: Ed. Luciémaga; 1992.

- Verrept P. Te echo de menos. Barcelona: Ed. Juventud; 2000.
- Wolfelt A. Consejos para niños ante el significado de la muerte. Barcelona: Ed. Diagonal; 2001.
- Santamaría C. El duelo y los niños. Santander: Ed. Sal Térrea; 2010.
- Hein C. Mamá se ha marchado. Madrid: Ed. S.M; 2005.
- José E. Julia tiene una estrella. Madrid: Ed. La Galera; 2006.
- Kottler JA. El lenguaje de las lágrimas. Barcelona: Ed. Paidós; 1997.
- Sauliere D, Saillard,R. Miedo a la muerte ¡no! Madrid: Ed. San Pablo; 2006.
- Calodich A. Cómo superar el dolor. Madrid: Ed. San Pablo; 2006.
- Vallejo-Nágera A. Hijos de padres separados: consejos para recuperar la armonía y el respeto ante un nuevo futuro. Madrid: Ed. Temas de hoy; 2006.
- Dolto F. Cuando los padres se separan. Barcelona: Ed. Paidós; 1997.