

La MUERTE y los NIÑOS

Una guía para los padres



Jorge E. Aguilar Morales
Nashiely Montaña Orozco

A515TE



La **MUERTE** y los **NIÑOS**

Una guía para los padres



La MUERTE y los NIÑOS

Una guía para los padres

©2007. Por Nashiely Montaña Orozco, Jorge Everardo Aguilar Morales Diseño Gráfico: Paula I. Cruz Aguilar

Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Calzada Madero 1304, Centro, Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México. C.P. 68000

Tel. (951)5142063, (951) 5495923, Fax. (951) 5147646

www.conductitlan.net

Se promueve la reproducción parcial de este documento citando la fuente y sin fines de lucro.

En caso de citar este documento por favor utiliza la siguiente referencia:

Montaña, Orozco, N y Aguilar Morales J. E. (2007) La muerte y los niños. Una guía para padres . México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Introducción

Este documento ha sido elaborado como un instrumento de apoyo para auxiliar a los padres en la educación que dan a sus hijos acerca de la muerte, la idea es proporcionar algunas recomendaciones específicas que puedan servir de guía general para enfrentar un suceso de este tipo. Los autores estarán muy agradecidos de recibir sus comentarios.

La intención de este texto es que usted aprenda como enfrentan la muerte los niños, como explicarles este fenómeno y que hacer si están cerca de un niño con una enfermedad terminal.

Para que usted comprenda mejor esta lectura trate de ir contestando estas preguntas conforme lea.

1. La muerte se define cómo:

- a) Dejar de existir,
- b) una etapa del ser humano,
- c) un fenómeno desagradable,
- d) el cese de las funciones orgánicas,
- e) descansar de esta vida.

2. ¿Qué es el duelo?

- a) La aceptación de la propia muerte y de las demás personas,
- b) las reacciones negativas hacia la familia,
- c) la reunión de familiares y amigos,
- d) el desafío de seguir viviendo,
- e) los sentimientos y las cosas raras que sentimos después de que alguien querido ha muerto.

3. Es una norma de oro que se debe tener presente cuando un niño pierde a un ser querido:

- a) La tolerancia,
- b) informar al niño de lo que ocurre,
- c) evitar que el niño participe en los funerales,
- d) dejar que pregunte,
- e) hablar de otros temas con el niño.

4. Cuando un niño ha sufrido una pérdida se debe evitar: a) Hablar de la persona que falleció,

- b) ligar la muerte de la persona fallecida con la conducta del niño y cargarlo de responsabilidades excesivas,
- c) mostrar sus sentimientos de tristeza,
- d) utilizar palabras desagradables por unas más suaves,
- e) la desesperación.

5. Ante una pérdida, que deben hacer los padres si su hijo asiste al colegio:

- a) Dejar de llevarlo,
- b) avisarle a la profesora o psicóloga sobre lo sucedido,
- c) recomendarle que evite hablar de lo ocurrido,
- d) estimularlo para que juegue más con sus compañeros,
- e) seguir con la misma rutina diaria.

6. Solo en que situación un niño dejaría de asistir al funeral de un ser querido:

- a) Cuando no haya una persona que los cuide,
- b) cuando el niño se sienta cansado,
- c) cuando el niño manifieste alguna dificultad al respecto,
- d) cuando se encuentre muy triste,
- e) cuando no tiene ropa adecuada para el funeral.

7. Son las dos razones por las cuales un niño puede culpar o culparse por la muerte de uno de sus padres:

- a) Las amenazas y la falta de expresividad,
- b) su comportamiento indiferente y falta de responsabilidad en sus tareas,
- c) la falta de ideas claras sobre la muerte y por lo que les dice el padre o la madre sobreviviente, padre o la madre sobreviviente,
- d) lo que la familia les trasmite y lo que dicen sus amigos,
- e) la insensibilidad y la falta de apoyo emocional.



8. Permiten que el niño tenga una sana elaboración en un duelo:

- a) La compañía de sus mejores amigos,
- b) viajar a otro estado o país,
- c) asistir a los funerales, al entierro y conmemorar a través de pequeños rituales inventados por el propio niño,
- d) deshacerse de todas las pertenencias del difunto,
- e) descansar y meditar sobre lo sucedido.

9. Las dos maneras en que los niños manifiestan sus esperanzas de reunirse con el padre o madre muerta son:

- a) Recordarlo todos los días y tener un retrato,
- b) hablar y soñar con la persona fallecida,
- c) creer que el padre muerto regresará a este mundo y la necesidad de morir para reunirse con él o ella,
- d) deseos de ver a la persona y ganas de jugar con el o ella,
- e) dejar de comer y de respirar.

10. En que momentos es más recomendable hablarle de la muerte a un niño:

- a) Cuando esta jugando, haciendo su tarea u otro quehacer,
- B) cuando se mueren animales, plantas y personas,
- c) cuando se vaya a dormir o vayan a comer,
- d) cuando este viendo la televisión, escuchando música,
- e) cuando el niño pregunte y este angustiado.



11. La actitud que se debe tomar cuando va a morir un amiguito, vecino o compañero del colegio del niño es:

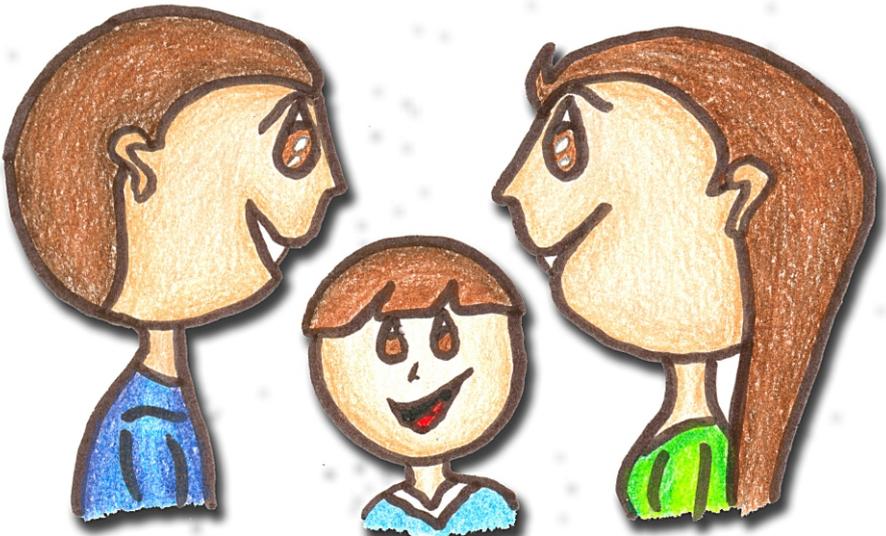
- a) No hablar del tema, aislarlo del niño que va a morir,
- b) decirle que el niño se cambiara de casa y ya no lo volverá a ver,
- c) alentar al niño y facilitarle que pueda acudir a verlo, que hable de la situación, que pase más tiempo con su amigo y que aprenda a despedirse de él o ella,
- d) proponerle que consiga otro amigo para que conozca más gente,
- e) mostrarse cercano al niño y sentir lastima.

12. Son reacciones usuales en un niño cuando pierden a un ser querido:

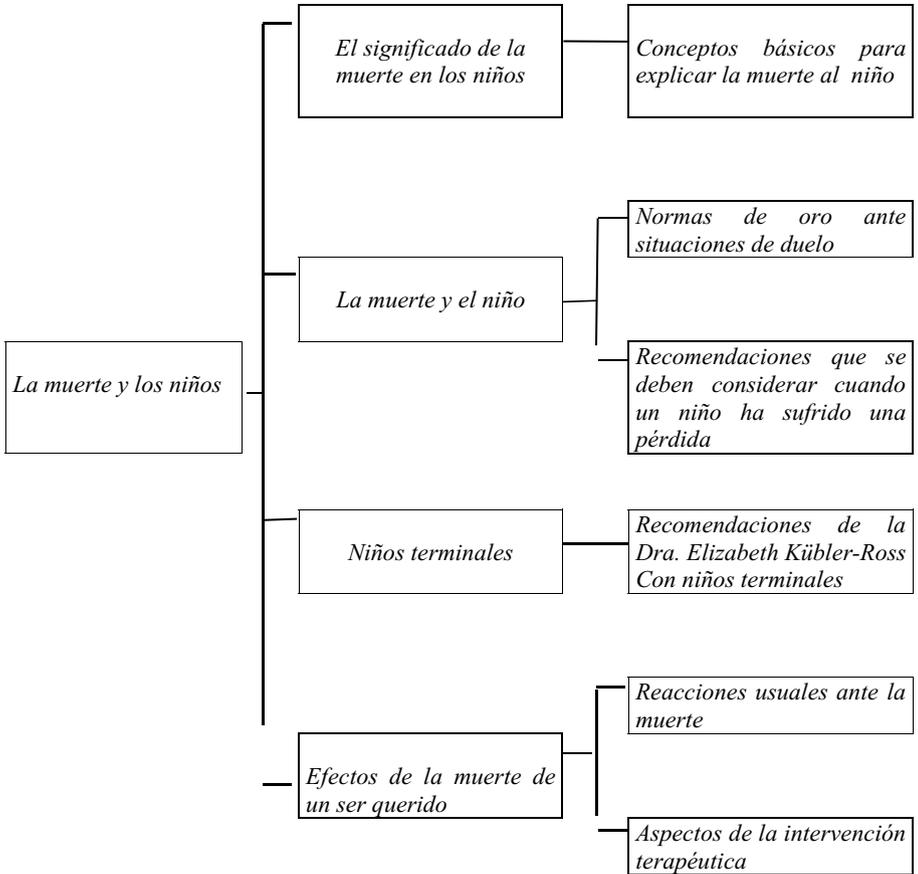
- a) Contar chistes, autoagredirse, salir de vacaciones,
- b) ver mucho tiempo la televisión, comer muchos dulces,
- c) pedir una casa nueva, hablar de sus amigos,
- d) trastornos del sueño, sentir miedo a quedarse solo, idealizar a quien murió, algunas veces aparentemente no sentir nada, llorar con frecuencia, etc,
- e) enojarse, ver películas sobre muertos, hablar de espíritus.



13. Señale uno de los aspectos que se deben tomar en cuenta en la intervención terapéutica:
- a) Hablar en primera persona,
 - b) aceptar que el difunto ya no regresará,
 - c) recomendar que se centre más en su trabajo para olvidar,
 - d) aceptar las emociones que se vivencian en relación al familiar muerto,
 - e) dejar que se desahogue sin intervenir.
14. Cuando un niño tiene una enfermedad terminal es mejor:
- a) Sobreprotegerlo, restringir salidas para que no le pase nada,
 - b) hablarle de su enfermedad, sus consecuencias y su tratamiento,
 - c) expresarle que su enfermedad no es grave y que se va a curar,
 - d) evitar hablar sobre el tema con el niño y con los demás miembros de la casa,
 - e) realizar actividades que unan más al niño con su familia.
15. Después de la muerte de un niño es recomendable:
- a) Convertir el cuarto del niño en un santuario,
 - b) esconder todos sus recuerdos,
 - c) concentrarse más en su pareja, en sus otros hijos y en las cosas vivas,
 - d) cambiar de domicilio e irse de vacaciones,
 - e) realizar rituales que disminuyan el dolor de la pérdida.



Esquema del tema



EL SIGNIFICADO DE LA MUERTE EN LOS NIÑOS

La muerte en nuestra sociedad es un tema del que no se habla. Nosotros no hemos sido preparados para enfrentar un suceso de esta naturaleza. No es extraño entonces que la muerte de un ser querido y la perspectiva de que vamos a morir sea uno de los acontecimientos que generan una gran ansiedad en las personas.

Si para el adulto es difícil entender este proceso final en la vida, para el niño lo es aún más, la dificultad no reside en que ellos sean incapaces de comprenderla y asumirla, sino en que los adultos son incapaces de explicarla y aceptarla como un hecho natural y por ello, la ocultan a si mismos pretendiendo negársela a los pequeños.

Asimismo, a los niños se les margina de las experiencias familiares de muerte y tristeza, se les recomienda compostura y control ante la tragedia. Desde que son muy pequeños se trata de ocultarles el dolor, la enfermedad, la soledad y la muerte, en cambio se les enseña a exaltar como valores máximos, la salud, la belleza, la juventud, la alegría y los triunfos. Subestimando así no sólo su capacidad para enfrentar el dolor, sino también el profundo valor que la tristeza y las pérdidas tienen en la vida emocional.

Sin embargo, la negación a largo plazo a admitir que la muerte ocurrió, o el evitar las demostraciones de tristeza, no es saludable y pueden resultar en problemas más severos en un futuro.

Es por esta razón que en esta lectura hablaremos de la muerte y de cómo prepararnos y preparar a los niños para enfrentar esta situación.

Lo primero que usted necesita hacer es informarse y aclarar usted mismo algunas concepciones que sobre este hecho tiene, porque de ello dependerá la forma en que usted reaccione. Así que empecemos a revisar algunas de estas cuestiones.

La muerte de manera sencilla puede ser explicada simplemente como el cese de nuestras funciones orgánicas, es decir simplemente nuestro cuerpo deja de trabajar.

La muerte es algo que nos pasará a todos, es necesario que entendamos que tarde o temprano moriremos y que debemos estar preparados.

Sin embargo la muerte no sólo es eso, es un fenómeno en el cual están involucrados una diversidad de factores filosóficos y religiosos. Sería conveniente que tuviéramos una explicación de este tipo.

En este sentido hay quienes ven a la muerte simplemente como un evento mas de los que suceden, en cambio otras personas ven la vida con un sentido y la muerte como parte del sentido que le den a la vida, otros mas místicos encuentran el sentido final de la vida en reunirse con Dios al momento de morir.

Independientemente de la postura que adoptemos lo importante es que tengamos un a explicación que nos convenza de que es la muerte, que sucede al morir y que pasará después.

Por ejemplo, la Dr. Elizabeth Kubler Ross al tratar de explicar la muerte a un niño con cáncer le escribe una carta en la que a manera de cuento le hace ver que en esta vida todo es un círculo, el día sigue a la noche y la primavera al invierno, le hace ver al niño que en este mundo hay cosas que ocurren y debemos comprender, por ejemplo la muerte es algo que a algunos les llega pronto y a otros les llega tarde, hay quienes viven con sus padres y otros que fueron adoptados .Sin embargo dice Kubler-Ross nada sucede por casualidad.

En el “arriesgado juego de la vida” todos tenemos la oportunidad de aprender de lo que nos esta pasando,

tratar de entender a la gente, nuestro

sentimientos o

aprender a dar y recibir amor y

c u a n d o h a y a m o s

a p r e n d i d o

entonces las personas como

en la escuela las personas se gradúan y será

la hora de volver a casa, de volver

a Dios de donde venimos todos y

adonde encontraremos a quienes amamos.



Eso es morir dice la doctora, es dejar nuestro cuerpo y regresar a casa, también señala que cuando alguien muere no es que se haya ido para siempre es simplemente que no lo vemos, es dice, como en la oscuridad no vemos las cosas pero sabemos que ahí están. Finalmente conforta al niño al decir que al morir y estar con Dios, estaremos también con todas las personas que queremos y que será un momento en el que nos liberaremos del dolor y el miedo tendremos toda el amor que podemos llegar a imaginar.

Además de contar claramente con una concepción filosófica o espiritual de la muerte hay otros conceptos que debemos aprender a manejar para poder explicar a un niño todo lo que sucede alrededor de este fenómeno. Estos son:

- a) Morirse: sucede cuando el cuerpo deja de funcionar. Es dejar de estar vivo.
- b) Estar muerto: no es poder volver a vivir. Es no respirar, no sentir dolor, no moverse, no hablar, no tener hambre ni frío.
- c) Ataúd: se trata de una caja especial, usualmente de madera, en la que se coloca el cuerpo del muerto.
- d) Cementerio o jardines de reposo: son los lugares donde se deja el ataúd que tiene el cuerpo del muerto.
- e) Cadáver: es el cuerpo muerto.
- f) Cremación: es cuando por la acción del fuego se quema el cuerpo muerto en un lugar especial hasta que se vuelve cenizas.
- g) Entierro o funeral: es una reunión de familiares y amigos en la casa, la iglesia, la sinagoga, el templo o el cementerio, con el fin de recordar a quien murió, hacerle un homenaje, despedirse de él y consolarse unos a otros en su tristeza.
- h) Duelo: comprende todos los sentimientos y las cosas raras que sentimos

después de que alguien muy importante para nosotros ha muerto. La persona puede sentirse brava, triste, sola, asustada, con remordimiento o avergonzada, y todo ello es normal.

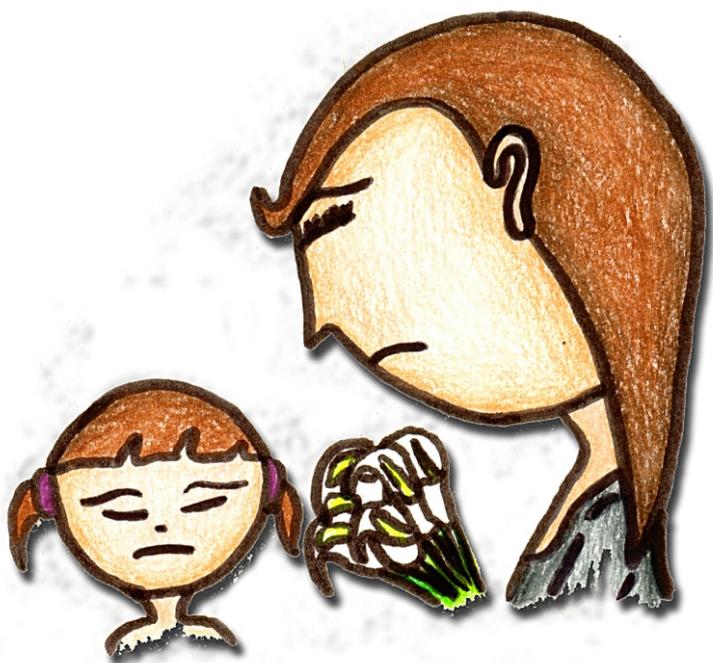
- i) Culpa: sentimiento que nos hace creer quede alguna manera somos los causantes de algo que pasó, o que hemos hecho algo malo.



j) Homicidio o asesinato: es el acto de matar a una persona. A veces la gente mata porque tiene mucha rabia, miedo, deseo de venganza u otros problemas y porque se olvida de que la vida de un ser humano es muy importante y que, aunque no lo queramos, no podemos quitársela. Hay muchas otras formas de solucionar los problemas antes de llegar a herir o agredir a alguien, por ejemplo, hablando o tomando distancia.

k) Suicidio: es quitarse la vida uno mismo, matarse. La gente llega a esto cuando tiene graves enfermedades en su mente y no puede pensar bien, o cuando siente que no hay ninguna otra salida para sus problemas, que le parecen gigantescos. La persona siente que no quiere vivir más ese momento. En estos casos, siempre es posible pedir ayuda profesional o de alguien conocido y de confianza que le pueda brindar apoyo y lo acompañe a buscar soluciones que le permitan seguir viviendo.

Si tenemos claro nuestra postura sobre todo lo anterior será más fácil explicar a un niño lo que sucede en caso contrario enfrentaremos muchas dificultades. Así que tómese un tiempo y medite sobre estas situaciones, le ayudará.



LA MUERTE Y EL NIÑO

Muchas de las dificultades que experimenten los niños luego de la pérdida de uno de los padres dependerán de la conducta del padre sobreviviente con ellos.

Para poder ayudar al niño a enfrentar este tipo de sucesos es importante tomar algunas medidas y enseñarle al niño algunas habilidades sobre como enfrentar un suceso de este tipo.

A un nivel muy general las “normas de oro a tener siempre presentes cuando un niño pierde a una persona querida, son:

No mentir es esencial: contestar las preguntas con sinceridad y si no se tiene una respuesta, no temer confesarlo.

Nunca decir algo de lo cual tenga que retractarse más tarde. El niño después le preguntará por qué le contó que una persona muerta se convierte en mariposa, ángel o arcángel.

No decir todo de una vez, explique la muerte con verdades parciales, de acuerdo con la edad cronológica, intelectual y emocional del niño, midiendo lo que él puede asimilar y necesita saber.

Hable de la muerte antes de que el niño se vea emocionalmente involucrado en una situación de duelo.

Aproveche oportunidades: pasar frente a un cementerio, el canario o el pájaro que se muere, la flor que se marchita.

No delegue la explicación en un familiar o en el vecino. Los padres, mejor que nadie, conocen a sus hijos y saben calibrar el impacto.

Informe al niño de lo que ocurre.

Un niño o niña, en cualquier momento de su infancia, percibe y registra la muerte de alguien afectivamente cercano, y sufre por ella.

Estos niños, al igual que los adultos, sienten dolor, tristeza, rabia, miedo, ansiedad y muchas otras emociones, pero muchas de las veces no saben que esta pasando y se sienten confundidos ante tal hecho, saben que algo pasa pero no saben que es.

Esta falta de información hacia el niño puede provocar algunas dificultades.

Así que según sea su capacidad de comprensión deben conocer el significado exacto de la muerte y participar en el proceso de cuidar al enfermo, dando pie a convivir con la máxima normalidad con el enfermo terminal y colaborar en

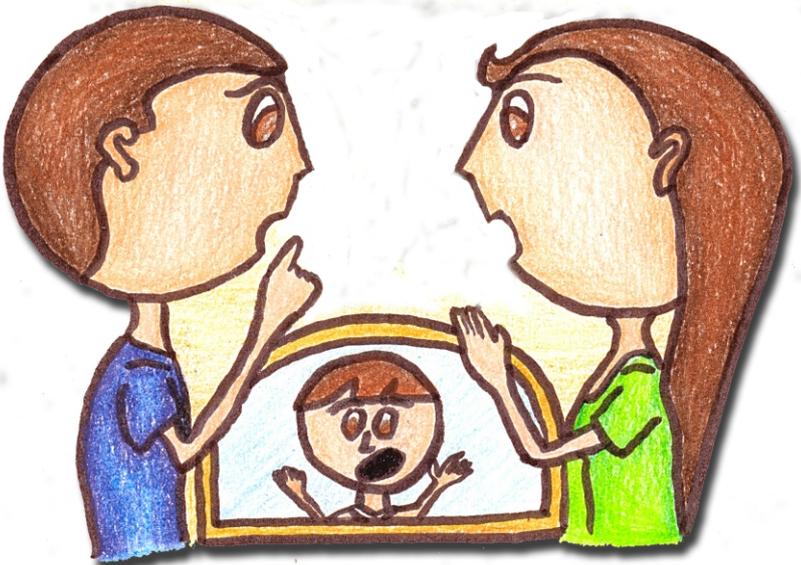
aquello que sea lógico según su edad, a su vez, que forme parte de la despedida de quien está muriendo y, obviamente, realice el proceso de duelo junto a los demás adultos afectados.

Trate de reducir la confusión que puede existir por lo sucedido, explique lo claro y sencillo posible que fue lo que paso.

El niño debe entender, de acuerdo a su edad y su nivel de desarrollo emocional, que la muerte es universal, que todo lo que hoy está vivo morirá algún día y que no es culpa de nadie que esto ocurra, que la muerte es parte de la vida y que lo que está sin vida no siente, no sufre, no necesita, no respira. Y además, independientemente de las creencias religiosas que su familia profese, debe saber que los aspectos físicos de la muerte son irreversibles y permanentes.

No ligue la muerte con el sueño, ya que de allí pueden derivar trastornos para dormir, o con un viaje, que encierra una sensación de abandono. El niño además debe aprender a distinguir entre una dolencia leve y pasajera y aquella que sí lleva a la muerte.

No ligue una contrariedad con la muerte ("Tu indisciplina me va a matar"). El niño tiende a ver la muerte de un ser querido como un castigo. Si usted ha sido víctima de la misma pérdida, no esconda su dolor ni se encierre en el baño para llorar. Expresé su sentimiento y muéstrelle que usted también es vulnerable que es legítimo compartir la tristeza. y que es legítimo compartir la tristeza.



Déle la oportunidad al niño de hablar de la persona que se murió y recíbele la tristeza. Si usted es creyente, trasmítale al niño la tranquilidad que ofrece el más allá, el paso hacia la vida eterna, la reunión con Dios.

Permita que su hijo se exprese, muchos de los sentimientos enlazados con la sensación de pérdida y duelo, tales como sentirse despojado de algo o alguien valioso o que algo se rompe inevitablemente, deben poderse manifestar sin ningún impedimento. Especialmente la tristeza, la rabia, la culpa y los otros sentimientos inherentes a cada situación particular. El niño tiene derecho a sentirlos, experimentarlos y expresarlos sin temor, como parte natural y válida de su reacción de duelo, y debe sentirse respaldado para ello.

Por otro lado, si la muerte ocurrió en condiciones traumáticas, el niño puede reaccionar silenciosamente, sin sentir, aparentemente nada por un tiempo.

En tales casos, para él o ella se hace mucho más difícil expresar lo que siente. Sin embargo, esta aparente falta de respuesta no debe ser interpretada equívocamente por los adultos como señal de que el niño no está afectado, de que está tomando muy bien las cosas, porque lo que muchas veces parece normal no es funcional.

Use la palabra muerte y elimine eufemismos (“se nos fue”, “emprendió el viaje final”, “descansó”). La muerte debe ser un fin natural y no una fuente de temores y angustias.

Refuerce la irreversibilidad de la muerte y no dé pie a falsas expectativas de retorno.

Si un niño está en el colegio, avísele a la psicóloga o profesora. Esto dará oportunidad a sus compañeros de brindarle consuelo en vez de “tratar de distraerlo”.

A pesar de la variedad de sentimientos y conductas que puede expresar un niño que ha perdido a una persona querida, lo fundamental será ayudarlo a comprender el hecho y sus consecuencias, sin pretender que olvide lo que esta viviendo, apoyarlo a que contacte con sus sentimientos, compartirlos y ayudarlo a expresar, brindarle soporte, ánimos y hasta buen humor, en la medida de lo posible, para afrontar el duelo y proseguir con su vida cotidiana con la máxima normalidad de que sea capaz.

En lo que respecta a la participación del niño en los actos fúnebres, salvo que el niño o la niña manifieste algún reparo al respecto, es siempre muy aconsejable que un niño asista a todos los actos fúnebres como son; el velatorio, funerales, entierro, etc., en honor de la persona querida, ya que a través de esta serie de actos sociales ritualizados, él, como el resto de familiares y amigos asistentes, irá adaptándose progresivamente a la idea de la pérdida definitiva de esa persona. irá adaptándose progresivamente a la idea de la pérdida definitiva de esa persona.

Permitirle al niño ver el cuerpo del fallecido refuerza la realidad de la muerte, estar junto a familiares y amigos disminuye el aislamiento, y participar en los rituales funerarios aporta un sentido y función personal frente a los demás.

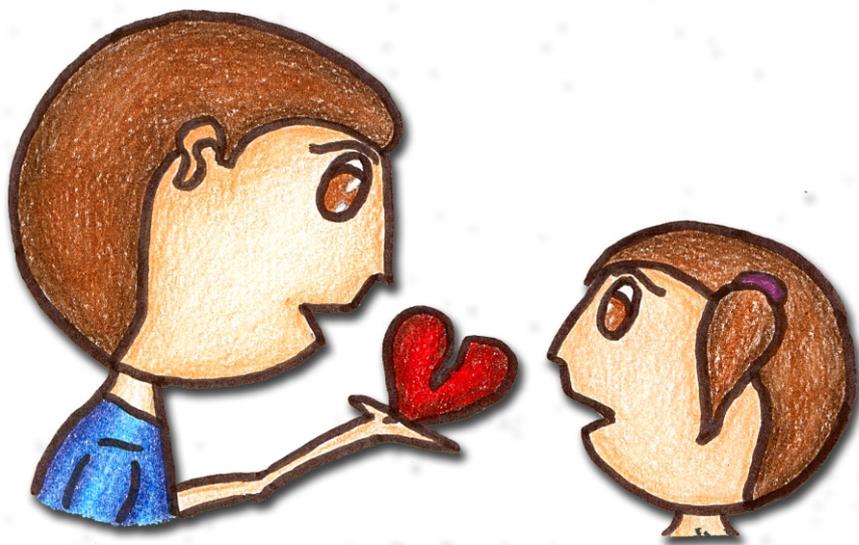
También será muy positivo para los niños permitirles que, por ejemplo, aporten ideas respecto a la música, lecturas, tipo de flores o adornos, fotografías o intervenciones que les gustaría tener en el funeral, pueden retomar también, aquello que en vida el difunto pidió y sentir que están ayudando a cumplir su última voluntad.

Enseñe al niño que cuando fallece algún familiar de una persona que estimamos lo mas importante es tener consideración por lo que la persona esta pasando.

Explique que en estos casos no es conveniente utilizar frases como “lo comprendo” “Se como te sientes”, que pueden resultar molestas para otras personas.

Indique que en estas situaciones es mejor dar un apoyo práctico como ayudar en algunos quehaceres, o distraer a alguno de los otros niños de la familia.

Por último, cuando se está en el proceso de elaborar el duelo, debe evitarse cargar a los niños con responsabilidades excesivas o generarles expectativas demasiado altas.



Tampoco debe permitirse que carguen con responsabilidades sustitutas, como por ejemplo: “a partir de ahora tu te encargaras de cuidar a tus hermanos más pequeños”, etc., a fin de neutralizar de este modo la pérdida del progenitor y evitar un cambio de roles que debe asumir el sistema familiar en su conjunto, ya que ante la pérdida de unos de los progenitores se tiende a caer en este error, lo mismo sucede ante situaciones de divorcio. Los niños de 6 a 9 años que están llorando la pérdida de un padre o de una madre pueden asumir el papel del fallecido. Es posible que de pronto cuiden de sus hermanitos pequeños o que asuman las tareas que antes realizaba el padre o la madre que ha muerto.

El niño necesita ayuda y permiso para recordar a quien murió, tanto en sus facetas positivas como en las negativas. Para ello requiere la ayuda comprensiva de los adultos que en lugar de evadir los recuerdos, como fotos, evocaciones, etc., le faciliten ratos amables, aunque tristes, en los que se hable de quien murió. Se sabe que la resolución de los problemas pasa por la expresión y articulación de las emociones que la persona experimenta. Sin embargo, no es extraño que los amigos y la gente cercana compartan la creencia de que es mejor distraer al doliente de sus emociones y le proporcionen actividades que no le hagan pensar en lo que le ha sucedido para que olvide su dolor.

Conmemorar es también saludable emocionalmente, y los pequeños rituales inventados por el mismo niño son de gran importancia para la sana elaboración de su duelo. Los niños tienen una gama infinita de creatividad, que ante estas situaciones de duelo es importante que el adulto los refuerce, puesto que ellos necesitan hacer diferentes actividades para procesar su duelo, llegando en ocasiones a pedir cosas fuera de serie para el adulto, sin embargo, es lo que ellos necesitan hacer para estar bien. Los rituales, y entre ellos los funerales, permiten experimentar el apoyo social y aceptar la realidad de la pérdida.

El niño debe saber que un día volverá a sentirse bien, alegre, comunicativo, y que va a poder volver a jugar y a concentrarse en los deberes escolares, luego de este “terremoto temporal” de duelo. Que seguir adelante o avanzar no significa olvidar al hermano que murió de leucemia o que fue víctima de un accidente, sino encontrar o construir un sitio interno, en el alma, para el amor y los recuerdos de esa persona que vive en su corazón, que ocupará siempre un lugar en su mundo vital.

Las respuestas del niño ante las pérdidas y la muerte deben ser vistas siempre dentro del contexto familiar. La reacción posterior a un evento tan doloroso como la muerte de uno de sus miembros presenta y a veces se imponen normas

de comportamiento que influye poderosamente en el pequeño. Por eso es importante que haga saber a sus hijos que siguen siendo una familia. Explique que las familias que se mantienen unidas para superar el dolor y seguir con la vida son más fuertes que los individuos que intentan hacerlo solos, siendo más llevadera la tristeza cuando se comparte.

Los niños pueden culpar o culparse, ya que es muy fácil que un niño le eche la culpa a algo o alguien (incluso a sí mismo) por la muerte de uno de los padres, esto se debe a dos razones: 1) En general un niño no tiene ideas claras sobre lo que causa la muerte. 2) Los niños asignan gran importancia a lo que ven, a lo que oyen, o a lo que se les dice. El 60% de los niños se culpa, o culpa al padre por la muerte del otro. Un niño se echará la culpa si el padre que muere o el padre sobreviviente trataron de controlarlo diciéndole que su conducta estaba enfermándolo o que sería la causa de su muerte, así mismo cuando oye que un padre amenaza a otro.

Es necesario que los padres u otros cuidadores puedan contribuir a que los niños enfrenten el duelo ayudándoles a comprender que la muerte es el final y que ellos no causaron la muerte por su mal comportamiento o pensamiento.

Evite reforzar los resentimientos de culpa, aclare que este tipo de situaciones ocurren y que no fue culpa de alguien de la familia o de algo.

Explique que de ninguna manera se trata de un castigo por algo que el niño hizo.

Evite comentarios que relacionan el comportamiento del niño con la enfermedad o muerte de un familiar.

Los niños necesitan volver a estar seguros de que continuarán recibiendo el cuidado de adultos amorosos.

En general es útil llevar a cabo los menores cambios posibles en el ambiente del niño, las relaciones y las actividades diarias; responder a sus preguntas con sencillez, honestidad y alentar al niño a hablar acerca de la persona muerta.

Los niños sufren temor a sufrir otra pérdida quienes pierden a un padre temen perder también al otro, ya sea por abandono o por muerte. Lo cual puede evitarse si se le explica en forma clara al niño la causa de muerte del otro padre, respondiendo, además todas sus preguntas al respecto. Evitar observaciones que directa o indirectamente hagan al niño sentirse responsable de la muerte del padre o del estado de salud del sobreviviente.

En el niño es inevitable el temor de ser abandonado cuando uno de los padres muere, esto se incrementa si se deja al niño con algún deudo o extraño por algún tiempo.

Otra cosa que generalmente no se considera, es el efecto que tienen en un niño las palabras del padre sobreviviente cuando dice que la vida ya no vale la pena vivirse, o cuando expresa ideas suicidas. Es necesario evitarlos.

El temor de morir también es frecuente en los niños que han sufrido una pérdida, este tipo de razonamiento es bastante natural, aunque sea equivocado. Como los niños se identifican con el padre del mismo sexo, suelen creer que cuando muere el padre del mismo sexo, deben morir ellos también. De nuevo es importante que el niño cuente con información correcta.

Otro problema es que los niños suelen asociar la muerte con algún hecho cercano y tratan de evitarlo, en el futuro, para no morir; ejemplo: A una madre embarazada se le detecta un cáncer y, debido a su estado y a que este cáncer se encontraba muy avanzado, la madre muere. Tiempo después la hija manifiesta, en el colegio y en la casa, que no desea tener hijos y que cuando sea grande va a ser monja. Una vez en terapia la niña manifiesta que este temor se debe a que ha asociado el embarazo con la muerte, en este caso como en los anteriores es importante darle información clara de lo que pasó.

A menudo también se desarrolla la esperanza de reunión y deseos de morir, Es común que los niños guarden la esperanza de reunirse con el padre muerto. Esto se manifiesta de dos maneras: 1) Cree que el padre muerto regresará a este mundo, 2) O bien, el niño desea morir para reunirse con él. Estas se ven fortalecidas por circunstancias como: a) Promesas hechas por el padre muerto y que no alcanzó a cumplir, y b) Tener buenas relaciones con el hijo, y luego de la muerte, el cuidado y afecto se vuelven penosos y desdichados para el niño. La pérdida de un ser querido puede hacer que los niños tengan una sensación de desesperanza, de que ya nada importa, de que apenas pueden controlar nada y que el futuro es incierto e imprevisible. Ante tal situación se les debe ayudar a concentrarse en el presente y en el futuro, explicándoles de una forma positiva los cambios que van a tener lugar a causa de la muerte.

Otra conducta que se puede enfrentar es la compulsión a realizar cuidados y a confiar en sí mismos, la cual se da cuando se hace sentir responsable al niño de los cuidados de un padre. También cuando el niño ha sido cuidado en forma inapropiada; luego de mostrarse triste y de anhelar amor y apoyo, se preocupa intensamente de la tristeza de otros y se siente impulsado a hacer lo posible por ayudarlos y sostenerlos; ejemplo: Un niño que luego de la muerte del padre, siente que debe ocupar el vacío dejado por éste. En esta caso es importante entender claramente que el rol de un niño no es el de cuidar a los padres o el de hacerse cargo del lugar que ha dejado este, hay que explicarlo y además actuar consecuentemente.

Cierto grado de euforia es común en niños que no han pasado por el adecuado proceso de duelo, algunas veces parece probable que se deba a una expresión de alivio por quedar ahora anuladas las molestas restricciones impuestas por el padre muerto. Se da por qué los niños manifiestan que no quieren estar tristes, el razonamiento es que la persona feliz no muere. Otro motivo para presentar euforia, es que la característica más típica de la persona muerta es su inmovilidad, por lo tanto es natural que un niño que tema morir se mantenga en constante movimiento. Incluso la idea de mantener con vida a otras personas contribuye a esta respuesta.

Síntomas identificatorios y los accidentes pueden ocurrir, ; ejemplo: Un niño, que perdió a su madre producto de un ataque al corazón, manifiesta constantemente que le duele el pecho y que necesita de un médico, sin que se le halla detectado nada en los exámenes que se le han practicado. Muchos clínicos creen que aquellos niños que han sufrido una pérdida son más proclives a sufrir accidentes que otros, muchos antecedentes circunstanciales apoyan esta tesis, aunque no se ha hecho un estudio serio al respecto.

La muerte modifica todos los planes y esperanzas del futuro y precisamente cuando un niño está más necesitado de afecto, paciencia y comprensión de los adultos que están a su lado, éstos no se encuentran en condiciones de brindárselos. Una de las posibilidades que se presentan es la de enviar a los niños a otra parte, otra forma frecuente de reaccionar es la contraria, es decir, que el padre busque consuelo para sí en los hijos, en estos casos los hijos suelen compartir la cama con el padre sobreviviente. También es común que se abrume al niño con responsabilidades o exigencias demasiado elevadas que no le son fáciles de llevar, en otros casos se le exige al niño que sea una replica del padre muerto, asimismo se observa ansiedad y preocupación por la salud del niño y de la propia. Aquí es importante que el padre tenga claro que cualquier conducta que presente puede afectar el comportamiento de su niño, por lo debe aprender a enfrentar lo mejor posible este momento. Pida ayuda en caso necesario.

Desde todo punto de vista es conveniente que los niños crezcan viendo la muerte como un fenómeno natural propio de los seres vivos, por ello como padres o personas



adultas se debe abordar este tema con absoluta normalidad, sin dramatizarla, aprovechando las ocasiones que se presten a ello para reflexionar sobre cada pérdida y lo que significa. Por lo cual, es importante que se hable de la muerte cuando mueren animales de compañía, plantas y, por supuesto, personas más o menos allegadas; también cuando en la televisión se presente la muerte, ya sea en películas, noticias, caricaturas, las cuales en su mayoría están rodeadas de una gran distorsión de lo que es la muerte.

Es preferible que la primera confrontación de un niño con la muerte se de con pequeñas muertes previas como la de un mosco, una lombriz, una cucaracha o una ranita. En esos momentos es más fácil responder a sus preguntas que cuando el niño tiene que enfrentarse, de la noche a la mañana y sin aviso previo, a la catástrofe emocional de una mamá o un papá muerto. Pero aun en aquellos casos fáciles y favorables para iniciar lo que se conoce como educación para las pérdidas, al niño no le basta con oír que “todo lo que esta vivo debe morir”.

El quiere saber por qué todo lo viviente eventualmente morirá, cómo se siente “estar muerto”, qué les pasa al mosco, al pajarito y al abuelo. Se pregunta a dónde van los muertos o su alma, si la ranita tenía alma y por qué no, por qué Dios “mata” a las criaturas que crea y que quiere, por qué la gente se enferma y muere, porque en la tele matan a la gente.

Considerando que cuando un niño establece un vínculo afectivo con un animal doméstico que inevitablemente ha de morir, los adultos subestiman el impacto dramático que tiene para él la muerte de su canario, perro o gatito y rempazan rápidamente a la mascota por otra igual, creyendo ahorrarle un sufrimiento al niño. Pero con esta actitud se niega su duelo, se ignora su dolor y se le transmiten mensajes no verbales como no pasa nada, no es bueno que llores, no importa, es solo un animal, esto en lugar de ayudarle a comprender que las separaciones duelen y que el duelo es inevitable y triste pero saludable para poder seguir adelante en la vida emocional, le hace pensar que es mejor no llorar ni sufrir aunque le este doliendo haber perdido a su mascota. En este caso hay que recordar que cuando se permite a los niños que sientan sus emociones y las expresen, sus sentimientos se disuelven con rapidez y sin esfuerzo.

Además con esta era de comunicación electrónica los niños reciben desde su más tierna infancia cientos de mensajes de muerte no descifrados, o por descifrar. No es posible protegerlos de la muerte, ni como idea o concepto ni como realidad.

Ante esta realidad, el niño no necesita que le expliquen en incomprensibles ías

palabras de adulto el concepto de muerte, sino que le oigan sus inquietudes, que le escuchen sus temores y fantasías y, si se trata de la muerte de alguien cercano, que se le asegure que no será abandonado, que será cuidado y protegido, que él no tuvo ninguna culpa, que no necesariamente todos los seres significativos indispensables para su supervivencia van a morir pronto, que alguien, sea el padre o la madre sobrevivientes estará afectivamente disponible para responder a sus preguntas, para abrazarlo fuerte cuando tenga miedo, para acurrucarlo cuando se sienta desamparado y para consolarlo cuando esté triste sin prohibirle nada. Lo importante es hablar con el niño utilizando sus propios términos y “una buena manera de iniciar una conversación con un niño o un adolescente es explorando las áreas en las que es experto y en las que se siente relativamente seguro (aficiones, programa preferido de televisión, personaje preferido, escuela...)”

También se debe tener un manejo adecuado con los niños cuando enferma y fallece una persona querida, ya que la falta de sensibilidad de padres y demás adultos respecto al estado emocional de los niños conlleva dificultades en el pequeño, como una percepción de pérdida de cariño y apoyo por parte de sus padres, que es causa de ansiedad e inseguridad, en ocasiones de coraje y rencor hacia ellos por no darles la oportunidad de estar allí, asimismo, genera sentimientos en torno a los celos y el odio dirigidos hacia la persona enferma o fallecida, si nos referimos a la situación posterior a la pérdida, a la que creen culpable de haberles “robado” el cariño y atención de los suyos; instalarse en estas emociones acabará generando culpabilidad cuando se den cuenta de lo injustos que fueron sus sentimientos de odio.

Una de las mayores preocupaciones de los maestros y de los adultos en general es cómo dar una noticia trágica a un niño o cómo hablar con ellos de la muerte de un ser querido. Ante esta situación cualquiera que sea la posición que ocupe en una familia un enfermo Terminal y/o un fallecido, los niños deben vivir el proceso de la enfermedad y también el duelo posterior con naturalidad sin verse privados de ninguna manifestación emocional o de cualquier otro tipo que antes fuese habitual o, en su caso, explicándole por qué no se pueden o deben realizar determinadas actividades a partir de cierto momento de evolución de la enfermedad, o mientras se está de duelo.

Otro tanto también es aconsejable cuando el que vaya a morir sea algún amiguito, vecino o compañero de colegio del niño, se le debe alentar y facilitar para que pueda acudir a verle, que pase los ratos que desee con él, hablando de sus cosas, jugando mientras sea posible; esa normalidad ayudará en gran medida a ambos niños, pero también a sus respectivas familias. Ya que, si se le



oculta la muerte de alguien cercano y ve que todo el mundo sufre, tiende a pensar que el hecho debe de ser terrible, incluso los adultos lloran como los niños, con lo que el choque traumático es muy superior al que recibiría si se le explicase lo ocurrido. Además, si no se le expone clara y normalmente el hecho de la muerte, se le impide aceptar lo definitivo de su consecuencia, dificultando así, la realización del duelo o abocándolo a un duelo patológico y perjudicando su proceso de maduración, llegando a dañar, en definitiva, su vínculo con el mundo adulto. Por otra parte, los adultos confunden causa y efecto, eso es muerte y dolor consecuente, que no son lo mismo.

Asimismo, para ayudar a superar el estado de aflicción de un niño al que se le ha muerto un progenitor o una persona muy querida, se recomienda a los padres: mostrarse siempre cercanos al niño, no salir de la casa sin anunciarle la hora de regreso y cumplirla, ya que eso le dará seguridad en la promesa de no dejarlo abandonado, permitirle dormir en la misma cama o habitación paterna mientras se encuentre vulnerable; dedicarle el máximo tiempo posible, pero sin suspender las actividades habituales; estar pendiente de sus cambios de conducta, incluso solicitando colaboración de sus profesores para que le observen y le eviten situaciones incómodas; escribir en una lista los problemas observados en el niño y los recursos con que se cuenta para afrontarlos; y conservar bien definidos los roles de cada cual para evitar injerencias en el desarrollo normal del niño.

NIÑOS TÉRMINALES

En algunas ocasiones los niños sufren alguna enfermedad grave, esto implica la posibilidad de que el niño muera, los padres y familiares deben estar preparados para enfrentar dicha situación, en esta lectura resumimos las recomendaciones de la Dra. Elizabeth Kubler-Ross para estas difíciles situaciones:

Usualmente ha medida que un niño se acerca a la muerte, los padres se preguntan hasta que punto deben informarle al niño sobre el posible resultado final de su enfermedad.

En este punto hay que entender que todos los niños que tienen enfermedades terminales saben o intuyen que van a morir.

Todos los comunican de diversas maneras, a veces utilizan dibujos, otras mensajes verbales.

Todos ellos necesitan alguien con quien platicar y compartir sus preocupaciones y conocimientos.

Los niños tienen conciencia de que sus padres sufren y se preocupan por que pasan noches de insomnio y de inquietud, y los padres no deben ocultarlo.

No entre al cuarto del niño con una sonrisa falsa de alegría o aliento. No engañe al menor.

No mienta diciendo que acaba de cortar cebollas. La Dr. Elizabeth Kübler Ross dice que cuantas cebollas tendrá que picar para mantener el engaño.

Diga que a veces esta triste y que a veces se siente inútil e incapaz de ayudar. El niño muy probablemente comprenderá y podrá sentirse bien ayudándose y encontrando consuelo mutuo.

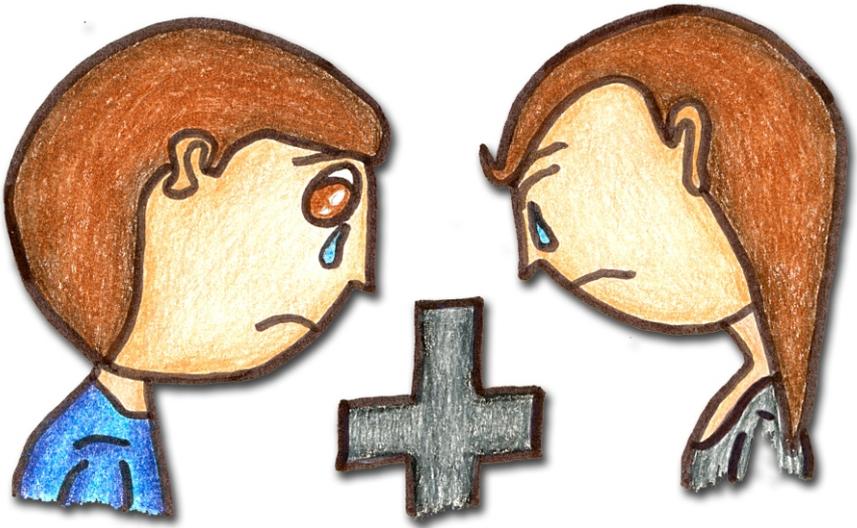
Es más fácil de tolerar la tristeza compartiéndola que dejarlos a ellos con un sentimiento de culpa y con el temor de que son la causa de toda las ansiedad de los padres.

Informe a los hermanos del niño críticamente enfermo.

Haga que participen en su atención

Si el paciente se encuentra en el hogar, asigne a los hermanos tareas específicas para su cuidado: Pueden traerle su perro favorito para que lo acaricie, hacer que participe en juegos para que se distraiga, poner una grabación, servirle alguna comida cuando aun pueda comer. .

No debe hacer que los niños sanos se sientan culpables si continúan riendo,



haciendo bromas, llevando amigos a la casa, viendo TV. asistiendo a un baile o partido de fútbol.

De la misma manera ninguna madre debe ser disuadida de seguir yendo al peluquero o el padre asistir a su partido de fútbol ocasional o a cualquier otro acto de diversión o entretenimiento del que anteriormente disfrutaban.

Lo peor que se puede hacer es convertir el hogar en una funeraria mientras el niño aún viva.

En donde hay risas y alegrías, amor compartido y pequeños placeres, las dificultades cotidianas son más fáciles de encarar.

Evite proteger en exceso al niño o cumplir todos sus deseos o caprichos.

No espere que los familiares caminen de puntillas o silenciosamente por la casa, de lo contrario el resultado será desastroso.

Si se conceden todo, las demandas que el niño hace serán cada vez mayores.

Los hermanos resentirán y generarán problemas secundarios: autolesiones, fingimiento de síntomas.

Siga conviviendo con todos y no mime con exceso al pequeño usted solo lo dejará con impresiones negativas de su valía.

Además es probable que los padres acumulen al tratar de consentir a su hijo deudas mayúsculas.

Sin embargo en caso de que por cuestiones médicas tuvieran que hacer algunos gastos mayores y hubiera que tener restricciones es mejor si se discute en familia y los hermanos pueden compartir el problema y sin presiones

ni sentimientos de culpa renuncien a ciertos placeres adicionales a fin de contribuir al bienestar de la familia. Se habrá generado además en los hermanos una sensación de importancia y orgullo.

Cuando se involucra a los hermanos se evitara situaciones en las que estos deseen la muerte del niño enfermo. Si esto sucede no hay que castigar que se expresen así en una explosión de ira.

Solo están gritando pidiendo ayuda y por tanto los adultos deben pasar algún tiempo con ellos y dejarles manifestar su frustración, su sensación de insignificancia y su impresión descuido. De preferencia un miembro de la familia o un amigo íntimo debe pasar algún tiempo adicional con estos niños llevándolos de compras, a pasear, a jugar o a ver un partido de béisbol, no solo por placer sino también por el sentimiento de que alguien todavía se ocupa de ellos aunque no estén enfermos.

Los niños que participan en el cuidado del hermano so se impresionan por la visión final del niño enfermo. Ellos ven a sus hermanos con ojos diferentes y se comunican a distintos niveles, esto impresiona solo a quienes no han participado. Por lo que estos visitantes necesitan estar preparados antes de entrar a la habitación del paciente.

Cuando el niño muere es importante permitir que los miembros de la familia estén solos con el pequeños, para que experimenten la transición, a todos sin obligarles se les debe permitir que estén en una reunión final con la familia. En algunas ocasiones las familias pueden aprovechar para hacer una oración conjunta, recordad algo del niño o simplemente para tomar fortaleza antes de dejar entrar a los extraños.

Los padres deben tomarse el tiempo que requieran, decirles adiós a los niños y luego asearlo, vestirlos y prepararlo antes de conducir su cuerpo a la funeraria o adonde corresponda.

No es muy recomendable actuar impulsivamente y buscar un nuevo domicilio después del fallecimiento del niño. Para superar el dolor hay que enfrentarlo y reconocerlo más que evitarlo. Quienes enfrentan los sucesos estarán preparados a largo plazo y podrán enfrentar otras situaciones en un futuro.

Para los hermanos también es muy conveniente permanecer en el mismo domicilio, ya han sufrido demasiadas perdidas como para retirarlos de su núcleo de apoyo emocional.

A los hermanos debe permitirse aunque no obligar a que asistan al funeral, este es un ritual que facilita la separación, así que a menos que los hermanos no lo

deseen debe autorizarse su presencia. Sin embargo hay que estar alerta un niño que no se quiere despedir de su hermano lo mas probable es que lo haga por temor, culpa vergüenza, mas tarde alguien debiera tratar de discutirlo.

Cuando los funerales hayan pasado y la familia se quede nuevamente sola, traten de reiniciar sus actividades, seguramente se sentirán haciendo las cosas de manera mecánica pero poco a poco recuperaran su estado de ánimo. Si desea llorar hágalo, exprese su ira si lo desea pero trate de reanudar sus actividades.

No es recomendable convertir el cuarto del niño en un santuario, tampoco esconder los recuerdos. Si no sabe que hacer con ellos no haga nada, no se apresure gradualmente podrá decidir que hacer con ellas.

Trate de concentrarse en su pareja, sus padres, sus otros hijos, concéntrese en las cosas vivas.

Cuando se sienta culpable por no haber hecho mas recuerde que usted hizo lo necesario y que usted es el padre no el médico y por tanto no es su responsabilidad el tratamiento recibido.

Acepte que las cosas no pueden cambiar y preste más atención a los hijos con los que vive. Recuerde también que hay mucha gente sola y niños solos que necesitan ayuda si lo desea usted podría salvar una vida si se atreviera a involucrarse con uno de ellos.

Finalmente si lo considera hable con su hijo muerto, comparta con él su progreso y muestre que puede usted manejar las dificultades que se le presentan.

La muerte de un niño es una lección de amor incondicional y este no requiere de expectativas o de incluso la presencia física.

EFFECTOS DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

Una vez que hemos desarrollado una postura y aclarado nuestros conceptos sobre la muerte el siguiente paso es identificar cuales son las reacciones normales de un niño ante este suceso para poder reconocer cualquier situación que salga de lo común.

Distintos psicólogos han señalado que forma parte de las reacciones usuales ante la muerte las siguientes repuestas:

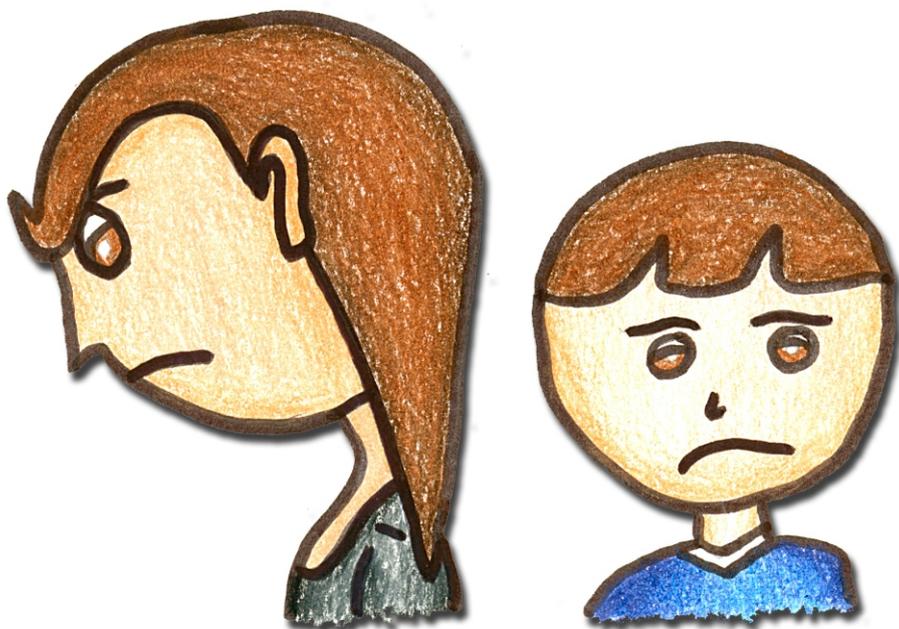
- a) Trastornos del sueño: pesadillas, insomnio, dormir demasiado,
- b) Contar una y otra vez eventos acerca de su ser querido y/o de su muerte.
- c) Sentir que quien murió de alguna forma está presente, o quizá a veces "le habla".
- d) Soñar con quien murió, extrañarlo y echarlo de menos,
- e) Presentar dificultades para concentrarse en el estudio,
- f) Algunas veces, aparentemente, "no sentir nada",
- g) Mostrarse interesado en temas de enfermedades o preocuparse excesivamente por su salud,
- h) Sentir miedo a quedarse sólo,
- i) Llorar con frecuencia por tonterías y en los momentos menos esperados,
- j) Orinarse en la cama, perder el apetito o comer desafortadamente,
- k) Idealizar a quien murió,
- l) Comenzar a hacer gestos, conductas o tics parecidos a los de quien murió, o tratar de imitar su forma de hablar,
- m) Hacer payasadas en la casa o en el colegio,
- n) Sufrir frecuentemente de dolor de estómago, de cabeza, de garganta, etc.
- o) Rechazar a sus amigos de antes, hacer rabietas o pataletas, aislarse de los amigos y compañeros,
- p) Cambios en su actividad habitual: dejar de jugar, rechazar distracciones que antes le gustaban.

Es importante tomar el proceso de duelo como una reacción natural, normal y esperable cuando se produce una pérdida, lo cual no significa sufrir una depresión a pesar de que ambos compartan una serie de similitudes en cuanto a las reacciones de las personas sin embargo, cuando los síntomas perduran, o cuando coexisten muchos, hay que consultar con el especialista oportunamente para prevenir la aparición de problemas mayores.

Cuando las condiciones de duelo son favorables es probable que el niño lo supere pero cuando las circunstancias son adversas, los niños a los que se le murió un padre, un hermano o una persona muy cercana, suelen convertirse más que otros en pacientes psiquiátricos. La sintomatología dependerá de la forma en que fue elaborado el duelo. Estos niños muestran extremada carga emocional durante la primera parte de la vida adulta. El niño o adolescente que no conoce la evidencia de la muerte de un ser querido y no recibe ayuda para elaborar su pérdida y lograr integrarlo a su vida, puede deformar su duelo y desarrollar graves dificultades.

Los factores posteriores a la muerte son tan o más importantes que la muerte misma en cuanto a su aparición. La mayoría de los procesos patológicos son el producto de condiciones adversas posteriores a la pérdida en los procesos de duelo puestos en marcha. De todas las atribuidas a la pérdida temprana la conducta suicida es la que más aparece, otras son: 1. Mostrar alto grado de apego ansioso (sobre dependencia), 2. Desarrollar afecciones depresivas de gravedad que llegan incluso a calificarse como psicóticas

Al respecto la psicóloga Aurora Jaimes Mendrano que los motivos que conducen al suicidio son; 1. El deseo de reunirse con una persona muerta, 2. El deseo de vengarse de una persona muerta por haberse ido, deseo que puede tomar la forma de atentar contra si mismo y abandonar a otra en represalia,



3. El deseo de destruir el sí-mismo a fin de acallar un abrumador sentimiento de culpa por haber contribuido a una muerte, 4. La sensación de que la vida no vale la pena de ser vivida sin ninguna futura perspectiva de una relación amorosa con otra persona. Asimismo, los motivos para hacer una amenaza de suicidio son: a) El deseo de obtener una respuesta solícita de una figura de apego a la que se siente negligente; éste es el bien conocido grito de ayuda y b) El deseo de castigar a una figura de apego para obligarla así a ser más atenta.

Ante los diversos síntomas que se presentan en una pérdida, se debe tomar en consideración la intervención terapéutica cuando se observe que el duelo no esta siendo funcional, es decir, cuando los que sobreviven a la pérdida del padre, la madre u otro familiar querido no pueden por si solos salir adelante con su dolor y su tristeza.

La ayuda debe estar enfocada a 1) Rectificar las fantasías sobre muerte, 2) Trabajar la idealización del padre muerto, 3) Trabajar la elaboración de su propio duelo de los adultos 4) Aceptar al niño tal cual es, sin asignarle funciones del difunto, 5) Eliminar los beneficios secundarios que obtiene el niño en relación con el manejo de la pérdida, y 6) Aceptar las emociones que se vivencian en relación al familiar muerto

EN RESUMEN:

En esta guía se intenta enseñar a los padres las formas de abordar la muerte en los niños, por lo que este texto explica en primer término la importancia de conocer los conceptos básicos para hablar con los niños de manera clara y sencilla sobre la muerte, en un segundo plano las medidas que se recomiendan tomar en cuenta para poder ayudar a un niño, el tercer apartado abarca las recomendaciones ante niños con enfermedades terminales y el último apartado se enfoca a los efectos que presentan los niños al sufrir pérdidas de seres queridos.

Englobando así lo más esencial de la muerte a fin de eliminar las ideas distorsionadas que se emplean sobre el tema y beneficiar a los adultos en las responsabilidades que tienen como padres y educadores a través de cultivar en ellos una filosofía sobre la muerte que les permita estar preparados para enfrentar su propia muerte y la de sus seres queridos.

CUESTIONARIO



Ahora conteste las siguientes preguntas para verificar lo que aprendió:

1. La muerte se define como:

- a) Dejar de existir.
- b) Una etapa del ser humano.
- c) Un fenómeno desagradable.
- d) El cese de las funciones orgánicas.
- e) Descansar de esta vida.

2. El duelo comprende:

- a) La aceptación de la propia muerte y de las demás personas
- b) Las reacciones negativas hacia la familia

- c) *La reunión de familiares y amigos*
- d) *El desafío de seguir viviendo*
- e) *Los sentimientos y las cosas raras que sentimos después de que alguien querido ha muerto.*

3. *Es una norma de oro que se debe tener presente cuando un niño pierde a un ser querido:*

- a) *La tolerancia.*
- b) *Informar al niño de lo que ocurre.*
- c) *Evitar que el niño participe en los funerales.*
- d) *Dejar que pregunte.*
- e) *Hablar de otros temas con el niño.*

4. *Cuando un niño ha sufrido una pérdida se debe evitar:*

- a) *Hablar de la persona que falleció.*
- b) *Ligar la muerte de la persona fallecida con la conducta del niño y cargarlo de responsabilidades excesivas.*
- c) *Mostrar sus sentimientos de tristeza.*
- d) *Utilizar palabras desagradables por unas más suaves.*
- e) *La desesperación.*

5. *Ante una pérdida, que deben hacer los padres si su hijo asiste al colegio:*

- a) *Dejar de llevarlo.*
- b) *Avisarle a la profesora o psicóloga sobre lo sucedido.*
- c) *Recomendarle que evite hablar de lo ocurrido.*
- d) *Estimularlo para que juegue más con sus compañeros.*
- e) *Seguir con la misma rutina diaria.*

6. *Solo en que situación un niño dejaría de asistir al funeral de un ser querido:*

- a) *Cuando no haya una persona que los cuide.*
- b) *Cuando el niño se sienta cansado.*
- c) *Cuando el niño manifieste alguna dificultad al respecto.*
- d) *Cuando se encuentre muy triste.*
- e) *Cuando no tiene ropa adecuada para el funeral.*

7. *Son las dos razones por las cuales un niño puede culpar o culpase por la muerte de uno de sus padres:*

- a) *Las amenazas y la falta de expresividad.*

- b) Su comportamiento indiferente y falta de responsabilidad en sus tareas.*
- c) La falta de ideas claras sobre la muerte y por lo que les dice el padre o la madre sobreviviente.*
- d) Lo que la familia les trasmite y lo que dicen sus amigos.*
- e) La insensibilidad y la falta de apoyo emocional.*

8. Permiten que el niño tenga una sana elaboración en un duelo:

- a) La compañía de sus mejores amigos.*
- b) Viajar a otro estado o país.*
- c) Asistir a los funerales, al entierro y conmemorar a través de pequeños rituales inventados por el propio niño.*
- d) Deshacerse de todas las pertenencias del difunto.*
- e) Descansar y meditar sobre lo sucedido.*

9. Las dos maneras en que los niños manifiestan sus esperanzas de reunirse con el padre o madre muerta son:

- a) Recordarlo todos los días y tener un retrato.*
- b) Hablar y soñar con la persona fallecida.*
- c) Creer que el padre muerto regresará a este mundo y la necesidad de morir para reunirse con él o ella.*
- d) Deseos de ver a la persona y ganas de jugar con el o ella.*
- e) Dejar de comer y de respirar.*

10. En que momentos es más recomendable hablarle de la muerte a un niño:

- a) Cuando esta jugando, haciendo su tarea u otro quehacer.*
- b) Cuando se mueren animales, plantas y personas .*
- c) Cuando se vaya a dormir o vayan a comer.*
- d) Cuando este viendo la televisión, escuchando música.*
- e) Cuando el niño pregunte y este angustiado.*

11. La actitud que se debe tomar cuando va a morir un amiguito, vecino o compañero del colegio del niño es:

- a) No hablar del tema, aislarlo del niño que va a morir.*
- b) Decirle que el niño se cambiara de casa y ya no lo volverá a ver.*
- c) Alentar al niño y facilitarle que pueda acudir a verlo, que hable de la situación, que pase más tiempo con su amigo y que*

aprenda a despedirse de él o ella.

d) Proponerle que consiga otro amigo para que conozca más gente.

e) Mostrarse cercano al niño y sentir lastima.

12. Son reacciones usuales en un niño cuando pierden a un ser querido:

a) Contar chistes, auto agredirse, salir de vacaciones.

b) Ver mucho tiempo la televisión, comer muchos dulces.

c) Pedir una casa nueva, hablar de sus amigos.

d) Trastornos del sueño, sentir miedo a quedarse solo, idealizar a quien murió, algunas veces aparentemente no sentir nada, llorar con frecuencia, etc.

e) Enojarse, ver películas sobre muertos, hablar de espíritus.

13. Señale uno de los aspectos que se deben tomar en cuenta en la intervención terapéutica:

a) Hablar en primera persona.

b) Aceptar que el difunto ya no regresará.

c) Recomendar que se centre más en su trabajo para olvidar.

d) Aceptar las emociones que se vivencian en relación al familiar muerto.

e) Dejar que se desahogue sin intervenir.

14. Cuando un niño tiene una enfermedad terminal es mejor:

a) Sobreprotegerlo, restringir salidas para que no le pase nada.

b) Hablarle de su enfermedad, sus consecuencias y su tratamiento.

c) Expresarle que su enfermedad no es grave y que se va a curar.

d) Evitar hablar sobre el tema con el niño y con los demás miembros de la casa.

e) Realizar actividades que unan más al niño con su familia.

15. Después de la muerte de un niño es recomendable:

a) Convertir el cuarto del niño en un santuario.

b) Esconder todos sus recuerdos.

c) Concentrarse más en su pareja, en sus otros hijos y en las cosas vivas.

d) Cambiar de domicilio e irse de vacaciones.

e) Realizar rituales que disminuyan el dolor de la pérdida.

BIBLIOGRAFÍA:

Fonegra de Jaramillo Isa (2001). De cara a la Muerte. Santiago de Chile Edit. Andrés Bello

Kroen W. C. (2002). Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Barcelona España. Editorial Oniro.

Poch Concepción y Olga Herrero (2003). La muerte y el duelo en el contexto educativo. Barcelona España Editorial Paidós.

Sue, D. y otros (1996). Comportamiento anormal. México. Editorial Mc. Graw-Hill

Kubler-Ros, E. (1985) Una Luz que se apaga. México: Editorila Pax-Mex..