

Para muchas familias con un embarazo deseado y tesorado, los sueños y las esperanzas se destruyen con las noticias que el bebé ha muerto. Padres que pasan por la muerte trágica de un bebé durante el embarazo o en los primeros meses de vida, comparten un camino de duelo devastante y cansador. Niños, también, sienten la tristeza cuando se enteran que su hermano o hermana ha muerto.

La siguiente información ha sido juntada por padres con esta experiencia, amigos y profesionales. Este folleto te ha sido provisto como un recurso de respuestas a algunas de tus preguntas, y también para que sepas que las emociones que quizás estés pasando y las que estén pasando tus niños durante este tiempo difícil son muy normales.

¿Qué sabe mi hijo/a acerca de la muerte?

Muchas veces las familias han creado una estructura en sus vidas que incluye como reaccionar a la muerte o lo que pasa después de la muerte. Algunas familias tienen rituales ya listos por su religión, mientras que otras crean nuevos rituales. Es importante saber lo que su hijo/a entiende para poder incluirle apropiadamente en las explicaciones y el honrar la muerte de tu bebé. La siguiente información te dará unos detalles acerca de cómo entiende tu hijo/a la muerte para que puedas mejor comunicar y compartir esta experiencia con el/ella.

Bebés a Pre-escolares

Los bebés o los niños muy chiquitos generalmente no entienden lo que es la muerte. Niños menores de 3 años reaccionan más a tus sentimientos y acciones que a la muerte de un hermano/a. Pueden estar un poco más chillón, no querer dejarte o aún retroceder en su desarrollo (como entrenando para usar el baño). Es importante mantener una rutina diaria tan normal como puedas y asegurarles físicamente, abrazando o acurrucándoles.

Pre-escolares

Los niños a la edad pre-escolar ven la muerte como temporaria o reversible. Los niños de 3 a 5 años pueden tener una idea mágica de la muerte ya que no se demuestra la realidad en la tele o en películas. Quizás no entiendan que la muerte es por siempre, pero quizás sean muy curiosos. Los niños pre-escolares tienden a hacer muchas preguntas repetidas. Esto es normal y es como aprenden. Necesitan escuchar y usar términos reales como "muerte" o "muerto", pero también necesitan respuestas simples a sus preguntas interminables de "¿por qué?" Pueden reaccionar a tus respuestas

mostrando poca atención a la situación o quizás necesiten hablar constantemente acerca de la muerte. Los niños pre-escolares pueden también retroceder en su comportamiento o quizás empiecen a tener miedo de dejarte. Responde a cada una de sus necesidades explicando cada aspecto de la situación. No sólo necesitan respuestas honestas, sino también seguridad física como abrazos y acurrucando.

Entre 6 y 9 años

Niños en estas edades empiezan a entender que la muerte es final. Se dan cuenta que ellos también se pueden morir, tanto como la gente que aman, y quizás empiecen a temer a la muerte. Pueden empezar a llorar más, estar ansiosos o no estar dispuestos a hablar de la muerte. Ya que están empezando a desarrollar su concepto de la muerte, necesitan de tu compasión y seguridad para que sepan que están bien. Déjale hablar, dibujar o contar cuentos del bebé.

Entre 9 a 12 años

En esta edad, la muerte es muy personal y real. Pueden diferenciar entre vivo y muerto, y entienden que la muerte es por siempre. Niños a esta edad buscarán permiso para demostrar sus emociones y participar en honrar al bebé. Pueden sentir coraje o culpa o aún pueden negar que haya pasado. Quizás empiecen a demostrar ansiedad al dejarte y su trabajo en la escuela puede empeorar. Acuérdate que sus sentimientos son importantes y necesitan ser escuchados para que pasen por el duelo sanamente. Da respuestas honestas y con compasión que aseguran que está bien sentirse como se sienten. Aún los niños grandes necesitan ser abrazados para tener la seguridad que estás presente para ellos y estás pasando esto junto a ellos.

Adolescentes

Adolescentes tienen un proceso de pensar más como adultos. Pueden pensar en lo abstracto y entender las implicaciones de la muerte. Se sienten inmortales, pero se dan cuenta de la fragilidad de la vida. Aparte de expresiones generales de duelo, cuando enfrentan la muerte pueden preocuparse mucho por la muerte o aun empezar a demostrar comportamientos riesgosos. Manteniendo comunicación abierta o aún confrontando con amor a tu hijo/a acerca de sus sentimientos le puede ayudar en su proceso de duelo. Muchas veces puedes tener a un amigo de confianza presente que hable y escuche a tu hijo/a.

¿Cómo pasará el duelo mi hijo/a?

- Expresiones generales de duelo pueden incluir:
- **Negación:** El no aceptar que la muerte es normal; esto mermará con el tiempo.

· **Tristeza:** Los niños sienten tristeza y soledad, pero sus sentimientos así duran por poco tiempo. Quizás sea difícil para ellos entender o expresar cómo se sienten.

· **Ansiedad:** La familia quizás esté en desorden si la muerte fue de repente. Algunos factores que pueden afectar la ansiedad y el temor son relaciones entre los padres, como la familia está tratando con la situación, o como la familia se trata durante otros momentos difíciles.

· **Aflicciones Físicas o Problemas de Comportamiento:** Los niños quizás tengan dolores de cabeza, problemas al dormir o enfermedades repetidas. También es posible que demuestren enojo y hostilidad no comunes en ellos o que sean más testarudos. Quizás se comporten mal para que reciban un castigo que sienten que se merecen o que estén buscando más atención. Hablando de estos sentimientos ayudará a mermar estos síntomas.

· **Enojo o Culpa:** Los niños quizás se enojen con la gente que ha cuidado a su madre o al bebé y quizás sientan que el bebé se debe haber salvado. Hostilidad y enojo sin expresar se puede dirigir a la gente que no tiene nada que ver con la muerte o puede venir completamente desprevisto. Le pueden echar la culpa y estar enojados con sus padres, el hospital, los profesionales o aún Dios.

· **Culpa:** Los niños que se sienten culpables muchas veces no pueden dejarlo saber porque esto daría validez a su culpa y posiblemente reciban castigo por esto. Quizás sienten que ellos deberían haber muerto en vez de su hermano/a. Culpa extrema puede llegar a buscar castigo o aún a pensar en suicidio.

· **Depresión:** Niños que están deprimidos generalmente tienen un cambio extremo en su comportamiento. Pueden retirarse emocionalmente, estar cansados o pueden tener un cambio drástico en su apetito y rutina de dormir. Si continúa la depresión, consejería profesional deber ser buscada.

· **Indiferencia:** Algunos niños prefieren alejarse del duelo de la familia. Acuérdate, cada niño es único en como expresa sus sentimientos.

¿Qué es importante para mi hijo/a mientras pasa por el duelo?

Los niños quieren compartir sus experiencias con adultos. El amor de tu hijo/a hacia el bebé puede ser muy especial. Generalmente quieren

compartir sus sentimientos y no quieren que les diga como se deben sentir. Quieren que los adultos les escuchen en como pasan por la pérdida. Preguntas abiertas pueden ayudarte hablar y *escuchar* a lo que siente tu hijo/a. Al hablar del bebé, puedes hacer preguntas como, “¿Cómo te hace sentir?” o “¿Qué quieres hacer para el bebé?”

Nunca engañes a tu hijo/a para protegerle. Los niños necesitan honestidad. En general, los niños encuentran maneras de tratar con las noticias malas. Es importante no usar mentiras, palabras difíciles, y cuentos de hada que no pueden explicar el misterio de la muerte. El mentir, o el no hablar del tema, deja mucho a su imaginación. Le puede enseñar al niño que no tenemos que ser honestos cuando estamos tratando con otros. Explicaciones deshonestas pueden crear temor, duda o enojo. Acuérdate que los niños piensan literalmente. Usando frases como “perdimos al bebé,” “el bebé está durmiendo con Dios,” “el bebé se fue en un viaje largo,” o “el bebé te está mirando desde arriba” pueden ser confusos por lo que significan literalmente y porque no explican honestamente lo que ha pasado. Usa una frase como “El bebé ha muerto. Eso significa que su corazón dejó de palpar y su cuerpecito ya no funciona. No está con nosotros como estaba antes, pero siempre nos vamos a acordar de ella y amarla mucho.” Esto explica literalmente lo que pasó y como te sientes acerca de todo. Los niños necesitan explicaciones simples y honestas.

Deja que tu niño pregunte. Niños chiquitos generalmente hacen la pregunta una tras otra vez, posiblemente para asegurarse que la historia todavía sigue igual. Cada vez que repites una historia o circunstancia honestamente, estás permitiendo a tu hijo/a entender más profundamente. Porque tú también estás en duelo, quizás te sientes frustrada con esto. Niños aprenden como tratar con sus emociones de tus sentimientos, acciones y respuestas sinceras. Haz lo mejor posible de ser paciente y abierta, y de pedir ayuda cuando la necesitas.

Los niños quieren ser escuchados y entendidos. Cada pensamiento y sentimiento de tu hijo/a es importante y debe ser vista así. Los niños son sensibles a niveles de energía, tonos de voz, diferentes humores y usos de palabras. Niños saben que estás escuchándole atentamente cuando haces contacto con los ojos y respondes sin juzgar.

No pasamos duelo en etapas específicas. No esperes que tu hijo/a pase por su duelo en una manera ordenada. Generalmente pasan por etapas rápido con un rasgo de emociones y reacciones. No pueden aguantar duelo de la misma manera que adultos pueden. Sienten el dolor y después se alejan. Cada niño/a es diferente y especial, aún cuando son

de la misma familia. El tiempo que una persona duele y como lo demuestran depende de su inversión emocional en la situación.

Pasamos por duelo como un proceso, no un evento. El proceso de sanación pasa a través del tiempo. Un niño en duelo no puede apurar sus emociones y terminar su dolor. Tal como tú vas a extrañar al bebé en ocasiones especiales como cumpleaños y fiestas, también lo hará tu hijo/a. Si no pueden comunicar verbalmente, es posible que lo expresen en su comportamiento.

¿Cómo saber si mi hijo/a necesita más apoyo?

Niños, como tú, continuarán a sanarse con el tiempo. Ayuda adicional puede venir de familiares, amigos, maestros, consejeros, trabajadores sociales, terapeutas, etc. Los siguientes comportamientos pueden indicar que tu hijo/a necesita ayuda en encontrar una manera sana de pasar el duelo. Quizás quieras buscar ayuda profesional si tienes preocupaciones serias o si tu hijo/a...

- pretende que no paso nada
- tiene miedo de repente de la escuela o su trabajo escolar se empeora drásticamente
- amenaza con suicidio
- frecuentemente está ansioso o demuestra pánico
- asalta físicamente a otros o es cruel a los animales
- se comporta mal con familiares
- empieza a usar alcohol o drogas
- empieza a cometer acciones delinquentes
- no quiere ni puede socializar con otros niños.

Nuestros hijos duelen también. Necesitan honestidad, validez y compasión durante este tiempo difícil. Permita tu hijo, hablar, escuchar con tu corazón, y permita a ti mismo proveer y recibir apoyo mientras que pasan el duelo juntos.

El Duelo de un Niño/a

(Children's Grief)



Una referencia breve para los que están apoyando a un niño/a de que ha muerto un hermano/a.