



## RECOMENDACIONES PARA ACOMPAÑAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL DUELO POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO POR COVID-19

En la situación de pandemia mundial en que nos encontramos, muchas familias están sufriendo la pérdida de seres queridos e iniciando un proceso de duelo que se complica por resultar inesperado, por no poder despedirse, por la situación de aislamiento... Si a eso le añadimos la dificultad a la hora de comunicar esta noticia a los niños o adolescentes de la familia, la situación se vuelve aún más difícil de afrontar. Es por estos motivos que hemos redactado este documento, con el objetivo de ayudar a comprender el duelo en etapas infantiles de la vida y ayudar a elaborarlo.

### CONSIDERACIONES GENERALES:

- Todos los niños y adolescentes tienen derecho a recibir una información real, teniendo en cuenta el momento de desarrollo en el que se encuentran.
- La noticia del fallecimiento han de darla preferentemente los padres o una figura importante de vinculación, lo antes posible y utilizando un lenguaje claro y adaptado a la edad, evitando eufemismos del tipo: “se ha ido”, “ya no está”, etc. Daremos un espacio para la expresión emocional y responderemos a sus preguntas, sin miedo a decir “yo tampoco lo sé” cuando no conozcamos la respuesta.
- La situación de emergencia sanitaria actual hace que sea difícil para todos (adultos y menores) elaborar el duelo, dadas las particularidades de la misma (situación repentina, falta de apoyo social por el confinamiento, imposibilidad de llevar a cabo rituales...).
- Los rituales de despedida no necesariamente se deben producir según las tradiciones funerarias, cuando las circunstancias no lo permiten se pueden realizar homenajes privados y despedidas simbólicas (recuerdos, relato, material visual, diario, cartas...).
- El duelo siempre implica malestar, aunque cada persona lo exprese de manera distinta. No hablar de ello no hace que deje de existir, sino que aumenta el sentimiento de soledad y disminuye los recursos personales para afrontarlo. Si el menor no habla de ello o tenemos dudas acerca del



punto en que se encuentra, podemos buscar un momento y entorno tranquilos para conversar, preguntarle cómo se siente y ofrecernos a resolver dudas o inquietudes.

- Cada persona es diferente, cada duelo es diferente.
- Es importante validar sus emociones, es decir, transmitir que entendemos y damos valor a lo que pueda sentir, evitando frases del tipo: "tienes que ser fuerte", "no llores", "no está bien enfadarse así"... Podemos sustituirlas por otras como: "para mí también está siendo difícil", "es normal llorar, yo también lo hago", "yo también me siento enfadado/triste"...

## RECOMENDACIONES POR EDAD:

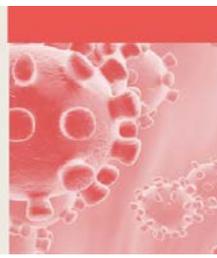
En nuestra cultura, no estamos acostumbrados a hablar de la muerte a los niños y adolescentes, incluso nos asustamos cuando son ellos quienes lo hacen. Tendemos a protegerlos de las situaciones difíciles, pero cuando algún ser querido muere, los niños también pasan por un proceso de duelo.

El concepto de "muerte" es una construcción más que el niño va realizando a lo largo de su desarrollo cognitivo y emocional, por lo que será importante conocer cómo es este concepto en función del estadio evolutivo del niño a la hora de comprender sus reacciones ante la misma.

### De los 0 a los 2 años:

A esta edad todavía no comprenden la muerte, pero sí son sensibles a la ausencia de la persona y a las respuestas emocionales del entorno. En un duelo en esta etapa puede surgir irritabilidad (llantos o protestas), problemas con la alimentación (negativa a comer), alteraciones en el sueño y ligeras regresiones.

- Lo que NO debemos hacer: actuar como si no ocurriera nada, hacer como si el niño no se diera cuenta de los cambios.
- Lo que SÍ ayuda: asegurar su cuidado, mantener sus rutinas (dentro de lo posible) y anticipar los pequeños cambios (si los hay), asegurar que haya figuras de referencia conocidas si las habituales tienen que ausentarse y explicarle que no va a quedarse solo, utilizar un lenguaje adaptado a su edad. Cuando empiezan a utilizar palabras, es importante utilizar los términos adecuados para que entiendan los



aspectos principales de la muerte. No pasa nada por emocionarse, pero si las emociones son extremas, protegeremos al menor mediante una red de apoyo que conozca sus rutinas y pueda ayudarnos cuando sea necesario.

## **De los 3 a los 6 años:**

El concepto de muerte todavía es incompleto y sufre oscilaciones, como por ejemplo les puede resultar complejo entender la irreversibilidad de la muerte y pensar que el difunto puede regresar. Es muy habitual que a esta edad exista confusión y pregunten por ello, y será necesario responder a sus preguntas de manera sincera para que puedan elaborar el concepto de muerte; si no sabemos responder, es importante reconocerlo. El lenguaje ha de ser lo más claro y concreto posible. Evitaremos las metáforas o ejemplos ambiguos (“se fue”, “ya no está”, “está dormido”), que pueden generar confusión y miedo. Prestaremos atención a la culpabilidad que pueda aflorar como respuesta al duelo, que puede llevar al niño a responsabilizarse en parte de lo sucedido (creer que él ha causado la muerte). Daremos seguridad al niño y explicaremos la insensibilidad *post mortem* (las personas que mueren ya no sienten, ven ni oyen).

En esta etapa pueden surgir conductas para comprobar la realidad de la muerte, fantasías y pensamientos mágicos acerca del difunto, rabietas, ansiedad de separación de las figuras de apego, miedo a sufrir otras pérdidas, cierta regresión en hábitos adquiridos, pesadillas y miedos, especialmente los relacionados con la muerte o las enfermedades.

- Lo que NO debemos hacer: ocultarle la noticia, cambiarle de tema, decirle que “no piense en ello”.

- Lo que SÍ ayuda: utilizar un lenguaje claro, no temas utilizar las palabras “muerte” o “muerto”. Le explicaremos que nuestro familiar se puso “muy muy muy malito”. Puedes utilizar cuentos o películas. Acompañarle, permitirle la expresión emocional, no pasa nada por emocionarnos delante de ellos, pues así comprenden que es normal. Pueden realizar actos simbólicos de despedida, como dibujos.

## **De los 6 a los 10 años:**

En esta etapa los niños tienen más capacidad para comprender progresivamente que la muerte es universal, irreversible y causada por un fallo orgánico. Cobra gran



importancia que el niño llegue a comprender las circunstancias y hechos que han rodeado al fallecimiento. Es una época en la que los niños son de carácter más temeroso (alrededor de los 5-6 años emergen los miedos socializados, entre ellos, la muerte), por lo que aclarar los aspectos reales de la pérdida ayudará a no incrementar sus miedos y limitar la imaginación del menor, que podría ser poco realista y angustiante, en un intento de resolver sus propias dudas. Responderemos a sus preguntas de manera sincera y lo más completa posible. Facilitaremos al niño un espacio de expresión emocional y mostraremos las nuestras. A esta edad suelen manifestar interés por participar en los ritos de despedida; la mayoría de los autores coinciden en que a partir de los 6 años deben participar en ellos si quieren.

- Lo que NO debemos hacer: Ocultar información o contarles mentiras piadosas, esto genera mucha desconfianza a medida que crecen, no alivia el dolor por la pérdida y les provoca rabia. Crear un tabú en torno a la muerte y el fallecido (no permitir hablar de él): a veces podemos pensar que no hablar de ello evita que el niño sufra y lo que estamos fomentando es que no exprese sus miedos y preocupaciones y por tanto no pueda afrontarlos.

- Lo que SÍ ayuda: Expresar cómo nos sentimos y poner palabras a lo que sienten, aclarar los aspectos reales de la pérdida, hablar del fallecido, recordarlo, mirarlo, fotos... Un dibujo o una carta para el ritual de despedida puede ayudarles a sentirse partícipes e implicados en el mismo.

## **De los 10 a los 13 años:**

En la preadolescencia es lógico que aparezca la preocupación sobre la muerte. Les ayuda que se compartan con ellos situaciones similares y la expresión de sentimientos para que puedan explorar y validar los suyos. Es importante favorecer las despedidas (que participen en el ritual cuando éste se lleve a cabo) y animarlos a compartir la experiencia con sus iguales (no por haber vivido una pérdida son diferentes). A esta edad suelen ser reservados, por lo que ha de procurarse un equilibrio entre cercanía e intimidad. Puede aparecer cierta negación y reticencia a hablar de ello, no debemos forzarlo pero sí ofrecernos y estar disponibles para hablarlo cuando quiera.

- Lo que NO debemos hacer: evitar hablar de ello o forzarlos a hablar, ocultar información o escondernos para hablar de ello, apartarlos de los rituales de despedida.



- Lo que SÍ ayuda: Expresar cómo nos sentimos y darles un espacio para que expresen sus sentimientos, sin forzarles, pero asegurándoles que pueden hablar de ello cuando quieran. Aclarar los aspectos reales de la pérdida. Hablar del fallecido, recordarlo, mirar fotos... Permitirles participar en los rituales de despedida.

## **Adolescencia:**

En la adolescencia la comprensión de la muerte ya es como la del adulto, viviéndola de un modo muy similar en lo relativo a preguntas, dudas, deseos..., aunque la expresión emocional puede ser muy distinta: pueden mostrar irritabilidad, apariencia de indiferencia, preocupación por otros asuntos, inseguridad acerca del futuro, confusión... Debemos permitirles continuar con su cotidianidad y no penalizar manifestaciones distintas a la nuestras.

Recuerda, cada duelo es diferente, así como las estrategias de afrontamiento que utilizamos para gestionar la situación, pero eso no se traduce en menor sufrimiento.

Lo que NO debemos hacer: Ocultarles información. Pensar que no sufren porque su expresión es diferente o recriminarles que sigan haciendo cosas que hacían (hablar con amigos, escuchar música, ver series...).

Lo que SÍ ayuda: Incluirlos en las despedidas y rituales con un papel activo si ellos quieren y tener en cuenta su opinión. Se les dejará espacio para la expresión emocional, respetando sus tiempos. Si la persona fallecida era central para el adolescente, es importante que sea uno de los primeros en recibir la noticia. Validaremos sus emociones y evitaremos que asuma responsabilidades que no le corresponden.