



Autora: ÀNGELS PONCE RIBAS



Es trabajadora social y terapeuta familiar. Se especializó en procesos de duelo y muerte que completó con la formación de acompañamiento espiritual. También es coach personal.

Hace más de 20 años que trabaja con familias que tienen hijos con discapacidad. Actualmente colabora en Nexe Fundació, una entidad donde se atienden niños con pluridiscapacidad de 0 a 4 años. También se dedica a dar cursos y conferencias sobre acompañamiento a familias y procesos de duelo.

Entre otros, ha publicado libros relacionados con el “parenting” –acompañar a los hijos en ciertos temas-: **ENSEÑAME A SER FELIZ** y **CON LOS OJOS CERRADOS** (ambos publicados por Now Libros y Ara Llibres).

Web: www.angelsponce.com , Mail: angels@angelsponce.com

Los niños y la muerte

La muerte es hoy un tema difícil de afrontar: en cierta manera, vivimos de espaldas a la muerte, como si no tuviéramos que morir nunca: firmamos hipotecas a 30, 40 años, acumulamos bienes y objetos, luchamos contra los síntomas de la vejez...la muerte es algo que les ocurre a los otros...y pasamos de puntillas por su lado, intentando no hacer ruido.

Pero la muerte existe, todos sabemos que está ahí y conocemos bien lo que significa: es universal, inevitable e irreversible...pero mejor no pensar en ello. Hasta que se lleva a alguien a quien queremos...siempre nos pilla desprevenidos. En ese

momento, nos embargan las emociones hasta tal punto que nos asustan: la sensación de vacío, el dolor, la tristeza, el enfado, la ira, la frustración...la sensación es que nos rompemos de dolor y en algunos momentos tenemos la sensación de que va a ser difícil volver a unir las piezas. De hecho es cierto, nada va a ser como antes.

En general, nos manejamos mal en estas situaciones y cuesta volver a retomar el control. Consecuentemente, también cuesta manejar el dolor de los otros: queremos aliviarles pero no sabemos muy bien como. La cosa se complica cuando hablamos de niños...desearíamos poderles ahorrar el sufrimiento ante la muerte de alguien a quien amaban: una mascota, un abuelo/a, un amigo/a, un hermano/a un padre o madre. Creemos que es demasiado dolor para ellos, queremos evitarlo pero no sabemos qué hacer, cómo hacer...

En esta línea, también alejamos a los niños de los lugares relacionados con la muerte: no les llevamos a los hospitales, a los funerales, al cementerio...

Son muchos los padres y madres que me preguntan que pueden hacer cuando un niño o niña acaba de sufrir la pérdida de un ser querido. He aquí el motivo por el que escribo este artículo, para orientarles, a ellos y a todas las personas que se puedan encontrar en esta situación: sean padres o maestros

En primer lugar, el primer consejo es tratar el tema de la muerte con los niños antes de que le suceda a algún ser querido cercano al niño/a. Estamos rodeados de multitud de ejemplos que nos ayudarían a abordar temas como: el ciclo de la vida (todo nace, todo muere), los cambios (de estaciones, de nuestro propio cuerpo...), de la vejez, de la enfermedad, de la muerte. De hecho, incluso parece difícil no hablar de ello.

También destacar que en cualquier contexto, para acompañar a otras personas ante una situación de pérdida, no sirven demasiado los conocimientos teóricos: lo hacemos desde nosotros mismos, desde nuestra visión, desde nuestra experiencia y desde nuestro estado emocional. Por tanto, es importante ser consciente de "*como me encuentro yo*" y, en todo caso, encontrar un momento de calma para atender al otro. **Si lo que quiero es transmitir tranquilidad debo sentirla.**

Si a quien quiero acompañar es un niño, debemos tener en cuenta que más que las palabras, el niño observará nuestra actitud, nuestro lenguaje no-verbal, por tanto, tiene que ser coherente con lo que le queremos transmitir. No cabe duda que desde una situación de pérdida significativa, en medio de las emociones que nos embargan (dolor, tristeza, frustración...) es difícil transmitir esta calma, pero debemos encontrarla para estar con el niño/a.

Cuando muchos adultos se plantean *¿Cómo se lo digo?* Creen que deberán empezar por el principio: contando lo que es la muerte y continuando por los detalles de la muerte en concreto de ese familiar o amigo del niño: cómo ocurrió, donde, porqué...Temen no tener respuesta a todas las preguntas que el niño/a les planteará y temen su reacción.

