



## Editorial

### Creencias erróneas acerca de niños en duelo Derechos de niños en duelo

Cuando hablamos del duelo infantil, habitualmente partimos ya de una creencia errónea: pensamos que el duelo en los niños es poco común y no tenemos en cuenta que mientras crecen, las personas se exponen a distintas pérdidas vitales que hay que elaborar. El duelo infantil es mucho más común de lo que solemos pensar: en la vida es común experimentar la pérdida de seres queridos desde una edad temprana (abuelos, bisabuelos, mascotas, padres).

Algunas de las creencias erróneas son:

1. El niño no entiende lo que está viviendo.
2. Si ocultamos el dolor serán felices. Hay que disimular.
3. Los funerales y los cementerios pueden traumatizar al niño.
4. Hay unas muertes peores que otras, es mejor maquillar la realidad ante el niño.
5. El duelo dura aproximadamente un año.
6. El tiempo lo cura todo.
7. No hay que estar tristes, porque entonces el fallecido se pone triste.

Con los niños en duelo es necesario considerar algunos derechos que tienen. De este modo no invadiremos su espacio personal ni les atosigaremos o trataremos de guiarles por un camino más rápidamente de lo que ellos necesitan.

Estos derechos también pueden servirnos de orientación para comprender mejor sus necesidades sin equipararlas a las de los adultos y sin caer en la sobreprotección o la dejadez.

Estos derechos son:

1. Tengo derecho a tener mis propias emociones y sentimientos sobre la muerte.
2. Tengo derecho a hablar de mi duelo cuando quiera y con quien quiera.
3. Tengo derecho a mostrar a mi manera mis sentimientos tras el duelo.
4. Tengo derecho a recibir ayuda de otros en mi duelo, especialmente de las personas que me cuidan.
5. Tengo derecho a estar molesto.
6. Tengo derecho a tener explosiones emocionales.
7. Tengo derecho a entender los motivos que han generado la muerte de mi ser querido.
8. Tengo derecho a hablar de mis recuerdos con la persona fallecida.
9. Tengo derecho a avanzar en mi duelo hasta sentirme mejor.

# El duelo y los niños, niñas y adolescentes

## **Edison Alberto Aristizábal Serna**

Residente de Pediatría  
Facultad de Medicina  
Departamento de Pediatría y Puericultura  
Universidad de Antioquia

## **Federico Ordóñez Gómez**

Psicólogo  
Departamento de Pediatría y Puericultura  
Pediatría Social  
Universidad de Antioquia

El duelo se vive como una condición emocional y psicológica ante una pérdida o ausencia de alguien o algo que implica o representa importancia, valor y aprecio incalculables. Es una condición necesaria, connatural a la pérdida, que inicialmente es un proceso normal, pero que de no elaborarse de manera adecuada pueden resultar muchas y serias dificultades. Además, provee al individuo las herramientas para asumir la vida con sus complicaciones, superar estas y que continúe el curso normal con la adaptación a una nueva realidad.

El duelo es tan connatural al ser humano que son muchos los libros sobre el tema en la literatura no especializada que abordan el tema, tales como *Camino a Casa* (Jairo Buitrago); *No es fácil, pequeña ardilla* (Elisa Ramón); *Nana vieja* (Margaret Wild); *El árbol de los recuerdos* (Britta Teckentrup); *Una casa para el abuelo* (Grassa Toro); *La balada del rey y la muerte* (Koos Meinderts, Harrie Jekkers); *¿Qué viene después del mil?* (Anette Bley); *Inés Azul* (Pablo Albo); *Jack y la muerte* (Tim Bowley); *El pato y la muerte* (Wolf Erlbruch); *Julia tiene una estrella* (Eduard José); *Vacío* (Anna Llenas); *¿Dónde está el abuelo?* (Mar Cortina); *Paraíso* (Bruno Gibert).

## **El duelo en los niños, niñas y adolescentes: la visión del adulto**



Para el mundo del adulto hay creencias acerca de cómo un niño, una niña o un adolescente viven un duelo. A veces se minimiza el efecto de eventos como la muerte o la enfermedad grave o se trata de que se diluyan en otras actividades para hacer ver esa situación desde un plano más secundario.

Es frecuente ver cómo se dice: *es que el niño está*

*pequeño y no entiende que se murió la mamá; eso se le pasa rápido; qué pesar, díganle que se fue a un viaje muy lejos o que se durmió; hay que entretenerlo bastante para que no sufra*, entre otras expresiones que como forma de ser compasivos buscan disminuir el malestar de vivir situaciones difíciles.

La concepción contemporánea de la muerte la ha convertido en una situación innombrable; la ha hecho un asunto abstracto, oscuro, cuya referencia puede volverse de mal gusto. En algunos textos se cita *la pedagogía de la infinitud*, que pretende enseñar desde la niñez que el objetivo del hombre es la felicidad perenne y que los conceptos de muerte, imperfección, enfermedad, tristeza y derrota no caben en la experiencia de vida de alguien, de tal modo que culturalmente desde muy temprano en la vida se corta el diálogo y el conocimiento sobre estas.

Lo anterior no solo aplica para la muerte, también para el fracaso escolar, mudarse a otra ciudad, una enfermedad grave, un amor no correspondido, entre muchos conflictos que pueda vivir un ser humano en sus primeras etapas y se omite el aprendizaje para armarse de herramientas para la vida.

Cualquier adulto que cuida un niño, niña o adolescente procura la manera de que un evento como una muerte no les traiga sufrimiento: con la mejor intención intenta alejarlos de cualquier situación negativa, se les transfiere la propia negación y los ponen en un ambiente casi sobreprotector y, sobre todo, aislador.

Así, continuamente se les miente, se les dan explicaciones ambiguas, se les separa de los rituales de despedida y se les desconecta de la realidad, dado lo cual deben plantearse medidas básicas para hacer menos confusa la comunicación del adulto con quienes cuida.

## **Educar al adulto para acompañar en el duelo**

Para acompañar de manera adecuada en un eventual duelo es necesario desarrollar cualidades comunicativas para una correcta explicación de la situación, tales como escuchar las inquietudes acerca de lo que pasa, lo cual facilita al niño, niña o adolescente sentirse incluido, acompañado y sin la necesidad de inventarse una realidad fantasiosa.

Al respecto, algunas recomendaciones para los adultos son:

- Enseñar sobre las características irreversibles y absolutas de la muerte, de acuerdo con el estado de desarrollo del niño, niña o adolescente, así como ser abiertos y hablar de la muerte o la enfermedad cuando el asunto se haga visible: cuando se omite algo y no se da respuesta, ellos la buscarán en otro lado y en muchas ocasiones las fantasías llenarán los vacíos.
- No mentir, no crear historias fantasiosas ni dar explicaciones incoherentes con los hechos: según sea la etapa del desarrollo

cognitivo, se procesa la información y se asume la pérdida. Mentirles solo retrasará la adaptación, por lo que es más adecuado ayudarles a establecer el camino necesario en la elaboración del duelo. Hay que recordar que si a los más pequeños se les dice que *el abuelito solo se durmió y se fue para el cielo, esas flores que le diste le van a gustar*, esta frase va a ser entendida literalmente y no en la forma abstracta como la dicen los adultos.

- Dado que en los niños más pequeños la estructura de pensamiento es egocéntrica y al fallecer alguien muy cercano a veces pueden imaginar que ocurrió porque se manejaron mal, los hicieron enojar, etcétera, es necesario limitar los sentimientos de culpabilidad.
- A los niños, niñas y adolescentes hay que acompañarlos a participar de los ritos y de lo que se hace durante la despedida. Cuando se trata de ponerlos en aislamiento emocional, puede que se aumente la sensación de angustia y desamparo.
- Facilitar un entorno afectuoso en el que niños, niñas o adolescentes no se sientan abandonados ni desamparados, para lo cual se debe fomentar la expresión de los sentimientos, escuchándolos y animándolos a que compartan con las personas en las que más confían.

