Cómo viven los niños y niñas

la pérdida de un ser querido



900 100 036
contraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer

Índice

1. Cómo viven los niños y niñas la pérdida de un ser querido 3

a. La experiencia de la muerte y el duelo en los niños y niñas 3
b. Cómo explicárselo a los niños y niñas 6
c. Consejos prácticos para ayudar al niño o niña 8

2. Dónde encontrar ayuda 10

3. Contacta con nosotros 11



Cómo viven los niños y niñas la pérdida de un ser querido

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas que podemos vivir, es como si muriera una parte de nosotros. **El duelo implica un proceso de adaptación**, es decir, que poco a poco y de forma gradual, vamos estableciendo un equilibrio entre la tristeza por la pérdida de nuestro ser querido y la necesaria continuidad de nuestra vida cotidiana.

Los niños y niñas también van a sentir la pérdida de esa persona tan importante en sus vidas y experimentarán un duelo, que no tiene por qué ser igual o similar al que vivimos los adultos. Sentimientos de confusión, miedo, rabia y comportamientos dirigidos a llamar la atención pueden ser muy frecuentes en este periodo.

Lógicamente **la edad del niño o niña, su madurez, la relación que mantenía con la persona fallecida y cómo los adultos que le rodean afronten la pérdida,** el mayor o menor dramatismo con el que lo hagan, son **variables que van a influir notablemente en cómo el niño o niña afronte el proceso de duelo.**

La experiencia de la muerte y el duelo en los niños y niñas

Los niños y niñas no suelen expresar el dolor, la tristeza o la pena por la pérdida como los adultos. Lo habitual es que estos sentimientos se expresen a través de cambios en el carácter, irritabilidad o disminución del rendimiento escolar, especialmente en los niños y niñas más pequeños.

La edad y el desarrollo cognitivo y emocional de cada niño o niña desempeñan un papel fundamental en la interpretación y comprensión de la muerte. Hasta los tres o cuatro años, los niños y niñas no suelen comprender su significado; sin embargo, **cuando muere un ser querido, el niño o niña se entristece y con frecuencia siente miedo**. Para el niño o niña es algo similar a una separación muy dolorosa. De repente, **descubre que la muerte es real, cercana y que les ocurre también a las personas buenas y a las que él quiere.**

En torno a los 4 años:

- A esta edad, los niños y niñas perciben la muerte como algo temporal, **similar a un sueño.** Si muere un ser querido, les resulta difícil imaginarlo sin vida. Con frecuencia, se refieren a esa persona como si estuviera dormida y creen que despertará y regresará.

- Los niños y niñas de esta edad son **muy dependientes** y, ante la pérdida, pueden sentir la necesidad de buscar un sustituto que les brinde la seguridad que les proporcionaba la persona fallecida. Este sustituto puede ser el progenitor superviviente, otro familiar, un vecino o un amigo de la familia. Este vínculo les ayuda a mantener una sensación de estabilidad emocional y protección.
- **El apoyo de una figura cercana es fundamental para acompañarlos en esta experiencia y ayudarles a comprender, de forma progresiva, el significado de la muerte.**

A partir de los 7 u 8 años

- A esta edad, los niños y niñas comienzan a experimentar la pérdida **de forma similar a los adultos.** Sin embargo, su percepción del paso del tiempo es diferente, lo que puede hacer que transiten por las **etapas del duelo más rápidamente.**
- Además de emociones como tristeza, miedo al abandono, soledad, culpabilidad o ira, es habitual que expresen su sufrimiento a través de ciertos comportamientos, tales como:

    - Problemas escolares: bajo rendimiento académico, dificultad para concentrarse o episodios de indisciplina.

    - Cambios físicos: insomnio, pérdida de apetito o aparición de pesadillas.

    - Conductas regresivas: miedo a dormir solo, necesidad de ayuda para realizar actividades como comer o vestirse, entre otras.

Los y las adolescentes

- **Los y las adolescentes interpretan la muerte y su significado de manera similar a los adultos.** Sin embargo, afrontarla puede ser especialmente difícil, sobre todo si la pérdida corresponde a uno de sus padres. La **adolescencia, siendo un periodo de cambios y emociones intensas,** puede dificultar aún más que los padres comprendan sus reacciones.
- **Las reacciones ante la pérdida son impredecibles y varían enormemente entre adolescentes.** Algunos pueden optar por escuchar música a todo volumen, pasar todo el tiempo fuera de casa con sus amigos, o bien aislarse y no querer salir.
- En caso de que fallezca uno de sus progenitores, es común que se muestren excesivamente **preocupados por el bienestar del progenitor viudo,** asumiendo un fuerte sentido de responsabilidad familiar.

- Los y las adolescentes en duelo **necesitan comprensión, apoyo y cercanía.** Es fundamental hacerles partícipes de la vida familiar y evitar relegarlos a un segundo plano.
- **Criticar o reprochar su comportamiento, o la manera en que expresan sus emociones, puede dificultar su proceso del duelo.** Aunque algunos puedan aparentar indiferencia, con frecuencia sienten una profunda tristeza que, en ocasiones, les resulta difícil expresar.
- Si han tenido conflictos con la persona fallecida, esta situación puede tornarse más delicada. Pueden experimentar sentimientos de culpa, reproches hacia sí mismos y tristeza por no haber trasmitido todo el afecto o respeto que sentían hacia la persona que han perdido.



¿Cómo explicárselo a los niños y niñas?

Cuando un niño o niña pierde a un ser querido necesita más que nunca de la proximidad, ternura y cariño del resto de su familia. Es fundamental que el niño o niña se sienta integrado y comprendido, como parte de los que comparten el dolor por la pérdida de esa persona tan importante para él.

Los adultos podemos hacer mucho para ayudar al niño o niña. Igual que el adulto siente pena, soledad, incomprensión y miedo, el niño o niña va a sentir emociones muy similares. Es muy importante estar presentes, dejarle hablar, permitirle participar de los acontecimientos, funerales y conmemoraciones que están ocurriendo a su alrededor, pues de esta forma, le trasmitimos seguridad y confianza, a la vez que se siente parte importante de la familia.

Cuando hables con el niño o niña, no esperes una respuesta inmediata. Los niños y niñas viven en el aquí y en el ahora. Puede que oigan ahora, pero que no respondan hasta pasado un tiempo.

Habla con él lo antes posible después del fallecimiento

Es preferible comunicarle la noticia cuanto antes. Cuando los niños y niñas descubren que **se les ha ocultado algo importante,** pueden sentirse traicionados o engañados por los adultos en los que confían, lo que puede dañar su relación con los padres u otros cuidadores.

Háblale con cariño y de una forma cercana

Algunos niños y niñas reaccionan volviéndose más dependientes mientras que otros reaccionan al contrario. Ambas formas de comportamiento son normales, y en cualquier caso el niño o niña necesita seguridad, transmítele que no está solo.

Dile que aunque estés muy triste por lo que ha pasado, vas a seguir **estando a su lado y cuidándole lo mejor posible**, sobre todo si ha perdido a uno de sus padres, ya que uno de sus principales miedos es perder al otro padre y **necesita sentirse seguro y protegido.**



Háblale con claridad y con un lenguaje sencillo

Fingir que no ha pasado nada, que no ocurrió la muerte o que la vida no va a cambiar no os ayudará a elaborar el duelo. **Explícale cómo fue y trata de responder a sus preguntas** (p.ej. "Papá estaba muy enfermo y la enfermedad le ha causado la muerte").

No le mientas ni uses expresiones del tipo "se ha ido de viaje" porque el niño o niña debe saber que el ser querido no volverá. No hay por qué evitar el uso de las palabras "muerte" o "morir".

Utiliza palabras y frases adecuadas a su edad y a su capacidad de comprensión. Para ello, es importante que prestes atención a sus preguntas y a lo que quiere saber.

Anímale a expresar lo que siente y comparte con él el dolor por la pérdida

No le digas "no llores", "no estés triste", "no te preocupes, todo pasará"... **Deja que exprese su dolor, le ayudará a sentirse comprendido y a entender que es normal lo que le pasa.**

Puede ser necesario explicarle que él no es el responsable de la enfermedad ni de la muerte de su ser querido

Esto **evitará que el niño o niña llegue a creer que la muerte es un castigo** por un mal pensamiento o una mala acción.

Deja que el niño o niña participe, si quiere, en los funerales o actos simbólicos

Acudir al entierro, poner una flor o un dibujo en un lugar especial, **encender una vela**...). Si quiere ir, explícale en qué consiste el acto, qué pasará, los motivos del mismo, etc. **Participar** en estos actos puede **ayudar** al niño o niña a **comprender qué es la muerte y a despedirse** de la persona querida. Pero si no quiere participar, no le obligues.

Háblale de la persona fallecida con naturalidad

No es aconsejable que retires de su vida o de su conversación todos los **indicios de su existencia** (fotos, objetos personales, recuerdos...). Puedes buscar un lugar para aquellas cosas que para el niño o niña tengan un especial significado o recuerdo. Quizá, de vez en cuando necesite **repasar estos recuerdos queridos.**

Consejos prácticos para ayudar al niño o niña

Descanso y cuidados

En la medida de lo posible, intenta seguir unos **horarios de sueño y alimentación estables.** Asimismo, necesitará que se conserven las costumbres y normas establecidas hasta ese momento. Todo ello ayudará al niño o niña a **mantener la estabilidad** ante la confusión que supone la muerte de un ser querido.

Juego

El niño o niña **necesita continuar con su vida, lo que incluye jugar.** La mezcla entre la realidad y la fantasía que tienen los juegos le permiten manejar su dolor y determinados hechos que de otra forma son difíciles de asumir.

Es importante que prestes **atención a sus juegos y trates de participar en ellos.** A veces, los comentarios que hacen mientras juegan son un buen punto de partida para poder hablar de las vivencias y emociones ante el duelo.

"Tras la pérdida, lo que más ayuda al niño o niña es recuperar el ritmo de vida habitual"

Dedícale tiempo

Si puedes, **pasa tiempo con el niño o niña, planifica actividades que le hagan sentir más seguro y tranquilo.** Según la relación con la persona fallecida, sabemos que puede ser complicado, pero si es posible evita dejarle mucho tiempo en casa de familiares o amigos, y trata de darle todo el afecto que necesite en estos difíciles momentos. Sin embargo, si tú estás muy afectado, busca apoyo en personas de tu confianza que puedan ayudarte con tu hijo.

Háblale con naturalidad y recordando buenos momentos

Los buenos recuerdos contribuyen enormemente a suavizar el dolor por la pérdida de un ser querido. Si ha dejado una **carta escrita al niño o niña, un cuento, un regalo personal, unas fotos…** serán de gran **ayuda y apoyo** más adelante. También puedes hacer una caja con las cosas que el niño o niña considere importantes (fotos, regalos…) y revisar los recuerdos cuando él lo desee.

Ayúdale a que recupere su vida cotidiana

Lo que más ayuda al niño o niña es **recuperar el ritmo de vida habitual: el colegio, los amigos, los juegos…** El niño o niña debe mantener tan pronto como sea posible su vida cotidiana y volver al colegio. Puedes hablar con el profesor y solicitar su apoyo, especialmente si el niño o niña lo pide o disminuye su concentración o rendimiento.



Permanece atento

Si notas que el niño o niña presenta alguno o varios de los **síntomas** siguientes durante un tiempo prolongado, solicita **ayuda a un profesional** especializado para que valore la situación, ayude al niño o niña a afrontar la pérdida del ser querido y os asesore en el proceso de duelo:

- **Llanto** frecuente y continuo.
- **Rabietas** y pataletas frecuentes y prolongadas.
- **Comportamiento más infantil** del habitual (hacerse pis por la noche, pedir ayuda para comer, vestirse, lenguaje de bebé…).
- **Apatía y desgana.** Pérdida de interés por las actividades habituales.
- **Irritabilidad constante.**
- **Alteraciones del sueño** (insomnio, pesadillas, terrores nocturnos…).
- **Miedo a quedarse solo.**
- **Problemas escolares**: peor rendimiento escolar, falta de asistencia a la escuela, incapacidad para concentrarse y prestar atención en clase, etc.

Dónde encontrar ayuda

Si crees que la ayuda de un especialista te puede ser útil, puedes ponerte en contacto con la **Asociación Española Contra el Cáncer.** Disponemos de un equipo de **psicólogos especializados** en el asesoramiento y apoyo a enfermos de cáncer y sus familiares que podrán orientarte gratuitamente sobre cómo afrontar mejor este proceso.

Si lo deseas, puedes llamar a nuestra sede en tu provincia para pedir una cita o llamar al teléfono gratuito Infocáncer **900 100 036.**

O visitando nuestra página web:
https://www.contraelcancer.es/es/te-ayudamos



900 100 036
contraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer