

el duelo en los niños



Gobierno
de Navarra

“El niño que vive con la verdad,
es capaz de afrontar la vida”

Arnaldo Pangrazzi

Con este folleto que tienes en tus manos pretendemos llamarte la atención sobre el duelo infantil, asesorarte para que puedas ayudar a los niños en su vivencia de pérdida y también prevenir posibles consecuencias negativas posteriores.

Los adultos tendemos a pensar de manera errónea que los niños son emocionalmente frágiles. Todos deseamos proteger a nuestros hijos de experiencias dolorosas.

Nuestros propios miedos nos llevan a creer que hablar de la muerte con ellos les va a perjudicar. Sin embargo los niños se encontrarán con la muerte antes o después. Hablar de la muerte y del dolor que conlleva es un paso esencial para convertirse en un adulto sano.

Por eso, cuando ayudamos a los pequeños a tratar el dolor que produce la muerte de un ser querido, les esta-

mos dotando de capacidades importantes, que les servirán para el resto de sus vidas.

La mayoría de los niños y niñas superan el duelo sin grandes complicaciones, elaborando la pérdida de manera adecuada.

La edad, las experiencias vitales, las actitudes y valores familiares, las creencias religiosas y las variables socio-culturales son algunos de los factores que juegan un papel importante en el duelo infantil.

Para que los niños comprendan que la muerte es universal (le pasa a todo el mundo), irreversible (imposible de modificar) y permanente (para siempre) han de entender conceptos tales como el tiempo (pasado-presente-futuro) y el funcionamiento del organismo vivo. Por eso es importante tener en cuenta la edad del niño, su nivel de madurez y la capacidad de comprensión.

Como regla general, te sugerimos que...

- **Antes de ayudar a un niño, te ayudes ti mismo.** Tú también estás en duelo. Sin haber examinado antes tu propia forma de enfrentarte a las pérdidas, no podrás ayudar a tus hijos.
- **No digas cosas** como: “no te sientas mal, ha vivido una larga vida”, “no te sientas mal, ha dejado de sufrir” o “no te sientas mal, está en un sitio mejor”, ya que son **contradictorias** con lo que realmente sentimos. Tener reacciones tristes, dolorosas o negativas ante acontecimientos tristes, dolorosos o negativos es lógico y saludable.
- **No intentes reemplazar la pérdida.** La idea de que podemos aliviar el dolor inevitable de una pérdida tratando de sustituirla genera un conflicto y hace

parecer que las relaciones con los seres queridos son algo de usar y tirar. Recuerda que estas relaciones son únicas e insustituibles.

- **No sufras a solas.** Nos aislamos porque desde la infancia se nos ha enseñado que los sentimientos tristes, dolorosos o negativos no son aceptables en público. No nos aislamos por naturaleza sino porque nos han enseñado que podemos reír acompañados, pero llorar se hace a solas.
- **Muéstrate a los demás tal como te sientes.** También nos han enseñado que no debemos mostrar nuestro dolor y que tenemos que aparecer ante los demás como si pudiéramos con todo. Pero la fortaleza auténtica radica en la expresión natural de las emociones y en pedir ayuda cuando la necesitamos.

- **Evita sobrecargarte.** Mantenernos muy ocupados, además de ser agotador, puede producir una ilusión peligrosa: sólo conseguimos distraernos del dolor y sepultar las emociones poniéndolas fuera de nuestra vista, pero así no superamos el duelo.
- Por último recuerda que **el tiempo no cura nada.** Es distinto pensar que el tiempo lo cura todo a que una pena necesita tiempo para ser curada.

LAS EDADES DE LOS NIÑOS Y EL DUELO



de 0 a 10 meses

Aún no reconocen lo que es la muerte, la viven como separación. La pérdida, sobre todo si es de la madre, provoca un cambio repentino. Los bebés pueden sentirse inquietos al intuir esta ausencia materna y descubrir nuevos rostros y voces a su alrededor. Reaccionan angustiándose al faltarles la persona más importante de su vida. Captan el dolor de quienes les rodean (ausencia de períodos de juego, de rostros sonrientes...) que pueden acarrearles cambios en los hábitos alimenticios, en el sueño, lloro continuo y sin motivo aparente, mal humor...

Si el fallecido es otro familiar, percibirán el dolor a través del que la madre siente.

Te sugerimos:

- Intenta mantener la rutina del bebé.
- Minimiza los sonidos y sucesos inusuales a su alrededor.
- Introduce cuanto antes en la vida del bebé una persona que se ocupe de él.



de 10 meses a 2 años

No comprenden la muerte. Expresan distintas emociones, reconocen a los adultos y sus estados de ánimo. Les tranquiliza oír voces conocidas. Pueden regresar a conductas anteriores como chuparse el dedo. Van tomando conciencia de que ha ocurrido algo significativo en su mundo y pueden re-

accionar con irritabilidad así como sufrir cambios físicos (pérdida de peso, desvelo, falta de actividad...)

Te sugerimos:

- Mantén la rutina.
- Ofrécele amor y apoyo incondicional.
- Pasa todo el tiempo que puedas con él.
- Es posible que te pregunte muchas veces lo mismo: está ejercitando el lenguaje.
- Explícale las cosas y los motivos de la tristeza que percibe.
- Repite frases sencillas como “papá ha muerto”. Pueden ayudarle a comprender que ha ocurrido algo muy importante como es una muerte y que ésta es la razón de los cambios en el hogar.



de 2 a 5 años

A partir de los 24 meses y hasta los cinco años, conocen lo que es la mañana y la noche. Comienzan a diferenciar ayer, hoy y mañana, pero no entienden que la muerte es irreversible, permanente y definitiva. La conciben como algo temporal, como el dormir o el marcharse.

A esta edad creen que todo está vivo: las nubes, los coches, las muñecas... También creen que algunas personas o cosas tienen poder sobre otras. De ahí que la muerte se pueda vivir como un castigo por malos pensamientos o conductas. Los niños pueden sentirse responsables de la muerte de alguien.

Es falso pensar que a estas edades son demasiado pequeños para comprender.

Te sugerimos:

- Comunica la muerte de manera sencilla y clara, teniendo cuidado con las palabras que utilices, ya que las puede tomar al pie de la letra.
- Dale confianza mediante el contacto físico cuando hables con él.
- Define la muerte como el hecho de que el cuerpo se detiene del todo (no puede comer, ni respirar, ni caminar...).
- No le excluyas de conversaciones o visitas.
- Actúa con paciencia, sin enojarte ni hacer que se sienta culpable.
- No le alejes de ti, ni le envíes a otro lugar.
- Ofrécele ocasiones para exteriorizar sus sentimientos.
- Tranquilízale para que no sienta miedo de ser abandonado.

- Evita frases como: “papá se ha ido a dormir y no se va a despertar”, “Dios quería a mamá y se la ha llevado al cielo”...
- Comparte tus emociones. Todo se os hará más fácil.



de 5 a 9 años

A esta edad puede haber muchas diferencias en el desarrollo de un concepto maduro de la muerte.

Es una edad muy vulnerable. Comprenden mejor la muerte, pero les faltan habilidades personales y sociales para afrontarla. Hacen muchas preguntas como “¿qué pasa cuando uno muere?” A veces, actúan como si nada hubiese ocurrido. Pueden sentirse culpables por considerar que han podido causar esa muerte, por algún mal comportamiento o pensamiento...

Te sugerimos:

- Comunica la muerte lo antes posible.
- Comparte tus sentimientos. Anímale a que él también los exprese.
- Ten en cuenta que necesitará ser consolado.
- Evita las idealizaciones sobre el fallecido.
- Corrige sus conductas inapropiadas, pero con más amor y delicadeza de lo habitual.
- Explícale la causa de la muerte de manera sensible y comprensible.
- Evita frases como: “no llores porque eres mayor”, “tienes que ser valiente”...



de 9 a 12 años

Adquieren un conocimiento maduro de lo que es la muerte como fenómeno universal, irreversible y permanente. Pueden entender cómo ocurrió la muerte y sus repercusiones en ellos y en su familia.

Algunos pueden negar que la muerte haya cambiado sus vidas e insistir en que no sienten nada o no les importa y mostrar luego una cólera inusitada o conductas violentas. Éstas pueden estar relacionadas con la pérdida y ser expresión de una profunda tristeza.

Te sugerimos:

- Sé paciente si se muestra enojado pero no ignores ni tolere conductas violentas o incontroladas.
- Intenta estar disponible para que pueda expresarse.

- Comparte tus sentimientos.
- Aborda los temores si es que aparecen.
- Garantízale que sus manifestaciones quedarán entre vosotros.
- Anímale a salir con chicos de su edad.
- Asegúrale que estarás a su lado.
- Evita frases que puedan crearle presión como: “tu padre hubiera querido.. a tu madre le hubiera gustado”...



adolescentes

En general la muerte representa lo más opuesto a todo aquello que es importante en este momento de sus vidas. La comprensión de la muerte es comparable a la del adulto, pero su estado emocional es cambiante y agitado. Un

adolescente puede creer que ignorar sus emociones es la mejor forma de capear el temporal.

El sentimiento de culpa adquiere una nueva dimensión, ya que se une a las normales disputas por temas relacionados con la independencia, la privacidad, los derechos, etc.

Te sugerimos:

- Habla con él de las consecuencias que puede tener esa muerte.
- Anímale a mantener sus horarios de salidas, sueño, estudio...
- Anímale a salir con sus amigos, ya que a esa edad son un buen apoyo.
- Manifiéstale tu amor y dale seguridad.

... y recuerda

- No hay una fórmula que nos diga como vivirá el niño el duelo, ni cuánto tiempo tardará en volver a la normalidad después de una muerte.
- Sé paciente con sus emociones (su llanto, su enojo, sus preguntas, su inseguridad o frustración....)
- Evita frases como: “hay que ser valiente”, “ahora eres el hombre de la casa”... porque no consiguen más que aumentar su carga emocional. No debemos robarle su infancia. Los niños deben seguir siendo niños.
- Foméntale su autoestima.
- Evita los cambios innecesarios. No introduces cambios innecesarios en su vida.
- No compares las pérdidas, ni la intensidad de las emociones que provocan.

- Informa al niño de la muerte del ser querido y permítele que participe de los ritos. Explícale previamente en qué consisten, cómo funcionan, su significado, etc.
- Mantén una comunicación abierta y flexible que ayude al niño a expresar sus emociones y le posibilite aclarar malos entendidos o ideas fantasiosas.
- Al niño se le debe hablar de la muerte con ternura, sin evitar las palabras “muerte” o “morir”, en un lenguaje sencillo, sincero y claro.
- Dale seguridad de que no le abandonarás.

Aprovecha estas circunstancias de dolor y muerte para que el niño aprenda a vivir

Libros que tal vez puedan ayudarte:

- James, J.W.; Friedman,R; Matthews, L.L. *“Cuando los niños sufren”*. Editorial Los Libros del Comienzo. Madrid 2002.
- Buscaglia, Leo F. *“El otoño de Freddy y la hoja”*. Editorial Urano. Barcelona 1988
- Kroen, W.C. *“Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido”* Ediciones Oniro. Barcelona 2002.

Texto

Iosu Cabodevilla Eraso
Koldo Martínez Urionabarrenetxea
Rakel Mateo Sebastián
Josefina Ripoll Espiau



Programa de Donación
y Trasplante

dolua haurrengan



Nafarroako
Gobernua

“Egian bizi den haurrak
aurrera eginen du bizitzan”

Arnaldo Pangrazzi

Eskuetan duzun foileto honen bidez umeen doluari erreparatzea nahi dugu, zu prestatzea haien galera-bizipenean laguntzeko, baita etor daitezkeen ondorio txarrei aurre hartzeko ere.

Helduek pentsatu ohi dugu, oker pentsatu ere, haurrak ahulak direla emozioetan. Denok babestu nahi ditugu seme-alabak esperientzia garratzetatik.

Gure beldurrek sinestarazten digute haiekin heriotzaz mintzatzeak kalte egin behar diela. Baina, gaur edo bihar, umeak heriotzarekin topatuko dira. Heriotzaz eta horrek dakarren oinazeaz hitz egitea oinarrizkoa da heldutasuna lortzeko.

Horregatik, maite duten norbaiten heriotzak eragiten dien samina aztertzen laguntzen diegunean, tresna

baliagarriak ematen dizkiegu, bizi guztian erabiliko dituzten tresnak.

Haur gehienek gorabehera handirik gabe lantzen dute dolua; galera ongi bideratzen dute.

Umeen doluan badira zenbait xehetasun garrantzizko: adina, bizipenak, familiaren jarrera eta balioak, sinesmen erlijiosoak, ezaugarri sozio-kulturalak.

Heriotza unibertsala (guztiei gertatzen zaie), atzeraezina (aldaeina) eta iraunkorra (betiko) dela ulertzeko, umeek kontzeptu batzuk bereganatu behar dituzte, hala nola denbora (iragana-oraina-etorkizuna) eta organismo biziaren bilakaera. Horregatik kontuan izan behar dira neskato-mutikoen adina, heldutasun maila eta gauzak ulertzeko duten gaitasuna.

Arau orokor gisa, gogoan hartu...

- **Haurri lagundu baino lehen, lagundu zeure buruari.** Dolua zuk ere bizi duzu. Galerei aurre egiteko moduz gogoetarik egin ez baduzu, ezin diezu seme-alabei lagundu.
- **Ez esan:** “ez kezkatu, luze bizi izan da”, “ez kezkatu, orain ez du sufritzen” edo “ez kezkatu, leku hobean dago”, sentitzen dugunaren **gutziz aurkakoak** direlako. Gertaera triste, mingarri edo negatiboen aurrean tristura, samina, sentipen negatiboak izatea bidezkoa da eta osasungarria.
- **Ez saiatu galdutakoa ordezkatzan.** Galeraren min saihestezina arintzeko beste norbait erabiltzeak

estutasunera eramaten gaitu eta maite ditugunekiko harremanak erabili eta botatzeko direla ematen du. Harremanak bakarrak dira eta ordezkaezinak.

- **Saminean, ez bakartu.** Bakarrrik egoten gara sentipen triste, mingarri edo negatiboak jendaurrean ezin direla adierazi errepikatu digutelako, txikitatik. Ez gara bakarrean gelditzen berez, barrea lagunartean baina negarra bakarrrik egin behar dela esan zaigulako baizik.
- **Zaren bezalakoa aurkeztu besteen aurrean.** Gure mina erakutsi ez eta jendaurrean ahalguztidun izan behar dugula erakutsi digute. Indarra, ordea, emozioak modu naturalean erakustean datza eta laguntza eskatzean, beharrezkoa denean.
- **Zama handiegirik ez hartu.** Oso lanpetuak egotean

leher egin dezakegu eta gezurrezko iduripen bat sor daiteke guregan: samina ezkututzen dugu eta emozioak lurperatzen, urruntzen; alabaina, gisa horretan ez dugu dolurik gaingitzen.

- Azkenik, ez uste **denborak deus sendatzen duenik**. Bi gauza diferente dira denborak dena sendatzea eta penak denbora behar izatea sendatzeko.

HAURREN ADINA ETA DOLUA



0-10 hilabete

Ez dira ohartzen heriotza zer den, bereizketa gisa bizi dute. Galerak, amarenak, batez ere, berehalako aldaketa dakar. Ama falta dutela eta aurpegi eta ahots berriez ohartzean umeak urduritu daitezke. Pertsona garrantzitsuenaren falta larritasunez hartzen dute eta inguruko minaz (jokorik ez, irribarrerik ez...) konturatzen. Horrek ondorioak sor dakizkieke: elikadura ohituretan, loan, etengabeko negarra arrazoi garbirik gabe, umore txarra...

Hildakoa etxeko beste bat bada, amak sentitzen duenaren bidez jabetuko dira minaz.

Iradokizunak:

- Haurren ohiturei eusten saiatu.
- Ohiz kanpoko soinu eta gertakariak ahal diren gutxienak izan daitezela.
- Ahalbait lasterren umeaz arduratuko den pertsona bat hartu.

10 hilabete-2 urte

Ez dute heriotzarik ulertzen. Emozio batzuk adierazten dituzte, helduei eta haien aldarreei igartzen. Ahots ezagunak entzuteak lasaitzen ditu. Aurreko jokabideetara itzul daitezke, hatza ahoan sartzera, adibidez. Garrantzizko zerbait gertatu dela ohartzen dira

eta aldaketa fisikoak izan ditzakete (pisua eta loa galdu, ibiltzeko gogorik ez...).

Iradokizunak:

- Ohiturei eutsi.
- Erabateko maitasuna eta laguntza eman.
- Egon berarekin ahal duzun guztietan.
- Baliteke behin eta berriz gauza bera galdetzea: hizkuntz ariketak egiten ari da.
- Antzemandako tristuraren zergatiak eta arrazoiak adierazi.
- Gauza xumeak errepikatu, konparazio batera "aita hil da". Ulertuko du zerbait garrantzizkoa, heriotza bat, adibidez, gertatu dela eta horregatik direla etxeko aldaketak.



2-5 urte

24 hilabetetik aurrera eta bost urte arte, eguna eta gaua bereizten ikasten dute, baita atzo, gaur eta bihar, baina ez dute ulertzen heriotza atzeraezina, iraunkorra eta betiko dela. Aldi baterako zerbait bezala ikusten dute, lo egitea edo joatea bezalaxe.

Adin horretan gauza guztiak bizi direla uste dute: hodeiak, kotxeak, panpinak... Pertsona edo gauza batzuek beste batzuen gainean boterea dutela sinesten dute. Horregatik pentsamendu edo jokabide txarren zigor gisa bizi dezakete heriotza. Haurrak norbaiten hil delako errudun senti daitezke.

Ez da egia adin horretan ezin dituztela gauzak ulertu.

Iradozikunak:

- Heriotza argi eta garbi adierazi; hitzak kontuz erabili: hitzez-hitz har ditzakete.
- Mintzatzen ari zarela, laztandu; horrela konfiantza emanen diozu. Hiltzea dena gelditzea dela esan (ezin da jan, arnasik hartu, ibili...).
- Elkarrizketa edo bisitaldietatik ez kanporatu.
- Lasai jokatu, haserretu edo errudun sentiarazi gabe.
- Ez urrunduzugandik, ez bidali beste toki batera.
- Bere sentipenak kanporatzeko aukera eman.
- Trankildu, abandonatua izateko beldurrik izan ez dezan.
- Ez esan gisa honetako esaldirik: “aita lo dago eta ez da esnatuko”, “Jainkoak amatxo maite zuen eta zerura eraman du”...
- Adierazi zure emozioak. Dena errazago bihurtuko da.



5-9 urte

Adin horretan ezberdintasun asko izan daitezke heriotzari buruzko kontzeptu helduaren garapenean.

Adin zaila da. Heriotza hobeki ulertzen dute, baina hari aurre egiteko baliabide pertsonalak eta sozialak falta zaizkie. Gisa honetako galdera ugari egiten dituzte: “Nor bait hiltzen denean zer gertatzen zaio?”. Deus gertatu ez balitz bezala gelditu ohi dira, batzuetan. Errudun senti daitezke, heriotzaren eragile bailiran, jokabide edo pentsamendu gaizto baten ondorioz...

Irakokizunak:

- Heriotza lehenbailehen adierazi.
- Mintzatu zure sentimenduez. Bultzatu berak ere kanpora ditzan.
- Kontuan izan kontsolamendua behar duela.
- Hildakoa ez idealizatu.
- Okerreko jokabideak zuzendu, baina ohi baino maitasun eta kontu handiagoz.
- Hiltzearen arrazoia adierazi, ulertzeko moduan eta soseguz.
- Ez esan gisa honetako esaldirik: “ez egin negarrik, kozkortu zara”, “Indartsu izan behar duzu”...



9-12 urte

Heriotza unibertsean, atzeratzea eta iraunkorra dela jabetzen dira, heldutasunez. Nola gertatu den uler dezakete, baita ondorioak ere, haien bizitza eta familiarentzat.

Heriotzak haien bizitza aldatu dituela uka dezakete; ez dutela deus sentitzen edo ez zaiela batere inporta baieztatu eta gero haserre bizian jarri edo indarkeriaz jokatu. Galerarekin egon daitezke lotuak jokamolde horiek eta tristura sakonaren adierazgarria izan.

Irakizunak:

- Haserre badago lasaitu, baina ez onartu indarkeriazko edo kontrolik gabeko jokabideak, ezta ezikusia egin ere haien aurrean.

- Denbora hartu sentimenduak adieraz ditzan.
- Zure sentimenduez mintzatu.
- Aurre egin beldurrei, agertzen badira.
- Ziurtatu hitz egindakoa zuen artean geldituko dela.
- Bere adinekoekin ateratzera bultzatu.
- Esan bere ondoan egonen zarela.
- Ez behartu gisa honetako esaldiekin: “Aitak hau eta beste nahiko zuen...” “Amari hau edo beste gustatuko zitzaiokeen...”.



nerabeak

Une horietan beraien bizitzan garrantzia duen guztiaren aurkakoa da heriotza. Helduaren antzera ulertzen du, baina aldarte aldakorra dauka eta

nahasia. Nerabeak pentsa lezake bere emozioak saihestea dela egoera mingarri horri aurre egiteko modurik egokiena.

Errudun sentimendua beste neurri batekoa da, askatasunarekin, pribatutasunarekin, eskubideekin, eta abarrekin lotua baitago.

Iradokizunak:

- Heriotzak izan ditzakeen ondorioez hitz egin berarekin.
- Ateratzeko, lo egiteko, ikasteko... ordutegiari eustera bultzatu.
- Adiskideekin ateratzera bultzatu, lagungarri bikainak baititu adin horretan.
- Esan maite duzula eta segurtasuna eman.

... eta kontuan hartu:

- Haurrak dolua nola biziko duen jakiteko araurik ez dago, ezta zenbat denbora beharko duen ere normaltasunera itzultzeko.
- Lasai hartu bere emozioak: negarra, haserrea, galderak, segurtasunik eza, frustrazioa...
- Ez esan gisa honetako esaldirik: “indartsu izan behar da”, “orain etxeko gizona zara”... Egoera larritu besterik ez dute egiten. Ezin diogu haurtzaroa ohostu. Haurrak haur izan behar du.
- Bere autoestimua sendotu.
- Nahitaezko aldaketak soilik egin. Ez sartu behar ez duen aldaketarik bere bizimoduan.
- Ez erkatu galerak, ez eragiten dituzten emozioak.

- Maite duen pertsona hil dela esan umeari eta errituetan parte hartzeko aukera eman. Aldez aurretik adierazi zer diren, nolakoak, esanahia...
- Komunikazio irekia eta malgua izan haurrekin, emozioak erakuts ditzan eta gaizki ulertuak eta fantasia ezkorrak baztertu.
- Haurrari maitasunez hitz egin heriotzari buruz, hitz hori edo "hil da" bezalakoak saihestu gabe, argi, garbi eta xalo.
- Segurtasuna eman ez duzula bakarrik utziko.

Nahigabe eta heriotzako egoera
hau baliatu umeak bizitzen
ikas dezan

Lagungarri izan ditzakezun liburu batzuk:

- James, J.W.; Friedman, R.; Matthews, L.L. *"Cuando los niños sufren"*. Los Libros del Comienzo argitaletxea. Madril 2002.
- Buscaglia, Leo F. *"El otoño de Freddy y la hoja"*. Urano argitaletxea. Bartzelona 1988.
- Kroen, W.C. *"Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido"*. Oniro argitaletxea. Bartzelona 2002.

Testua

Iosu Cabodevilla Eraso
Koldo Martínez Urionabarrenetxea
Rakel Mateo Sebastián
Josefina Ripoll Espiau



Organo-emate eta Trasplanteetarako Programa