Un hecho fundamental es que se debe buscar **ayuda profesional** si los cuidadores adultos no se sienten capaces de orientar o han detectado factores de riesgo, que son más comunes en los preadolescentes y adolescentes, tanto varones como hembras. Algunos de estos factores son:



1. Frecuencia aumentada de síntomas de características inespecíficas como cefalea, debilidad y dolor abdominal, entre otros.
2. Cambios bruscos del apetito o del peso.
3. Persistencia de rabietas asociadas a cambios bruscos de comportamiento.
4. Períodos prolongados de tristeza y angustia.
5. Incapacidad para sentir placer (anhedonia): desinterés general por la vida, por el futuro y sus proyectos, expresado como apatía por la vida con sus amigos y familia. Ejemplo de anhedonia es la dejación abrupta y por largos períodos de actividades de todo su interés, como las prácticas deportivas.
6. Dificultad en la readaptación a la vida escolar, con pérdida del interés por asistir al colegio, disminución del rendimiento académico y deseos de desertar de la escuela.

## La vivencia del duelo en el niño, niña o adolescente

Suelen tener la evolución del duelo por etapas como el adulto, pero no con el mismo significado, ya que el concepto de muerte varía con la edad y de eso dependen ciertas actitudes o comportamientos.

Inicialmente el niño, niña o adolescente presenta una fase de protesta en la que añora de manera insistente y suplicante el regreso del familiar faltante. Luego cursa con una etapa de desesperanza en la que entra en apatía permanente al sentirse abandonado y, finalmente, *una etapa de ruptura del vínculo* que marca el comienzo del regreso a la cotidianidad. Esta última se denomina así porque deja de lado el estado de dependencia emocional para regresar al mundo habitual.

Los niños, niñas y adolescentes que experimentan una pérdida pasan por etapas en la elaboración del duelo, sin que necesariamente se pase por todas siempre:

- **Negación:** niegan la muerte de su ser querido, fantasean en muchos casos con la idea de que no está temporalmente, que regresará.
- **Angustia generalizada:** están continuamente afligidos al punto de que se muestran ansiosos con excesiva preocupación por el estado de salud y síntomas orgánicos imprecisos (somatización).
- **Rabia y culpa:** los más pequeños a veces se sienten culpables y creen que algún comportamiento tuvo que ver con el desenlace de una enfermedad. Además, se genera un sentimiento negativo de enojo con la persona que fallece por dejarlos solos y con los demás por haber dejado que muriese: no lo aliviaron a tiempo, no lo ayudaron, no lo defendieron, etcétera.
- **Sustitución:** como alguien debe suplir las funciones de la persona fallecida buscan a un familiar específico o a un grupo. Al sentirse abandonados y no brindarles el acompañamiento se favorece que no expresen sus sentimientos, con lo cual en la vida adulta se aumenta la incapacidad de superar otros duelos.
- **Imitación:** empiezan a ver en el fallecido conductas dignas de imitar y lo idealizan, con comportamientos similares a los de la persona muerta.
- **Juego funerario:** a veces pueden jugar a que están en un sepelio, lo cual no constituye algo macabro o que deba impedirse.

## El concepto de muerte y características de la elaboración del duelo en los niños, niñas y adolescentes

El pensamiento pasa por tres estados: egocéntrico, concreto y abstracto. El concepto de muerte varía desde algo reversible y fantasioso al sentimiento de abandono ante el inexorable destino que deben vivir todos los seres. Según el grupo etario el concepto de muerte tiene estas características:

- **Hasta los cinco años:** en esta edad se está en una etapa de pensamiento llamada preoperacional, en la cual predomina el egocentrismo y la fantasía, por lo cual la muerte no es el fin y se cree que la persona muerta reaparecerá o recuperará la salud. Los niños y niñas de esta edad no creen en la muerte propia, tienden a tomarse todo de manera literal y creen que realmente la persona está dormida o de viaje. En la elaboración del duelo es probable que haya conductas como enuresis (emisión involuntaria de orina a una edad en la que la debieran controlar), terrores nocturnos, pataletas y dificultad para dormir.

- **De los seis a los diez años:** en esta edad hay un razonamiento más concreto y directo con el que las cosas se ven más objetivamente y poco a poco las explicaciones fantásticas no son creíbles. Aparece la noción de la muerte como fin último, con conciencia de la muerte de sus seres queridos, la cual empiezan a temer. La conciencia total de la muerte propia se tiene a los nueve o diez años. En esta etapa aún pueden ver a la muerte como algo con personalidad y se interesan en conocer más de esta con la participación en los ritos funerarios.

En la elaboración del duelo se vive un momento de suprema angustia por el abandono y sensación de culpa, ya que se ve la muerte como un castigo para los malos, por lo cual se encierran en sí mismos, tienen rabia y pueden tener dificultades académicas. Además, son conscientes de la tristeza del otro y pueden desarrollar reacciones de silencio o de apertura de sus emociones, según se les brinden o no se les brinden los espacios apropiados.

- **Preadolescencia:** a esta edad ya hay un conocimiento pleno y consciente de todas las consecuencias derivadas del fallecimiento de un ser querido, además de que hay una experiencia emocional fuerte porque se inicia la preocupación por el futuro. Hay conflictos internos por la incapacidad de expresar emociones: a veces se tornan aislados, enojados y frustrados. En la elaboración del duelo es fundamental que los adultos muestren con claridad que no los van a abandonar y que no es necesario asumir responsabilidades que no se pueden cumplir.
- **Adolescencia:** la concepción de muerte y la elaboración del duelo son similares a las de los adultos. Inicialmente se puede ver aumento de la sensación de dudas sobre el sentido de la vida, así como de que se sufre más de lo que se es feliz, con preocupación por el futuro.

En ocasiones el duelo los deja en estado de aturdimiento, por lo que prefieren estar en soledad, durmiendo y frecuentando poco a sus amigos. Otras veces inician actividades riesgosas de consumo de alcohol y drogas con abuso de su integridad física y francos gestos de rebeldía. Es necesario en esta etapa el acompañamiento, a pesar del deseo del adolescente de permanecer solo, ya que en ocasiones expresa miedos y culpas. Por lo tanto, se debe estar atento para detectar signos de alarma que hagan necesario recurrir a ayuda profesional.

## Conclusiones

Las siguientes son algunas conclusiones que se derivan de lo expuesto:

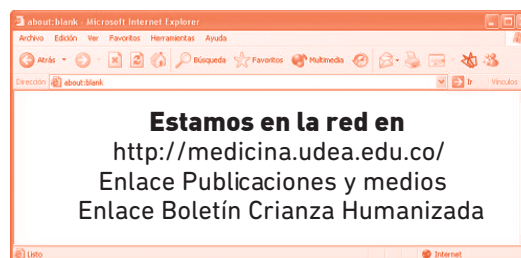
- El duelo en niños, niñas y adolescentes tiene una característica de aprendizaje y crecimiento para el desarrollo de resiliencia en el futuro. Si los adultos tratan de evitarlo, esconderlo o ignorarlo para mitigarles el dolor les pueden generar conflictos en su vida adulta en lo relacionado con la resolución de sus problemas.

- El duelo no es una enfermedad ni un signo de debilidad, es el mecanismo de adaptación necesario ante una situación de cambio difícil, por lo cual no se recomienda tratar de acortarlo o modificarlo en caso de que un niño, niña o adolescente lo esté viviendo.
- El adulto contribuye a la construcción y entendimiento del concepto de muerte en los niños, niñas y adolescentes, con el fin de que queden claras sus características de universal, inexorable, inevitable e irreversible. Hablarles de que *se durmió, se fue de viaje, está en el cielo* hace que no se avance en el proceso de superación y se queden en ideas fantasiosas de difícil manejo.
- El acompañamiento y el promover siempre la expresión del niño, niña o adolescente es clave para superar la sensación de abandono que se vive ante una situación de duelo.
- Se debe enseñar a afrontar el fracaso, la enfermedad y la muerte, no como antivalores sino como circunstancias de la vida, que no demeritan ni quitan dignidad a la persona.
- La finalidad de que el adulto eduque y oriente el duelo de niños, niñas y adolescentes de manera apropiada es que puedan desarrollar resiliencia ante los aspectos negativos de la vida.

## Lecturas recomendadas

Díaz P. (FMCL). *Hablemos de duelo - Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Artes Gráficas Tiempo de Producción; 2016.

National Institutes of Health Clinical Center. *Cómo hablar con los niños acerca de la muerte*. Disponible en: <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/1899.2-talkingsp.pdf>



*El dolor que no se desahoga con lágrimas puede hacer que sean otros órganos los que lloren*

**Francis J. Braceland**

.....  
**GENERANDO  
FELICIDAD**

**Comfenalco**  
ANTIOQUIA  
años