

DUELO EN LOS NIÑOS

La infancia generalmente es asociada con felicidad y alegría, sin embargo también existen circunstancias de tristeza, angustia y dolor como lo es el duelo, ayudarlos a superarlo se convierte en una tarea trascendente que los llevara a descubrir sus propias herramientas para enfrentar futuras pérdidas.

Protegídamente contactemos con nuestras propias herramientas y recursos de la infancia para irlos utilizando cuando sea necesario.

Hablar de duelo en los niños me es mucho mas fácil que en los adultos, se que para la mayoría no es así, pero pienso que en mi caso se debe a que siempre he pensado que es mucho mas sencillo platicar de pérdida y muerte con alguien que esta en contacto permanente con la construcción de nuevos conceptos. En mi experiencia ha sido muy enriquecedor descubrir junto con ellos sus ideas y sus teorías a cerca de lo que ocurre después de la vida e incluso sus filosofías en crisis.

Ellos igual que los adultos, están en contacto constante con la pérdida, sin embargo en muchas ocasiones, junto con otros grupos como los ancianos y los enfermos psiquiátricos son menospreciados en la elaboración de un duelo, proceso que generalmente comparte los mismos componentes que los de cualquier otra persona pero con muchas ventajas que pueden ser aprovechadas e incluso desplazadas a su edad adulta, entonces...



¿Cuáles son las causas principales de duelo en un niño?

Evidentemente al igual que un adulto los niños tienen duelos por personas, animales, circunstancias y cosas que antes se “tenían” y ahora ya no, sin embargo la diferencia radica en que un niño y un adulto se mueven en esferas biológicas, sociales, psicológicas, y laborales-escolares distintas, acomodando sus jerarquías de valores e importancias en estándares diferentes, por lo tanto me gustaría puntualizar algunas que *quizá podamos ir protegídamente identificando en cada uno de nuestros casos o de los niños que nos rodean y poco a poco saludablemente ir renovándolos y transformándolos*. Así mismo hacer algunas sugerencias a cerca de lo que podemos hacer en cada caso.

- Mascotas: En el boletín anterior platicábamos de la importancia que los animales tienen en la vida de un niño y que generalmente es el primer contacto que tenemos con la muerte y la pérdida, es importante explicarles que su mascota ha muerto, esto es siempre preferible a mentirle diciendo que se ha perdido o la hemos regalado. Hablarle de la muerte como un proceso natural de la vida que nos ocurrirá a todos al que no hay que temer, aquí podemos incluir nuestra creencia



y fe particular a cerca de lo que ocurre después de la muerte y preguntarle a él que es lo que piensa, es decir ayudarlo a ir construyendo un concepto a cerca de esto. Recuerda que es muy recomendable realizar un rito funerario sencillo para su mascota y permitirle despedirse de ella.

No olvides darle tiempo para vivir su pérdida, evita comprarle otro animal

inmediatamente, el mensaje que le des podría no ser el más adecuado, ya que de alguna manera estarías sugiriendo que se puede sustituir a su compañero.

- Juguetes: Bicicletas, muñecos, carritos, pelotas y cualquier artefacto que haya adoptado para jugar se convierte en un símbolo importante en su vida, quizá para nosotros pueda ser irrelevante y hasta canjeable, pero para un niño esto puede significar la pérdida de un objeto lleno de información y recuerdos valioso y hasta su participación en determinados juegos, algunos autores mencionan que cuando ambos padres se ausentan de la casa por periodos de mas de 6 horas al día los niños tienden a refugiarse en objetos como mantas y juguetes para equilibrar sus niveles de ansiedad, ahora imagina que pasaría si perdiera precisamente ese objeto. **¿Qué hacer?** Ayudarlo a buscarlo, si no lo encontramos preguntarle que desea que hagamos, recuerda, su opinión en esto es la mas importante y a partir de su respuesta podemos encontrar un momento para explicarle que entendemos lo que siente, quizá ponerle un ejemplo de algo que queríamos mucho y se nos perdido, pero remarcarle que esto nos permitió descubrir nuevas cosas, quizá otros juguetes que no estábamos utilizando o inventar nuevos juegos que pueden darnos una diversión distinta.



-Cambios de escuela y de casa: Es uno de los momento de mayor cambio para un pequeño, ya que generalmente simboliza la pérdida de amigos y lugares de juego, yo siempre sugiero a los padres, que en el caso del cambio de escuela se tome en cuenta la opinión del niño como algo fundamental, evidentemente para esto debemos expresarle primero los motivos por los cuales estamos considerando esta posibilidad y a partir de ello preguntarle que desea. Si nos es inevitable el cambio, siempre es buena idea tomarnos el tiempo para hablar con ellos respecto a la situación y juntos buscar opciones que le permitan desahogar sus preocupaciones. Ya realizada la mudanza tener paciencia antes sus momentos de tristeza y enojo dándole su tiempo y espacio.

-Muerte de los abuelos: Generalmente cuando se vive en la infancia se evita que el niño asista al rito funerario o quizá si fue un proceso de enfermedad y hubo alguna estancia en hospital, no se les permite visitarlos, pero en mi experiencia por mas esfuerzos que hagamos por ocultar estas realidades los niños siempre se darán cuenta de lo que ocurre, en lo personal pienso que es mucho mejor que lo oigan de nosotros a que saquen conclusiones que pudieran asustarlos o confundirlos, permitirles asistir al velorio y al entierro en la medida de lo posible y hasta visitarlos en el hospital si es que las normas del lugar lo permiten, si no es así, es muy útil que después de explicarles lo que esta ocurriendo les ayudemos a escribir una carta que haremos llegar a los abuelos, ya sea poniéndola en el ataúd o en la tumba. Evitemos argumentos como “se fue de viaje” o “esta dormido” ya que en un futuro cuando alguien realice estas actividades en verdad, el niño podría experimentar angustia o trastornos del sueño a partir de que observo que los abuelos no regresaron cuando fueron a su supuesto “viaje” o a “dormir”.

Existen muchas mas circunstancias de duelo en un niño, sin embargo considero que pueden ser las mas frecuentes, pero si se nos presenta cualquier otra me parece que la mejor forma de enfrentarlo es desde tres puntos fundamentales:

1. **La verdad en palabra sencillas que pueda entender.**
2. **Preguntarle que piensa de lo que esta sucediendo y atender esos sentimientos.**
3. **Preguntarnos ¿Qué me gustaría que hicieran conmigo?**

Las ventajas de un niño en un duelo son muchas, pero la más importante es que su capacidad para recuperarse es mucho más rápida que la de un adulto y siempre existe la posibilidad de reintegrarse a su vida normal y felizmente.



En esta ocasión antes de irme me gustaría compartir con ustedes lo que alguna vez me dijeron 2 pacientes con respecto a la muerte de sus padres:

- **David, 10 años:** *Mi abuela me dijo que no bajara porque estaba trapeando pero yo sabía que estaban velando a mi mamá, es que ella tomó un camino diferente al que yo voy, pero sé que un día yo también debo ir por ese mismo camino, solo lo sé, pero no tengo miedo porque si mi mamá fue es porque es seguro, ella no dejaría que yo fuera por un lugar malo.*
- **Berenice, 7 años:** *La semana pasada supe que es el cielo, es aire, es que estaba jugando y una bolsa de plástico voló y había mucha tierra que subió muy alto y pensé que si le escribía a mi mamá en la tierra el aire se la llevaría hasta allá, ya se como hablar con ella.*

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline generalmente es terapeuta de adultos pero cuando se presenta la oportunidad de trabajar con un niño disfruta mucho la libertad de jugar mientras trabaja.

PROXIMO BOLETÍN: [Sexualidad en Pareja](#)

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Concientemente-

Gracias por ser un lugar que apoya la



educación de la sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx