

Platicando Con Sus Hijos Acerca De La Muerte

(Talking to Children About Death)

La muerte es a menudo un tema muy difícil de discutir para los padres con sus hijos. Es natural que los padres quieran proteger a sus hijos del dolor y la tristeza asociadas con la muerte. Muchos padres no quieren discutir este tema tan triste, solo si absolutamente lo tienen que hacer. Desafortunadamente, la ocasión vendrá cuando los niños deben afrentarse a la pérdida de un ser querido. Es entonces cuando los padres deben proveer cariño, apoyo, y respuestas a las muchas preguntas que sus hijos les harán.

Muchos padres simplemente no sabrán como explicar el tema de la muerte a sus hijos. Encontrar las palabras y las respuestas correctas para todas las preguntas que sus hijos tienen sobre la muerte, no es una tarea fácil para ningún padres.

En lugar de esperar hasta que una tragedia ocurra para hablar sobre el tema de la muerte, es una buena idea que los padres discutieran este tema con sus hijos antes de que suceda en la familia. Los padres pueden usar ejemplos en la naturaleza como las hojas caídas de los árboles, o una procesión funeral, o la muerte de un pájaro, para comentar y discutir el tema de la muerte. Algunas discusiones ayudarán a los niños a acostumbrarse a la idea de la muerte, antes de que suceda alguna tragedia.

Cuando Una Muerte Ocurre

Platicando Acerca de la Muerte Con Sus Hijos

*** Advierta a sus hijos de enfermedades graves.** Si algún miembro de la familia o un amigo cercano está enfermo de gravedad, los padres deben discutirlo con sus hijos antes que la muerte ocurra. Luego, si la muerte ocurre, los niños estarán preparados y el evento no será tanta sorpresa. Inclusive, cuando existe alguna enfermedad grave en la familia, los niños presiente que algo raro ocurre. El ambiente de tristeza en la casa puede causar temor en los niños. Es por esto que es muy importante que los padres expliquen a sus hijos lo que está sucediendo y porqué están tan tristes y se comportan diferentemente.

Platiqué con sus hijos luego que alguien há fallecido. Los padres podrían sentir la tentación de no decirle a sus hijos sobre la muerte de algún ser querido, para no entristecerlos, pero los niños deben de sentir la pena al igual que los adultos. Entre mas pronto los niños estén informados, más pronto podrán afrentarse a la pérdida del ser querido. Al hablar con sus hijos de inmediato, los padres se aseguran de ser ellos quienes hablan con sus hijos acerca de la muerte, y no alguien más.

***Explique "la muerte" en términos simples y claros.** Los padres deben explicar a sus hijos lo que la muerte significa. Deben asegurarse de que sus hijos sepan que la persona muerta no podrá hacer las cosas que hacía antes, como caminar, hablar, o respirar.

***Evite explicaciones casuales.** Decirle a sus hijos que alguien murió porque estaba enfermo puede hacer que los niños crean que ellos también van a morir cuando se enfermen. Es importante también que los padres no comparen la muerte con el sueño. Decirle a los niños que "Abuelita se durmió y ya no despertará" o algo similar seguramente causará que los niños no quieran irse a dormir por temor de nunca más despertar. Los adultos entienden expresiones como "falleció" y "se fué al cielo", pero estas expresiones son muy confusivas para los niños. En la mayoría de los casos, las explicaciones religiosas cofunden a los niños. UTILICE palabras como "muerto", "dejó de funcionar", y

"gastado". Estas son palabras simples que ayudan a establecer el hecho de que el cuerpo está biológicamente muerto.

***Adapte la explicación a sus hijos.** Los padres deben considerar el nivel de desarrollo de sus hijos y lo que ya saben antes de platicar con ellos acerca de la muerte. Los padres deben ofrecer explicaciones simples y con palabras que sus hijos puedan comprender. Los padres deben explicarle a sus hijos los hechos y hacerles saber que están disponibles a contestar cualquier pregunta. La comprensión de los niños acerca de la muerte depende en su nivel de desarrollo:

>De Dos a Seis años de edad.

Los niños entre las edades de 2 a 6 años, usualmente no entienden la finalidad de la muerte. Para ellos, la muerte es algo temporal y reversible. Muchos niños de esta edad **no parecen** afectados por la muerte de un ser querido. Esto puede ser porque ellos creén en realidad que la persona fallecida regresará. Algunos niños de esta edad pueden sentirse responsables por la muerte. Pueden creer que ellos hicieron algo para causarla. Es importante que los padres hagan preguntas para determinar estos sentimientos de responsabilidad y para ofrecer apoyo.

>De Seis a Nueve años de edad. Cerca de los seis años de edad la mayoría de los niños **empiezan** a entender que la muerte es algo final; aunque este entendimiento no es

completo. Por ejemplo, los niños de esta edad pueden ver la muerte como algo que le pasa solo a ancianos o a otra gente. Los niños pueden ser incapaces de comprender que la muerte ocurre en todos.

>De Nueve a Doce años de edad. Algunos niños de este grupo pueden aún sentirse responsables por la muerte de alguien. El entendimiento aumenta, y los niños de esta edad probablemente pueden entender la mayor parte de la información que se le proporciona a un adulto. Los padres deben recordar, sin embargo, que los niños bajo estrés pueden atrasarse. Así que, algunos niños **no** pueden comprender todos los detalles.

>Adolescentes. Para cuando los niños se convierten en adolescentes, es probable que ya entiendan al igual que los adultos, la muerte y su finalidad. Usualmente se dan cuenta de la finalidad y la irreversibilidad de la muerte. Pero aunque ya tienen este entendimiento, todavía necesitan mucho apoyo de sus padres y seres queridos.

***Sea Honesto.** Aún los niños tan chicos como de tres años pueden presentir que sucede algo en el hogar. También se dan cuenta cuando alguien no dice toda la verdad. Si a los niños se les ha dado una explicación inadecuada y presienten que no se les dice la verdad, ellos sabrán que es algo serio y desconocido. Ellos hasta se pueden imaginar una fantasía de lo que está pasando, y esta puede ser peor que los hechos. La intención de los padres de no

decirle nada a los niños acerca de la muerte pueden tener malas consecuencias.

***Permita que sus hijos a hacer preguntas.** Los padres deben de hacerle saber a sus

hijos que tratarán de contestar cualquier pregunta que ellos puedan tener y que las contestarán honestamente. Los padres también deben de hacerles saber que están disponibles para contestar cualquier pregunta que los niños pudieran tener en el futuro.

Ayudando a sus Hijos

*** Incluya a sus hijos.** Cuando alguien cercano a la familia muere, afecta a cada miembro. A menudo, a los niños se les niega el apoyo de los parientes, vecinos, y amigos. No es bueno mandar a los niños con los vecinos o amistades durante esta período tan triste. Durante este tiempo es cuando los niños necesitan el apoyo y la estabilidad de su familia y su medio ambiente. Los padres deben permitir a sus hijos lamentar la muerte con su familia y con sus seres queridos en lugar de mandarlos a que lamenten solos.

***Trate de no alterar la rutina diaria.** Los padres deberían tratar de seguir la vida tan normalmente como sea posible. Deben de mantener las reglas, y la consistencia para la hora de la comida y de ir a cama. La interrupción de las rutinas diarias puede ser desconcertante para los niños, de manera que es mejor que los padres traten

de mantener la normalidad en el hogar durante este período tan difícil. Entre más estable permanezca la vida diaria para los niños, más fácil serán las cosas para ellos.

***Permita que sus hijos lamenten de su propia manera.** Lamentar una muerte es la reacción más natural, y los niños necesitan lamentar al igual que los adultos. Los padres no deberían tratar de evitar que sus hijos se sientan tristes sobre la pérdida de un ser querido. Por el contrario, deben mostrar a sus hijos sus apoyo y comprensión. Algunas veces la reacción de los niños hacia la muerte no conforma con las expectativas de los padres. Algunos niños no lloran o muestran pena. Otros preguntan lo que parecen ser preguntas inapropiadas. Ningún niño lamenta la muerte al igual que otro. Por eso, los padres no deben de esperar que sus hijos lamenten la muerte de cierta forma. No es bueno insistir que los niños demuestren pena, o por otro lado, que se comporten con valentía y que no lloren. Por el contrario, los padres deben de ayudar a sus hijos a que expresen sus sentimientos, cualesquiera que sean.

*** No oculte su propia pena.** Los padres que están tristes y de luto no deberían de ocultar sus sentimientos. En lugar de esto, deben de explicar a sus hijos porqué están tristes, y asegurarles que ellos no son la causa de su tristeza. Los padres no deberían por otra parte, buscar apoyo emocional en sus hijos. A los niños se les debe permitir estar de luto sin sentirse

responsable de ofrecer apoyo emocional a sus padres.