Empezando por el principio, cabe destacar que los niños/as ya saben que la muerte existe, ya la conocen: aparece en los cuentos, la han visto en las películas, en la televisión...seguro que conocen a alguien a quien se le murió algún familiar o amigo. Así, **no debemos temer el uso de la palabra muerte** —ellos la usan incluso jugando—.

Por otro lado, debemos tener en cuenta su edad: desde bien pequeños saben que la muerte significa que “ahora no está”, y con el tiempo, van aprendiendo que la muerte implica “no volver” y que es el final de todos los seres vivos. Así pues, **el concepto varía en función de la edad**

Los niños entenderán la muerte a través de su experiencia y madurez, pero también gracias a las **preguntas** que formularan a los adultos que haya a su alrededor y a las **reacciones** que observen en ellos. Compartir con los niños las emociones habituales que acompañan a la pérdida de un ser querido es válida, y de esta forma le transmitimos que *llorar es normal, que estar triste es normal, que echarle de menos es normal...* en definitiva, les damos permiso para que la expresen y las compartan con nosotros (los adultos que les queremos). De hecho, **compartir con los niños lo que sentimos es la mejor manera de educarles emocionalmente**.

Los niños pueden ser muy insistentes con sus preguntas y naturalmente, también preguntan acerca de la muerte. En ocasiones, nos parece que lo hacen por sorpresa. Es importante responderles siempre – aunque la respuesta sea “no lo sé”- Preguntando, los niños van configurando lo que saben del mundo y de la vida, amplían sus conocimientos.

Es importante decir que **las respuestas sobre la muerte deben ser sinceras y sencillas, adaptadas a la edad del niño** –debemos tener en cuenta que un niño de 6 años, por ejemplo, no lo necesita saber “todo” acerca de la muerte-. El truco sería responder en concreto lo que el niño pregunta, sin irnos por las ramas. Si el niño que pregunta percibe que nos sentimos incómodos, dejará de preguntar (y siempre es peor lo que pueda imaginar en soledad acerca de la muerte).

Si bien lo que un niño siente ante la pérdida de un ser querido puede ser parecido a los que sentimos las personas adultas –lo que ya todos conocemos como **proceso de duelo**-, el niño se comporta de manera que, que en ocasiones nos pueden sorprender. Por ejemplo, un niño es capaz de dejar su tristeza a un lado y ponerse a jugar, y luego, de nuevo, sentir la tristeza y ponerse a llorar. No actúa como alguien permanentemente afligido, sino que parece como si fuera un dolor más intermitente. Eso ocurre porque es un niño y **puede abstraerse fácilmente en lo que le gusta** (algunos adultos nos sentiríamos culpables por ello).

En todo caso, el niño puede reaccionar frente a la muerte de diversas formas, en función de varios factores (además de su edad), tales como la manera cómo reacciona su entorno, el entendimiento y experiencia que tenga respecto a la muerte, el vínculo que tenía como la persona que falleció, etc.

En general, los niños (como los adultos), **elaborarán el proceso de duelo de manera natural**, alternando diferentes emociones más o menos intensas a lo largo de cierto tiempo. Pero para ellos es especialmente recomendable que exista un **adulto de referencia que le acompañe** a lo largo de este proceso para sobretodo escucharle, atender a sus preguntas, normalizar sus emociones, compartir recuerdos... (siempre mejor de su entorno de confianza: sus padres o maestros).

No debemos tener miedo a hablar con el niño de la persona que murió, eso le dará pie a hablar y a compartir lo que siente ahora que ya no está.

Los rituales también pueden ayudar a los niños –y a los adultos- en el proceso de duelo, en especial aquellos que implican despedirse de la persona querida, transmitir

el amor que hemos sentido por ella y compartir los buenos momentos que pasamos juntos. Con los más pequeños podemos inventar algún juego que les ayude a hacer eso.

Para terminar, no puedo dejar de insistir en el hecho que en algún momento de nuestra vidas deberíamos pensar en la muerte. Pensar que, simplemente, estamos de paso, nos ayuda a vivir más intensamente la vida, a gozar de cada instante y a relativizar la necesidad de apegarnos a las cosas, a las personas, a las ideas...ayuda a caminar más ligero.