

Creencias Respecto del Acompañamiento del Proceso de Duelo con Niños y Niñas

El duelo como proceso psicológico derivado de la muerte de un ser querido, tiende a ser un tema que no se releva ni se dialoga lo suficiente en los diversos espacios de la sociedad. Lo anterior, trae como consecuencia que muchos/as adultos/as cuidadores de niños y niñas tiendan a tener algunas creencias sobre este proceso que no siempre son del todo acertadas. Por lo anterior, se vuelve necesario dar un espacio para la reflexión sobre esta temática, aún más con los adultos que cuidan y educan a niños y niñas. A continuación, se presentan algunas fichas con creencias que buscan promover la conversación y la reflexión de las familias y cuidadores sobre el duelo en niños y niñas.

CREENCIA:	“Que no nos vea tristes, así no lo pasará mal”
Considerar:	Los niños y niñas son capaces de percibir las emociones de quienes están a su alrededor
<p>Como familias o cuidadores tendemos a pensar que no es adecuado que los niños y niñas nos vean tristes o llorando cuando estamos atravesando momentos difíciles por la muerte de alguna persona querida y que tenemos que mostrarnos “fuertes”, ocultando nuestro dolor. Es relevante considerar que, los niños y niñas están constantemente atentos a lo que ocurre a su alrededor y perciben fácilmente las emociones de los demás, más aún si son sus vínculos significativos, por lo que es necesario que seamos capaces de compartir con ellos nuestras emociones, mostrando calma y seguridad. Esto les otorga congruencia a los niños y niñas entre los hechos que están ocurriendo y el estado emocional en el que nos encontramos, entregándoles el mensaje de que es natural y esperable sentirse triste si una persona querida ha fallecido. Recordemos que los adultos significativos somos un referente a seguir para los niños y niñas, por lo que al expresar nuestras propias emociones, les estamos transmitiendo la importancia de expresar y validar lo que estamos sintiendo y que ellos también pueden hacerlo cuando así lo necesiten.</p>	

CREENCIA:

“Hay que distraerle”

Considerar:

Los niños y niñas necesitan un espacio para vivir la experiencia de duelo acompañados por sus adultos significativos

En general, las familias o cuidadores tratamos de evitar cualquier situación que pueda causar dolor o sufrimiento a los niños y niñas, por lo que cuando ocurre la muerte de una persona querida para ellos, tendemos a buscar diferentes formas con las cuales poder distraerlos para intentar alejarlos de la experiencia dolorosa, sin embargo es importante permitirles a los niños y niñas vivir su experiencia de duelo, por lo que los adultos debemos facilitarles el espacio para ello, acompañarlos y estar permanentemente atentos a las necesidades que nos van manifestando.

A veces intentamos hacer cambios en la vida de los niños y niñas como por ejemplo, cambiarse de casa o de ciudad, con el fin de olvidar situaciones que se asocien a la persona que falleció, pero en esos momentos lo que más necesitan los niños y niñas es mantener sus actividades cotidianas o restablecerlas lo antes posible, en la medida que el contexto lo permita, ya que las rutinas, así como los espacios y personas conocidas y queridas les ayudan a regular sus emociones y comportamientos junto con otorgarles seguridad y estabilidad.

CREENCIA:

“Cuanto menos sepa, menos sufrirá”

Considerar:

Los niños y niñas perciben todos los cambios que ocurren en su entorno

Ante la muerte de un ser querido, las familias o cuidadores tendemos a pensar que parte del rol de cuidado y protección a niños y niñas es evitar que ellos y ellas puedan experimentar el dolor de la pérdida, por ello, en ocasiones, evitan transmitirles que un ser querido ha fallecido. No obstante, niños y niñas son sensibles a los cambios de su entorno, y ante un suceso tan relevante como la muerte de alguien cercano, notan que algo ha cambiado en relación con cómo era su vida antes de este evento. Al ocultar información sobre la muerte de un ser querido, el niño o la niña no cuenta con los antecedentes necesarios que le permitan entender los cambios que percibe en su ambiente, con lo que se generan sensaciones como la angustia al no poder interpretar lo sucedido. Así también, la ausencia de la persona que ha fallecido no logra ser del todo comprendida, con lo que niños y niñas podrían percibir que han sido abandonados por este ser querido y pudieran albergar la esperanza de su regreso, lo que podría producir dificultades en el proceso de duelo que ellos y ellas atravesarán a partir de esta experiencia de pérdida. Es necesario considerar que la información que se les comparta a los niños y niñas debe ser pertinente a su etapa de desarrollo y que es recomendable ser lo más sencillos y específicos en lo que se les transmite.



CREENCIA:	“Se le pasó la pena porque ya está jugando”
Considerar:	Niños y niñas viven sus emociones de formas particulares y de acuerdo con su etapa del desarrollo
<p>Las emociones se viven de forma distinta de acuerdo con las particularidades de cada persona y a la etapa del desarrollo en la que se encuentran. Las y los adultos, al experimentar la tristeza y el dolor asociado a una pérdida, tienden a permanecer durante más tiempo en la emoción, pudiendo mostrar su afectación en distintas esferas de la vida. Por ello, las y los adultos tienden a pensar que esta manera de experimentar las emociones es lo que puede ocurrir en la niñez ante una situación de duelo, con lo que se tiende a esperar que niños y niñas permanezcan un tiempo más largo mostrando su afectación. No obstante, estando en proceso de duelo, niños y niñas realizan actividades propias de su desarrollo, como lo es el juego, sin que necesariamente muestren su dolor en todo momento. Por ello, equívocamente, las y los adultos, al ver a un niño o niña jugando alegremente después de una situación de pérdida, tienden a pensar que esto es porque no está experimentando el sufrimiento propio de la experiencia; por el contrario, el juego en la infancia puede convivir con las distintas emociones que pueden experimentarse en el duelo, siendo este también un espacio por medio del cual ellos y ellas pueden comprender la experiencia de la muerte de un ser querido, expresar sus sentires y darle un nuevo sentido a la experiencia . Por lo anterior, es relevante que los adultos estén atentos a las distintas expresiones y señales de los niños y niñas.</p>	



CREENCIA:	“No le puede afectar tanto, es muy pequeño”
Considerar:	La muerte de un ser querido es una experiencia relevante en la vida de niños y niñas
<p>Los niños y niñas se ven afectados por la muerte y reaccionan ante este suceso, incluso antes de que sean capaces de conceptualizarla. Los seres humanos, desde los primeros momentos de vida, sienten y perciben los climas emocionales de su entorno, por ende, los cambios que genera la muerte en su contexto cercano les afectan. Niños y niñas necesitan dotar de sentido lo que ocurre en su entorno familiar y social, por ello, el rol de los adultos es colaborar en darle significados a la experiencia, otorgando palabras que les permiten denominar lo que sucede. Si niños y niñas no cuentan con una explicación de sus cuidadores sobre lo que ha ocurrido, pueden tender a completar con sus propias fantasías lo que está sucediendo; esto no es recomendable para el desarrollo de un proceso de duelo, puesto que, al dejarlos solos con sus fantasías, ignoramos sus necesidades y sensaciones, lo que priva a familias o cuidadores de poder atender a los requerimientos de los niños y niñas. Además, es necesario considerar que las explicaciones que ellos y ellas se den pueden ser más complejas y dolorosas que la realidad de la muerte de un familiar o persona significativa, dado que, por ejemplo, pueden interpretar que han sido abandonados por su ser querido.</p>	



CREENCIA:	“Se le olvidará pronto”
Considerar:	Existen múltiples maneras en las que la experiencia de la muerte impacta en la vida de niños y niñas
<p>La muerte de un ser querido, tanto para los niños y niñas como para los adultos, implica pérdidas en distintos niveles. Por un lado, existe la ausencia de la persona que ha fallecido, lo que se acompaña también por múltiples pérdidas en la cotidianidad y en las rutinas en las que participaba la persona fallecida. Entendiendo que la identidad es algo que se construye en relación con otros, también la muerte implica pérdidas respecto al rol que se deja de tener ante el fallecimiento de una persona amada. Esto es de particular relevancia en la primera infancia si se considera que en esta etapa ocurren procesos relevantes de construcción de identidad. Todas estas pérdidas devienen en este proceso que denominamos duelo, el cual tiene la función de reestablecer el orden en la vida luego de la muerte de un ser querido. Por ello, aunque niños y niñas no siempre recuerden de forma explícita algunos momentos de la experiencia de muerte de un ser querido, en su construcción identitaria, en sus rutinas y en sus relaciones significativas ha existido un cambio que será relevante reconocer y atender en relación con el significado que este ha tenido para cada niño o niña en particular, de modo que esto permita favorecer una elaboración saludable de la experiencia vivida.</p>	

CREENCIA:	“Niños y niñas resultan traumatizados si se les expone al tema de la muerte”
Considerar:	La muerte es parte de la vida y el duelo es un proceso normal y activo de elaboración, en el que existen muchas posibilidades de resolución
<p>Si bien es esperable que la experiencia de la muerte de un ser querido tenga un impacto en los niños y las niñas, el duelo es parte de la vida, es un proceso por el que todas y todos los seres humanos pasan ante una pérdida significativa, el cual es necesario transitar para llegar a la aceptación de esta experiencia. El concepto de “trauma” se utiliza para denominar el impacto que existe a nivel psicológico ante una experiencia extrema, en las que se sobrepasan las capacidades de afrontamiento de los individuos. Si bien la muerte de un ser querido puede llegar a devenir en un trauma para niños y niñas, el duelo es un proceso activo de elaboración de la experiencia, en el cual el apoyo social es de suma importancia para que este se desarrolle como un proceso normal, sin que necesariamente exista un trauma a propósito de la muerte. Para los niños y niñas, el apoyo, el afecto y la sensibilidad de sus cuidadores, en atención a sus necesidades emocionales y las posibilidades que estos les otorguen para elaborar la experiencia, serán de suma relevancia para que esta no se convierta en un hecho traumático, sino que se integre como parte de la experiencia de vida de esa persona. Este tipo de acompañamiento, permitirá a niños y niñas transitar por todas las emociones que emergen en un proceso de duelo y resolver esta experiencia, aceptando la muerte como parte del ciclo de la vida.</p>	



CREENCIA:	“La muerte no es un tema a tratar con los niños y niñas”
Considerar:	Los niños y niñas manifiestan curiosidad por la muerte y cualquier fallecimiento en sus vínculos cercanos es relevante para ellos y ellas
<p>Desde muy temprana edad, los niños y niñas experimentan interés por todos los fenómenos que componen la vida; por la gestación y el nacimiento de los bebés, por todos los fenómenos del desarrollo humano y también por la muerte. Al relacionarse con el mundo exterior, todos los procesos y formas de vida devienen en interés para niños y niñas, quienes tienen una curiosidad que impulsa los múltiples procesos de aprendizaje que se producen en la primera infancia.</p> <p>La muerte, para los adultos, no es un tema que siempre sea sencillo de abordar; culturalmente, existen pocos espacios para hablar de la muerte y en general, como este fenómeno provoca emociones que generan sufrimiento y malestar, se tiende a evitar esta temática. No obstante, hablar sobre la muerte, lejos de ser lo que provoca el dolor ante este tipo de experiencia, ayuda a aprender y comprender nuevas maneras de relacionarnos con este fenómeno. Cuando se habla con naturalidad de esta en la primera infancia, así como cuando hablamos de otros momentos del ciclo de la vida, podemos ayudar a que tanto adultos como niños y niñas podamos sentirnos más preparados para comprender qué implica este fenómeno, reconocer y validar nuestras emociones y atravesar este proceso desde una mirada más amorosa, bientratante y sensible respecto de la vivencia de niños y niñas y del propio sentir.</p>	