***Consuele.** Cuando los niños confrontan la muerte por primera vez, puede ser que se preocupen por su propia muerte. Es importante que en tal circunstancia los padres pueden reiterar a sus hijos que aunque nadie sabe cuando ellos morirán, es probable que no morirán por mucho tiempo. Los niños podrían en ciertos casos, temer por la muerte de sus padres. El consuelo debe ser realista, porque ni los padres saben cuando ellos morirán. Los padres pueden hacer saber a sus hijos que aunque nadie sabe cuando llegará su muerte, estarán con ellos por mucho, mucho tiempo.

Funerales

Atendiendo al Funeral

Los padres deben decidir si los niños atenderán al funeral. Hay varios factores que deben considerarse antes de tomar esta decisión. Lo que hay que considerar es la edad de los niños, qué tan emocional será la ceremonia y su contenido, y el parentesco del niño con el finado. Muchos expertos creen que los niños mayores de siete años pueden decidir por si mismos si van a atender el funeral o no. En este caso los padres deben respetar la decisión. Con hijos menores de siete años, los padres deben de decidir ellos mismos, tomando en cuenta cuánto saben sus hijos acerca de la muerte y qué tan bien conocían al finado.

Si el finado era pariente cercano, sería mejor permitir que los niños atiendan el funeral. Tal ritual proporcionará a los niños

la oportunidad de expresar su pena y despedirse del finado. Esto también ayudará a que los niños miren otra gente lamentar la pérdida de un ser querido.

Los padres deben considerar qué tan emocional será el funeral antes de permitir que los niños asistan. Ser testigos de histeria extrema por parte de los dolientes, puede aterrorizar a los niños especialmente si los dolientes son miembros de la familia.

Si Los Niños Atienden al Funeral

*** Explique los rituales.** Si los niños deciden atender al funeral, los padres deben explicar lo que sucederá en la funeraria, iglesia o sinagoga, en el cementerio y en casa. Los padres deben explicar como se comportará la gente y lo que los niños verán y escucharán. Los padres que esperan llorar y expresar sus sentimientos deben decirle a sus hijos también.

***Determine quién cuidará sus hijos.** Si los padres no pueden permanecer con sus hijos durante el funeral, deberían designar a un pariente cercano o a un amigo específicamente para que permanezcan con los niños y los cuiden. Esta persona debe estar preparada para irse con los niños si resulta que el funeral es demasiado para

ellos. Los niños muy chicos posiblemente no serán capaces de estarse quietos durante

toda la ceremonia y se les debería permitir ir al baño o a caminar con la persona que los está cuidando.

Si Los Niños No Atienden

***Deje a alguien al cuidado de los niños.** Los padres deben buscar a alguien que los niños conocen y confían para cuidarlos mientras ellos van al funeral. Una sugerencia es utilizar una cuidandera conocida. Otra alternativa sería que los niños asistieran a la escuela o a la guardería.

***Dedique tiempo a sus hijos después del funeral.** Los padres deben tratar de dedicarle aunque sea unos minutos a sus hijos para abrazarlos y platicar con ellos después del funeral. Durante este tiempo tan triste, los niños necesitan saber que sus padres se preocupan por ellos.

Reacciones Comunes a La Pena

La preocupación que causa la pena a menudo resulta en cambios de comportamiento en los niños. Algunas reacciones a la pena son:

***Mal comportamiento.** No es raro que los niños afligidos se enfurezcan y arremetan contra adultos o amistades. A muchos niños se les dificulta expresar sus sentimientos

cuando alguien cercano a ellos muere, y a veces se comportan de esta manera.

***Más activos.** Muchos niños se vuelven inquietos y demasiado activos a consecuencia de la pena.

***Dependencia.** Muchos niños se vuelven pegajosos y demasiado dependientes en los adultos a sus alrededores, como una forma de enfrentarse a la tristeza y la pena.

***Retroceso.** No es raro que los niños afligidos vuelvan a ciertos tipos de comportamiento que ya habían dejado anteriormente. Por ejemplo, si los niños que ya estaban entrenados para ir al baño por sí mismos, pueden empezar de nuevo a orinarse en la cama. O los niños que ya habían dejado de chuparse el dedo pueden empezar a chupárselo de nuevo.

Las reacciones de los niños hacia la pena son a menudo mal interpretadas por los padres. Es por eso que es muy importante que los padres sean más sensitivos a la pena de sus hijos. Así, los padres podrán proveer la ayuda, el consuelo, la información y la comprensión que sus hijos necesitan cuando confrontan la muerte de un amigo o ser querido.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166