



**Proyecto Servicio Insular de Prevención y Atención Integral a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género**, ejecutado por la Asociación “Mujeres, Solidaridad y Cooperación”, financiado por la Consejería de Igualdad, Diversidad y Transparencia del Cabildo de Gran Canaria y el Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias. Área Psicológica y de Menores.

## **EL DUELO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA**

Cuando los/as adultos/as vivimos una pérdida de un ser querido, tenemos que hacer uso de nuestros propios recursos personales internos y de apoyo social para poder hacerle frente, y necesitamos un tiempo de recuperación, que lleva un proceso de duelo. A los niños/niñas y adolescentes les ocurre lo mismo y van a tener que afrontar dicha vivencia con el apoyo de sus figuras de referencia.

Ante una pérdida de un ser querido, la familia se enfrenta a un reto muy difícil, en el que la madre y/o el padre deben, no solo afrontar sus propias reacciones y necesidades, sino también las de los hijos e hijas, con las características específicas que trae cada uno/a.

Los/as menores se sentirán apoyados/as cuando el padre y la madre puedan ofrecerles una base segura y confiable y ser un contenedor afectivo capaz de recibir y de acoger los sentimientos y las conductas que surgen tras la pérdida.

### **1.- Preparar antes de la pérdida.**

A lo largo de nuestra vida, de una manera u otra, es inevitable que los seres humanos vivamos diferentes experiencias de pérdida de seres queridos, y más tarde o más temprano a todos/as nos llega, por ello es importante que desde la cultura social nos inculquen el conocimiento del ciclo de la vida y la muerte como algo natural.

Es importante explicarles la muerte a los niños y niñas antes de que les toque vivirla en casa. Para ello se pueden utilizar las vivencias del día a día en que aparece la muerte.

Ejecuta:



Financia:



ICI Instituto  
Canario  
de Igualdad



Una mariposa muerta, unas flores secas, unas hojas de un árbol tiradas en el suelo, un pajarito muerto, son situaciones adecuadas para explicarle a un/a niño/a que todo lo que está vivo, en algún momento va a dejar de estarlo y es el ciclo normal de la naturaleza.



Ante algunas de esas experiencias que pueda vivir el niño/a, se le puede animar y modelar formas de afrontar esa muerte, como por ejemplo se puede poner al animalito muerto en una caja y enterrarlo en el campo o en un parterre mientras les explicamos, *que lo ponemos bajo la tierra porque está muerto y no siente nada y que cuando queremos mucho a ese ser es normal que nos pongamos triste, y lo llevemos en nuestros recuerdos.*

Es importante emplear términos sencillos, preguntarles si entendieron o si necesita que se le explique algo más, usando un discurso sencillo y cuidadoso, y no evitar la palabra “muerto”, aunque se quiera suavizar con frases como “se nos fue”, “descansó”, etc.

Puede que los niños y niñas hagan preguntas que nos dé susto contestar como “¿Tú también te vas a morir?”, a lo que debemos contestar *“que sí, pero que cuando esté viejecito/a”*. “¿Y la abuela se morirá?”. A todas esas preguntas, hay que contestar con la verdad, sin dar más detalles de los que los niños/as necesitan para su edad.

Es importante tener en cuenta el período de desarrollo evolutivo de tu hijo/a, no es lo mismo cómo van a vivir e interpretar la muerte de un ser querido cuando tienen tres años a cuando tiene diez o cuando ya son adolescentes.

Ejecuta:



Financia:



Aquí te dejamos un breve resumen de la forma de ver la muerte según la edad de desarrollo, esto puede ayudar a poder darles una explicación y apoyarlos de forma adaptada a su edad.

- Menos de dos años,

Todavía no ha desarrollado el lenguaje verbal por lo que las vivencias son sensitivas. Los niños y niñas en estas edades pueden mostrar la ausencia de forma somática y con expresiones corporales como estar asustados/as, inquietud, cambios en el sueño, llorar con frecuencia y rechazar a las personas extrañas.

- De dos a cinco años,

Estos niños/as todavía no tiene la capacidad de entender conceptos como el tiempo y la muerte. Su mundo es un lugar mágico, el centro del mundo, seguro e invulnerable. A esta edad, la muerte todavía no la pueden ver como algo irreversible.

- De seis a ocho años,

Comienzan a ver que lo que se muere está muerto y no vuelve a vivir. Se inquietan mucho por los detalles de la muerte, el entierro, el más allá, y formulan preguntas que siempre hemos de contestar de forma sencilla y honesta.

Ejecuta:



Financia:



Instituto  
Canario  
de Igualdad



- Entre los nueve y los once años,

A esta edad ya se va entendiendo que la muerte es irreversible. Comprende ya la enfermedad, o sea, que el cuerpo se debilita y enferma, y que la muerte puede provenir de dentro de uno mismo.

- De los doce años y la adolescencia

Ya tiene un nivel de comprensión similar a la del adulto/a de lo que significa la muerte. La ven como irreversible e inevitable. Puede que busquen explicaciones filosóficas o fantasiosas a esa realidad. En esta etapa, buscarán refugiarse en los grupos de iguales.

## **2.- ¿Cómo informar a un niño/a de la muerte de un ser querido?**



Hay una tendencia para, supuestamente, proteger a los niños y niñas de no contar que un perrito favorito ha muerto o el abuelo o la madre han fallecido, y alargarlo en el tiempo con excusas como, por ejemplo: “se fue a otro lugar más feliz, está de viaje o trabajando, etc.” Aunque pensemos que es una forma de evitar un sufrimiento al

Ejecuta:



Financia:



niño/a y adolescente, lo que estamos haciendo es quitar el derecho del menor a saber la realidad y a poder hacer una despedida y un duelo adecuados para su salud mental.

Querer evitar el problema, puede llevar a un doble sufrimiento y trauma a largo plazo. Es importante tener en cuenta cómo vamos a dar la información y la búsqueda del momento adecuado, para que el nivel de afectación ante la noticia, sea vivido de manera menos traumática. El/la menor necesita que seamos cuidadosos/as, cariñosos/as y muy cercanos/as, para que pueda apoyarse emocionalmente. Siempre es más fácil ocultar que afrontar, pero no es sano. Existe la creencia de que, si no se le habla al niño/a de lo doloroso y lo triste, se lo está protegiendo; pero ocurre todo lo contrario, si no se habla de ello, la experiencia se vuelve más dolorosa y más confusa, pues no hay manera de encontrarle un sentido.

A veces no queremos contarlo porque como adultos/as estamos también viviendo esa pérdida y sentimos que nos vamos a emocionar ante el/la menor. Es natural llorar y ponerse triste al hablar de lo que le ocurrió a ese ser tan especial y que su hijo/a le vea llorar le permitirá aprender que sentirse triste y afligido/a cuando la muerte golpea a nuestra puerta es natural y le dará permiso también para llorar, enfadarse y expresar las emociones de forma segura. Y al mismo tiempo, esos momentos compartidos son también una especial oportunidad de acercamiento para reforzar vínculos madre/padre e hijos/as.



Ejecuta:



Financia:



ICI Instituto Canario de Igualdad



Desde el Área de Menores, les ofrecemos una serie de pautas que les pueden ayudar a comunicar a nuestro hijo/a la muerte de alguien importante:

Busca un lugar tranquilo y en el que puedas tener una cercanía de contacto físico con tu hijo/a.

Ofrécele la información necesaria que explique lo que ha ocurrido.

Si se lo escondemos, el/la menor lo notará igual y estará inquieto por no saber qué está sucediendo, e incluso se puede llegar a culpabilizar.

Tu lenguaje tiene que ser simple, claro y realista.

Después puedes ayudarle a resolver sus dudas, preocupaciones y miedos, todo acompañado con que el/la niño/a y adolescente pueda permitirse expresar sus emociones y ayudarles a regularlas. Hazle ver que siempre estarás disponible para contestar sus preguntas y dudas.

Ejecuta:



Financia:



Un/a niño/a es sensible, no solo a lo que decimos, sino a nuestra forma de afrontar las experiencias de vida.

Si buscamos vías para poder mostrarnos más relajados/as, cariñosos/as e interesados/as, aunque estemos muy tristes o angustiados/as cuando le contemos la pérdida, ayudará a que los niños y niñas se sientan más seguros/as y más estables para afrontar el duelo.

Es importante hacerles entender a los hijos e hijas que cuando alguien muy especial muere, nos podemos sentir extrañados/as, como si no fuera real; a veces podemos estar muy triste, y otras como si nada hubiera pasado; a veces nos podemos enfadar mucho, y otras nos vamos a sentir calmados/as.

Hay que detectar si el/la menor comienzan a experimentar inquietud pensando que hicieron algo malo que pudo causar su muerte. Estar atentas/os a que nuestros hijos e hijas no se sientan culpable de lo ocurrido. A veces los niños y niñas pueden generar por sí mismos explicaciones sobre lo acontecido responsabilizándose: *“Si no me*

Ejecuta:



Financia:

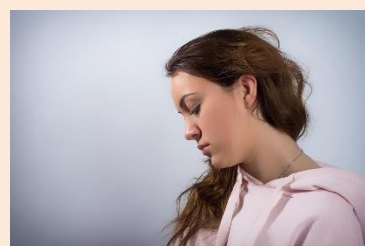


ICI Instituto Canario de Igualdad



*hubiese portado mal, mi madre no estaría tan enferma, si hubiese cuidado mejor de mi perrita no se hubiese muerto, etc.”*

Si no tenemos una respuesta clara de las causas de esa pérdida no hay que temer a decirle “no lo sé” o “no sé, pero voy a averiguarlo, y cuando lo sepa te cuento.



Para concluir te dejamos aquí algunos derechos que tienen los niños y niñas cuando en sus vidas les llega la pérdida de un ser querido:

*Mis derechos como niño/a  
A vivir mi duelo*

**Derecho a tener miedos y preocupación.**

**Derecho a enfadarme y no querer entender.**

**Derecho a ser informado/a de lo ocurrido.**

**Derecho a recordar al ser querido y hablar de los recuerdos.**

**Derecho a recibir apoyo emocional cariñoso y respetuoso.**

**Derecho a expresar mis emociones.**

Asociación Mujeres, Solidaridad y Cooperación



Ejecuta:



Financia:

