

# CÓMO HABLAR DE LA MUERTE Y EL DUELO A LOS NIÑOS PEQUEÑOS



La situación excepcional actual, nos ha hecho cambiar nuestra forma de estar y experimentar el mundo, teniendo consecuencias impensadas y relevantes, provocando cambios en todas las esferas de nuestra vida (cambian nuestras rutinas, hábitos, costumbres, forma de pensar, forma de relacionarnos), así como en nuestra manera de morir y despedir a nuestros muertos. *Todo ello nos ha obligado a fomentar estrategias de adaptación.*

## 1. QUÉ ES EL DUELO Y SUS FASES

El **duelo** es un proceso natural y sano que ayuda a aceptar la pérdida y no se limita exclusivamente a la muerte de un ser querido, sino que se hace extensiva a cualquier otra circunstancia.

Existen un total de **cuatro grandes etapas o fases** por las que debemos transitar para que elaboremos de manera adaptativa y sana una pérdida (*duelo sano*). La no superación de cada una de ellas implica que nos quedemos enquistados en una fase concreta (*duelo patológico*). Veámoslas de una manera detallada:

- 1) **Fase de shock:** en esta fase inicial acabamos de sufrir o enterarnos de la pérdida. Bowlby la denominaba *fase de aturdimiento*. Todos hemos tenido la sensación como de estar en una nube, como si no te estuviera pasando a ti. Hay mucha confusión y desconcierto. Es importante que nos permitamos a nosotros mismos y a nuestros hijos

sentirnos aturridos o noqueados ante lo que acaba de ocurrir. Debemos legitimar la emoción siempre.

- 2) **Fase de negación:** una vez superado el primer impacto, viene una etapa en la que vamos a negar lo que nos está ocurriendo o sus consecuencias. *Por ejemplo, nuestro hijo se niega a aceptar que ha fallecido su abuelo, no se lo quiere creer. Tampoco acepta las consecuencias de su muerte: ya no podrá ir a los partidos de fútbol con él ni a merendar por las tardes a su casa.* Su cerebro le invita a aceptar la realidad y adaptarse a la nueva situación, pero aparece repentinamente la rabia y el sentimiento de injusticia que le impide aceptar la pérdida de la “batalla”. Muchas de las personas que se quedan enquistadas en esta segunda fase, como bien explica Begoña Aznárez, hacen *“como si no ocurriera nada, por lo tanto, no aceptan la pérdida o el cambio”*.
  
- 3) **Fase de tristeza:** cuando dejamos de negar lo ocurrido y aceptamos la pérdida, entramos en contacto con la tristeza. En esta fase pensamos mucho en lo ocurrido, puede aparecer la culpa por lo que no hicimos o lo que debimos hacer y buscamos un sentido profundo a lo acontecido.  
\*Hay veces que el entorno no nos pone fácil el poder expresar la tristeza y llorar. En nuestros entornos nos dicen lo que debemos hacer para dejar de estar tristes y para animarnos, pero no es esto lo que necesitamos. Necesitamos y debemos sentir nuestro propio proceso (estar tristes, apáticos, llorar la pérdida...) para poder seguir avanzando en nuestro duelo. *La gran mayoría de las personas se quedan estancadas en esta fase.*
  
- 4) **Fase de crecimiento:** al llegar a este punto es que hemos sido capaces de convertir la experiencia en aprendizaje. Hemos perdido algo pero también hemos ganado aprendizajes, podemos haber salido fortalecidos y con mayor capacidad de resiliencia. Además, estamos en disposición de elaborar una narrativa de manera consciente y darle un sentido a lo que nos ha ocurrido. Consiste en aprender de lo acontecido y ser una mejor versión de nosotros mismos.

***Solamente podemos crecer y aprender si hemos pasado suficientemente bien por estas cuatro fases. Decía José Ortega y Gasset que “no somos culpables de lo que nos ha ocurrido, pero sí que somos responsables de salir de dicha situación”.***



## 2. LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y LA MUERTE

El menor, por pequeño que sea, **jamás es ajeno a lo que sucede a su alrededor**. Si esa muerte implica un cambio, aunque éste sea mínimo, el niño atravesará un duelo: es decir, *los niños sí que se enteran de lo que ocurre, lo que cambia es la forma en la que lo manifiestan y elaboran*.

**El objetivo debe ser que el niño entienda que, aunque sea una situación que nos de mucha pena y le echaremos mucho de menos, la muerte es algo permanente. Por eso debemos cuidar nuestro lenguaje a la hora de transmitirles las noticias.**

- Nunca debemos olvidar que los menores suelen interpretar la información de manera literal.
- Además, los niños no entienden la muerte como irreversible, sino que creen que es un estado temporal que puede durar desde poco a mucho, pero que la persona fallecida puede volver a vivir en algún momento. Lo interpretan como una separación temporal (el concepto de irreversibilidad de la muerte se adquiere con el paso del tiempo: a medida que los niños crecen y se desarrollan cognitivamente, entienden que quienes fallecen no van a volver).

Es importante saber qué cosas pueden facilitar a los niños la comprensión de la muerte según su edad y qué cosas es conveniente evitar porque puede complicar su duelo. A continuación, os señalamos algunas cosas que conviene tener en cuenta en función de la edad del niño y que pueden resultar de gran ayuda.



### 3. ASPECTOS A TENER EN CUENTA ACORDE A LA EDAD

#### DE 0 A 2 AÑOS

No hay una comprensión de la muerte, sino una percepción de la ausencia (es decir, darse cuenta de la ausencia de una figura con la que ha estado habitualmente en contacto: permanencia del objeto). Eso solo sucede cuando se ha establecido un vínculo con esa persona.

#### ¿QUÉ COSAS FACILITAN?

- Poder anticipar el fallecimiento, la ausencia (siempre que esto sea posible).
- Mantener las rutinas.
- Garantizar su seguridad y cuidado.
- Usar palabras adaptadas.
- Sustituir progresivamente (y con anterioridad) al fallecido en las rutinas.
- Emociones adecuadas a la situación, pero no ocultarlas, debemos mostrarlas de forma natural.

#### ¿QUÉ COSAS DIFICULTAN?

- Cambios bruscos y rápidos.
- Alteración en las rutinas.
- Cuidadores nuevos o con los que haya poca familiaridad.





- Emociones extremas.

#### ASPECTOS NORMALES, SIGNOS DE ALARMA Y CÓMO AYUDAR

Lo **HABITUAL** tras una muerte significativa (de uno de los cuidadores principales o de alguna persona muy presente) puede ser:

- *Confusión con los términos y los acontecimientos*, con el concepto de muerte...
- *Conductas para comprobar la realidad de la muerte*, como una negativa a comer a ver si viene la persona fallecida, rabietas que buscan que el difunto le consuele...
- *Ansiedad de separación*: le va a costar mucho separarse de las figuras de apego porque temen que se produzca otras muertes.
- *Cierta regresión en sus conductas o en hábitos ya adquiridos*: dejar de comer o dormir solo, problemas con el control de esfínteres...
- *Pesadillas, sueño interrumpido y problemas ligados al sueño*.
- *Miedos*, en especial aquellos relacionados con otras pérdidas y con enfermedades.

**SIGNOS DE ALARMA** que deben preocupar en esta edad (hay que estar atento a las alteraciones de rutinas si se vuelven muy llamativas):

1. *Negativa a comer* que se prolonga en el tiempo y genera una pérdida significativa de peso.
2. *Llantos constantes* que no cesan, exagerados, el niño parece inconsolable.
3. *Incapacidad para participar en las rutinas compartidas con otros adultos*: niños muy apáticos, inapetentes, desmotivados, que no muestran curiosidad por nada.
4. *Insomnio prolongado o una alteración significativa del patrón sueño – vigilia*, que no es capaz de recuperar ni normalizar.
5. *Incapacidad para realizar aquellas cosas que ya realizaban de forma autónoma*: no vuelven a su cama, dejan la luz encendida...

#### ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES?

- Manteniendo sus rutinas.
- Garantizando un cuidado extra.
- Mostrando paciencia ante las regresiones.
- Siempre que se pueda anticipar, sustituir al cuidador principal.
- Acudiendo a profesionales especializados que nos puedan ayudar.

#### DE 3 A 6 AÑOS

Viven la muerte como algo temporal y reversible, equiparando la muerte a un sueño o a un viaje. **Temporal** (se pueden pensar que la persona está durmiendo, sumida en un sueño y que





puede despertar) y **reversible** (que la persona está en algún lugar que escapa a su comprensión, pero que puede volver).

Piensen, de algún modo, que la persona fallecida puede comer, sentir frío o calor, oír, hablar, pensar y mirarnos desde donde se encuentre (lo contrario sería la insensibilidad post-mortem).

#### ¿QUÉ COSAS FACILITAN?

- Uso claro y adaptado del lenguaje, usaremos un lenguaje real.
- Comprender la insensibilidad *post-mortem*.
- Tranquilizar ante la posibilidad de otras muertes.
- Usar ejemplos de la naturaleza o que conozcan.

#### ¿QUÉ COSAS DIFICULTAN?

- El uso de metáforas.
- Explicaciones complejas y científicas.
- Usar frases como “Está en un lugar mejor”, “Duerme eternamente” ...

### ASPECTOS NORMALES, SIGNOS DE ALARMA Y CÓMO AYUDAR

LO **HABITUAL** tras una muerte significativa (de uno de los cuidadores principales o de alguna persona muy presente) puede ser:

1. *Irritabilidad, normalmente en forma de llantos o protestas.*
2. *Problemas con la alimentación:* lo más frecuente es una negativa a comer, que a menudo es un intento desesperado de que vuelva la persona que le daba de comer de manera habitual.
3. *Alteraciones en el sueño y en la vigilia:* duermen menos, o bien cambian su patrón de sueño, o están más apagados y duermen más.
4. *REGRESIONES:* vuelven a chuparse el dedo, piden biberón, muestran problemas de control de esfínteres si estaban adquiridos...

**SIGNOS DE ALARMA** que deben preocupar en esta edad (hay que estar atento a las alteraciones de rutinas si se vuelven muy llamativas):

1. *Ansiedad de separación que no cesa,* que le puede producir incapacidad para reintegrarse a las actividades cotidianas propias de su edad.
2. *Miedos incapacitantes,* terror ante cosas cotidianas que antes no le generaban esas reacciones.
3. *Pesadillas recurrentes* que antes no se presentaban (empiezan a soñar con frecuencia con cosas que le aterran).





4. *Síntomas depresivos como* apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables...
5. *Negativa a comer*, pérdida de peso significativa debido a que no desea ser alimentado, come menos o se muestra desganado.

#### ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES?

- Respondiendo a sus preguntas de manera honesta.
- Garantizándoles el cuidado, que nunca van a quedarse solos y desatendidos.
- Proporcionándoles seguridad en los distintos ambientes.
- Evitando metáforas que compliquen la explicación de la muerte.
- Usando un lenguaje adecuado y sencillo para explicar los conceptos relacionados con la muerte.
- Usando recursos (cuentos, películas, dibujos...) para afianzar la comprensión.
- Hablando de nuestros sentimientos y dando siempre respuesta a sus emociones.
- Ayudando a recolocar al fallecido con ejemplos de actividades, cosas o recuerdos que hayan podido vivir.
- Acudiendo a profesionales especializados que nos puedan ayudar.

#### 4. PAUTAS PARA PODER HABLAR Y TRABAJAR EL DUELO

El temor del niño a lo desconocido es peor que enfrentarse a la realidad, puesto que puede fantasear y crear en su mente la peor situación imaginable o una realidad

incorrecta.



## 1. CUÁNDO, QUIÉN Y CÓMO

La noticia debe darse lo antes posible y en un lugar tranquilo, intentando que no haya interrupciones.

La **persona** que comunica debe ser una persona de confianza y que sea capaz de tranquilizar al pequeño mostrándole seguridad y afecto. Debemos transmitirle la noticia de manera triste pero calmada, sin explosiones emocionales que puedan resultar demasiado excesivas o desbordantes para que el niño las pueda procesar, o que puedan generarle la sensación de una gran desgracia.

No es necesario contarle toda la información de golpe: empezaremos contándole lo esencial y, después, podremos ir añadiendo información en la medida que lo consideremos necesario o que vuestro hijo os plantee dudas o preguntas.

## 2. EL LENGUAJE

El lenguaje es un aspecto que **nos dificulta hablar del hecho natural de morir**. Palabras como "muerte", "muerto", "moribundo" o "enfermedad terminal" nos impresionan y las sustituimos por otras expresiones que consideramos más amables, pero que alejan la realidad de la



muerte, como: “Se fue”, “El ocaso de la vida”, “Nos ha dejado”, “Ahora puede descansar”, “Está en otro lugar” y un largo etcétera.

Esto provoca que lejos de abordar la muerte como algo lógico que forma parte de la vida, la coloca en un lugar más amable que confunde completamente a los niños. En este sentido, deberíamos:

- **Centrarnos en la lógica y la verdad que guían los procesos infantiles**, alejándonos de mentiras y detalles que edulcoren lo vivido.
- **Hablarle de que ha muerto** y que no podéis volverle a ver ( “La abuelita se ha muerto y ya no la podremos volver a ver”).
- Explicarle que vuestro familiar se puso **muy, muy, muy, muy malito / grave**, para que cuando alguien se ponga enfermo, no crea que va a morir.
- **Contar siempre la verdad: no usar eufemismos o metáforas:**
  - o “Se ha ido”, “está dormido”, “está en otro lugar”, “ha subido” ...

**Decir siempre la verdad es una de las claves.** Moriconi lo explica así: “*Tanto los niños como los adolescentes necesitan saber la verdad lo antes posible. Si no, podrían desconfiar de los adultos cuidadores*”. Y continúa: “*Cuando eludimos hablar de un asunto que evidentemente nos afecta, los niños pueden recibir mensajes como si mamá y papá no pueden hablar sobre esto, seguramente sea algo malo*”. O “*No puedo hablar de esto porque mamá y papá se pondrán aún más tristes*”.

### 3. LA COMUNICACIÓN

No debe ser unidireccional, es decir, no estamos sólo para contar al niño aquello que ha sucedido, sino que además escucharemos sus preguntas y sus miedos.

Es muy importante que comuniquemos siempre la verdad, la muerte es irreversible y así debe ser comunicado:

1. Ten **disponibilidad para responder sus dudas**, es muy posible que te pregunte si tiene hambre, sueño o sed. Si no sabes qué responder y/o no conoces la respuesta no le engañes, no ofrezcas una realidad inventada, responde con honestidad diciendo que “en ese momento no lo sabes” o que “es muy difícil para ti responder a eso ahora”.

#### Entre los 3 y los 6 años

Preguntas concretas acerca de cómo son las cosas en el lugar donde está la persona que ha fallecido:

- ¿Qué va a comer?
- ¿Hace frío donde está?
- ¿A qué va a jugar?
- Si no se ha llevado las gafas... ¿Cómo va a leer?
- Pero a mi cumpleaños vendrá, ¿no?



Preguntas sobre su cuidado y bienestar:

- ¿Quién me va a hacer la comida?
- ¿Quién me va a llevar al cole?

Preocupación sobre si la muerte puede afectar a las personas que les rodean:

- ¿Te vas a morir tú?
- Si cojo el bichito, ¿me moriré?

2. **Ante la temida pregunta ¿y tú te vas a morir?**, las repuestas que podremos darles podrían ser:

- *Sí cariño, claro que me voy a morir, pero cuando haya pasado mucho, mucho, mucho tiempo.*
- *Yo me voy a morir cuando tú seas muy mayor y puedas cuidarte solo, ya no vivas en casa....*
- *Claro, cariño. Pero cuando yo me muera tú serás muy mayor, muy alto, estarás trabajando como papá y mamá...*

Aunque no sabemos a ciencia cierta si esto será verdad, el objetivo es que entienda que es algo que le sucede a todo el mundo, pero dentro de mucho tiempo. Para ello, el reiterar muchas veces el “mucho, muy, mayor...” ayuda a percibir la lejanía.

3. Recuerda que toda persona, independientemente de la edad que tenga, **necesita sentirse segura y cuidada**, especialmente ante una situación de peligro y de impacto emocional importante. Por lo que deberemos transmitir amor, seguridad y apoyo.

4. **Ante la persona fallecida...**

- Decirles que siempre le vamos a recordar y que estará en nuestro corazón.
- Tranquilizarles si manifiestan temor de olvidarse de la persona: podemos enseñarles fotos, vídeos, decirles que siempre estarán en nuestro corazón...

#### 4. ESCUCHA ACTIVA

Debemos escuchar y validar al niño y ayudarle a expresar sus emociones.

- **No debemos cortar su expresión con frases como:** *"tienes que ser fuerte", "no llores", "no está bien enfadarse así", ...* Dejemos que llore, que se exprese.
- **Validemos su emoción y expresión de sus sentimientos con la nuestra como adultos:** *"para mí también está siendo difícil", "es normal llorar/enfadarse/asustarse, yo también he llorado/enfadado/asustado al enterarme", etc...*
- **No ocultar nuestros sentimientos en su presencia y responder a sus preguntas de forma sencilla y adaptada a su edad.** Podéis llorar juntos, para que sepa que lo normal cuando muere un ser querido es estar triste y necesitamos llorar como forma de





desahogarnos; pero teniendo cuidado de no derrumbarte y poder seguir sosteniéndole.

## 5. DAR SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

**Esto incluye tanto la seguridad de que vamos a cuidar de él, como prevenir el temor de que le pase lo mismo a otro familiar.**

En ocasiones pueden creer que **son culpables** de parte o todo lo ocurrido. Pueden imaginar que algo que han dicho o pensado ha podido ocasionar la muerte de su ser querido:

- Es importante que le permitamos expresar y que nos cuente por qué y cómo cree que es responsable de lo ocurrido; de esta manera, podremos acompañar la expresión de su sentimiento de culpa, explorando su fantasía, su preocupación real y ayudándole a entender la realidad.
- Hay que pensar que es posible que no nos digan que se sienten culpables y, por eso, si no lo hacen, está bien que exploremos por qué creen ellos que ha fallecido el ser querido.

## 6. FACILITAR LA DESPEDIDA, DE ACUERDO CON LA EDAD Y SU COMPRENSIÓN

Ahora es más complicado, pero no dejéis de **buscar la manera de decir adiós y que lo puedan decir tus hijos: necesitamos expresar lo que sentimos, un duelo no puede ser mudo.** Despedirse es muy doloroso, pero también reconforta.

Los **rituales de despedida** son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional, a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales y nos permiten la construcción social de significados compartidos. *Nos abren la puerta a la toma de consciencia del proceso de duelo y nos pueden servir tanto para despedir en el momento a la persona como, para cuando puedas reunir a todos tus seres queridos, hacerle un pequeño homenaje presencial tal como te hubiera gustado y le hubiera gustado a él.*

A continuación, os mostramos algunas ideas. **Es importante señalar que** en todo momento deberéis hacerles partícipes del momento y acompañar a vuestros hijos e hijas en esta despedida, dándole un sentido y otorgando un significado a los sentimientos que están sintiendo. Igualmente, es aconsejable que participe toda la familia.

- Preparad un **ESCRITO TODOS JUNTOS COMO FAMILIA**. A vuestros hijos les podéis preguntar qué les gustaba más de la persona fallecida, qué recuerdan de él... Cuando vayan siendo más mayores, podremos intentar expresar cómo nos sentimos y por qué estamos tristes.





- Realizar un **DIBUJO**, que permita expresar de manera simbólica los sentimientos y el cariño que le teníamos, las cosas que hacíamos juntos...
- Se puede destinar un rincón de una habitación, que resulte tranquila o íntima, como **RINCÓN DEL RECUERDO** (colocar una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona. Adornar ese rincón como más os guste: flores, velas, música, sillón cómodo, etc.). Cada vez que deseéis, podréis ir al rincón a estar en silencio, rezar/orar, expresarle lo que sentimos, hablarlo diciéndole cómo te sientes ahora que no está, cómo crees que será tu vida a partir de ahora, recordar momentos que compartisteis juntos, las cosas que os gustaban de él/ella y cuáles no, explicarle por qué han tenido que despedirse de esta manera, explicarle cómo te hubiese gustado haber hecho el funeral y entierro, etc.
- **CREAR ÁLBUMES O MINI-DOCUMENTALES** honrando el tiempo que habéis compartido. Si en estos momentos te sientes con fuerza, utiliza fotos o vídeos que puedan ayudarte a conectar con los recuerdos. A algunas personas les ayuda recopilar este material gráfico y audiovisual y puede ser un momento donde recordemos a la persona fallecida, contemos historias que hemos vivido juntos, ...
- **CONSTRUIR UNA CAJA DE RECUERDOS**, para guardar los recuerdos del ser querido. La podemos decorar con nuestros hijos, mientras les explicamos qué objetos hemos guardado y por qué.

Como hemos mencionado, los rituales de despedida son una manera de facilitar la despedida y poder hablar y recordar a la persona fallecida, aunque estas solo son unas pequeñas ideas que podéis realizar como familia para facilitar la despedida y poder decir adiós.

Quizás algunas os resulten más sencillas que otras. Si todavía no estáis preparados para ver una foto, escribir una carta... queremos que sepas que es normal no poder ver estos recuerdos por un tiempo. Cada persona tiene su propia forma de elaborar y afrontar su proceso de duelo y su propio tiempo para ello.

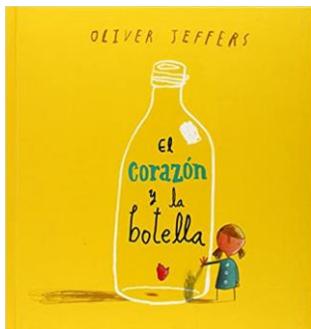
## 5. CUENTOS Y RECURSOS PARA TRABAJAR EL DUELO

Podemos explicarles, a través de cuentos que facilitan hablar de las emociones, siempre de forma adaptada a su edad y nivel de desarrollo.

Debemos tener en cuenta a la hora de contar los cuentos que quizás es necesario **adaptar las palabras o las explicaciones** a las características evolutivas de vuestros hijos e hijas. Por lo que os aconsejamos que primero los ojeéis y leáis vosotros antes de contárselo a ellos.



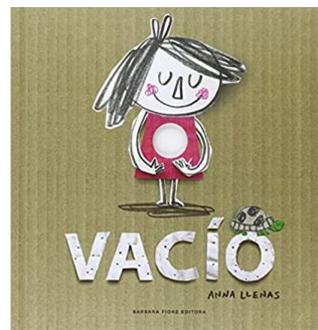
📖 El corazón y la botella



📖 No es fácil pequeña ardilla



📖 Vacío



📖 El árbol de los recuerdos



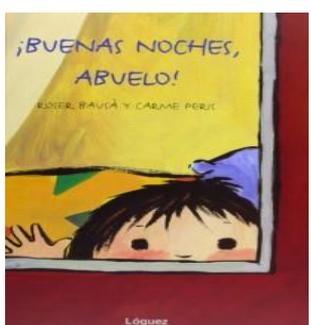
📖 Para siempre



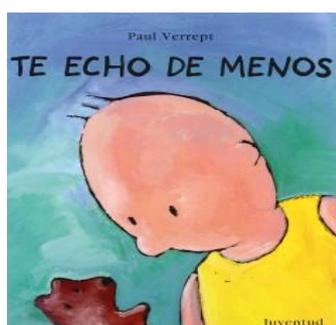
📖 Yo siempre te querré



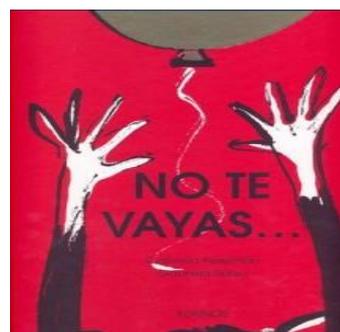
📖 ¡Buenas noches, abuelo!



📖 Te echo de menos



📖 No te vayas...



REFERENCIAS:

- Guía: hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Fundación Mario Losantos del Campo
- <http://www.educadiver.es/el-duelo-de-los-ninos-claves-para-acompanarlo/#axzz3ntZfVh37>
- Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos de Coronavirus (Guía duelo Covid.19).
- Cristina Bisbal Delgado. Duelo: cómo abordar con los niños la pérdida de un ser querido. [https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas\\_papas/1585897315\\_063013.html](https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas_papas/1585897315_063013.html)
- Rafael Guerrero: pautas para sobrellevar el fallecimiento de un ser querido [https://elpais.com/elpais/2020/04/19/mamas\\_papas/1587285477\\_815583.html](https://elpais.com/elpais/2020/04/19/mamas_papas/1587285477_815583.html)

