

Información educativa para pacientes | Pediatría

Acompañar a los niños: cómo hablar sobre la muerte y el proceso de morir

Hablar con niños sobre la muerte y el proceso de morir puede resultar incómodo, difícil o atemorizante. Estas conversaciones pueden surgir de muchas maneras, antes o después de un fallecimiento. Más allá del momento o el lugar, mantener conversaciones honestas y claras es fundamental para ayudar al niño a comprender la situación.

Consejos para la conversación

Siga estas sugerencias para apoyar al niño:

- › Pregunte al niño qué es lo que ya sabe sobre la situación. A menudo saben más de lo que creemos, y esta pregunta puede ser el punto de partida de la conversación.
 - Por ejemplo: “¿Puedes contarme lo que sabes sobre por qué tu ser querido tuvo que ir al hospital?”
- › Lean juntos un libro infantil que trate o esté relacionado con la muerte y el proceso de morir.
- › Intente explicar la muerte de una manera concreta.
 - Por ejemplo: “Cuando alguien se enferma mucho o sufre una herida muy grave, el cuerpo puede dejar de funcionar. Cuando un cuerpo deja de funcionar y ya nunca volverá a hacerlo, eso significa que la persona ha muerto”.
- › Use palabras claras como “muerte”, “fallecimiento”, “muerto” o “fallecido”. Esto reducirá la confusión y ayudará al niño a comprender.
- › Explique que el personal médico, como los enfermeros y los doctores, hizo todo lo posible por cuidar a su ser querido.
 - Por ejemplo: “A veces, los cuerpos están demasiado enfermos o demasiado lastimados como para que los médicos puedan repararlos. Ningún medicamento, cirugía o máquina podría ayudar a que su cuerpo siga viviendo”.

- › No impida que el niño vea sus emociones si surgen durante la conversación. Eso le ayudará a comprender que es normal expresar y compartir las emociones.
- › Cada persona enfrenta las situaciones de manera diferente, incluso los niños. Es posible que no lo hagan de la forma en que nosotros esperamos. Los niños más pequeños pueden querer ponerse a jugar inmediatamente después de haber terminado la conversación.
- › Dedique tiempo a que le hagan preguntas, tanto durante como después de la conversación. Es posible que los niños necesiten tiempo para asimilar la información. Podrían hacer preguntas horas o incluso días después de la conversación.
- › Si no sabe la respuesta a alguna pregunta, dígallo con honestidad.
 - Por ejemplo: “Ahora no tengo la respuesta a eso, pero si la encuentro, te lo diré. Tal vez podamos anotarla para que no se nos olvide”.

Abordar las necesidades individuales y de las etapas del desarrollo

Cada niño tiene su propio concepto de la muerte. Las experiencias pasadas relacionadas con la muerte, así como la edad, el desarrollo emocional y el entorno, son los factores que más influyen en la idea que un niño tiene sobre la muerte. Los dibujos animados, las películas, los videojuegos y otros medios de comunicación presentan imágenes o descripciones de la muerte. A veces el niño ya ha experimentado anteriormente la muerte de un familiar, un amigo o una mascota.

Los sentimientos y temores de los adultos con respecto a la muerte a menudo se transmiten a sus hijos. Considerar la muerte como una parte de la vida resulta difícil. Sin embargo, esto puede mitigar una parte del miedo y la confusión asociados a ella.

Todos los niños son diferentes. Algunos mostrarán una mayor madurez de pensamiento que otros. A continuación, se presentan algunas ideas comunes sobre la muerte, organizadas según la etapa de desarrollo.

Bebés

- › Los bebés no tienen concepto de la muerte. Sin embargo, reaccionan ante la separación de sus padres, los procedimientos dolorosos y los cambios en su rutina.
- › Mantener una rutina constante es importante tanto para el bebé como para sus cuidadores. Dado que los bebés no pueden hablar, a menudo expresan su miedo mediante el llanto.

Niños pequeños

- › La muerte tiene muy poco significado para los niños pequeños. Pueden sentirse ansiosos y asustados porque las personas a su alrededor están tristes, deprimidas, asustadas o enojadas. Es posible que tampoco comprendan términos como “muerte”, “para siempre” o “permanente”.
- › Incluso si han tenido experiencias previas con la muerte, es posible que no comprendan la relación entre vida y muerte. Para ellos, la muerte no es algo permanente.

Niños en edad preescolar

- › Los niños de esta edad pueden empezar a comprender que los adultos temen a la muerte. Suelen ver la muerte como algo temporal o reversible, como a veces se muestra en los dibujos animados.
- › La mayoría de los niños de este grupo de edad no comprenden que la muerte es permanente. No saben que todas las personas y todos los seres vivos morirán. Tampoco saben que los muertos no comen, duermen ni respiran. No les explique la muerte como si fuera algo similar a “irse a dormir”. Esto puede provocarles miedo a dormir o pesadillas.
- › La experiencia de los niños con la muerte se construye a partir de las personas que los rodean. Es posible que hagan preguntas sobre el porqué y el cómo ocurre la muerte. Pueden sentir que sus pensamientos o acciones provocaron la muerte, y sentir la tristeza de quienes los rodean. Pueden sentir culpa y vergüenza.

Niños en edad escolar

- › Los niños de esta edad tienen una visión más realista de la muerte. Es posible que conciban la muerte como un ángel, un esqueleto o un fantasma. Comienzan a percibir la muerte como algo permanente. Saben que todas las personas mueren.

- › Pueden mostrarse muy curiosos respecto al proceso físico de la muerte y a lo que sucede después de que una persona fallece. Es posible que teman a su propia muerte porque no saben qué ocurrirá después. El miedo a lo desconocido, la pérdida de control y la separación de familiares y amigos pueden generar ansiedad y temor a la muerte.

Adolescentes

- › Al igual que ocurre con las personas de todas las edades, las experiencias pasadas y el desarrollo emocional influyen en el concepto que un adolescente tiene de la muerte. La mayoría de los adolescentes comprenden que la muerte es permanente y que todos los seres vivos mueren. Algunos ya han experimentado la muerte de un familiar, un amigo o una mascota.
- › La mayoría de los adolescentes están comenzando a establecer su identidad, su independencia y relaciones con sus pares. Un tema central para ellos es sentirse inmortales o exentos de la muerte. La negación y las actitudes desafiantes pueden alterar repentinamente la personalidad de un adolescente.
- › Los adolescentes pueden sentir que ya no pertenecen a su grupo de pares o que ya no encajan en él. También pueden sentir que no pueden hablar con sus padres. Pueden sentirse solos en su lucha, o incluso asustados y enfadados.

Si necesita ayuda para hablar con niños sobre la muerte y el proceso de morir, puede enviar un correo electrónico a un especialista en vida infantil, a **NMHChildLife@nm.org**.