Enséñame a despedirme

Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños

1

900 24 24 20
www.albia.es

Atención Emocional
Albia
servicios funerarios

¿Sabe mi hijo qué es la muerte? ¿Cómo se lo cuento?

La idea y concepto de muerte en los niños se sitúa en un continuo que parte desde la creencia de que la muerte no existe o es algo temporal (hasta los 8-9 años), hasta la idea de muerte como algo irreversible (a partir de los 10 años). Estas etapas del desarrollo infantil marcarán cómo el niño siente y entiende la ausencia de un ser querido en cada momento. A la hora de comunicarle un fallecimiento o hablar sobre la muerte, hay que adaptar el lenguaje a su nivel de desarrollo y comprensión, permitiendo que exprese libremente sus emociones.

"Déjame llorar, y si no sabes qué decirme, abrázame"

Hoy tengo la edad de mi padre

Recuerda que aunque tu hijo no entienda el concepto de muerte es capaz de percibir el ambiente familiar y las emociones de un adulto.

¿Será bueno que mi hijo venga al tanatorio/crematorio con nosotros?

¿Qué nos dicen los expertos?
Que los niños participen y puedan tomar parte en la despedida en estos lugares les ayuda a elaborar un proceso de duelo mucho más sano.

Anticípale qué se va a encontrar.
Los niños necesitan tener **información previa** sobre el desarrollo de la actividad: cómo es el lugar y el ritual, qué sentimientos expresarán las personas allí presentes y qué pueden hacer en cada momento.

Acompáñale durante la ceremonia:
Es importante que el adulto acompañe al niño durante el tiempo que dura la ceremonia, permitiendo que exprese de manera propia sus sentimientos y facilitando que se despida a su manera.

Expresar la emoción:
La expresión emocional en el adulto ayudará a que el niño entienda que expresar las emociones es algo natural, que no hay que tener miedo o vergüenza y que refuerza lazos sociales y familiares.

Recuerda siempre que si tu hijo quiere visitar el tanatorio lo mejor es respetar su decisión y acompañarle en el proceso. Lo importante es que el niño se despida correctamente del fallecido si así lo elige.

¿Es bueno que mi hijo vea a la persona enferma en el hospital?

En un hospital:
En ocasiones los niños tienen la necesidad de saber cómo se encuentra el familiar hospitalizado, por ello será bueno **que se ofrezca la posibilidad de poder visitarle y comunicarle así aquello que desee.**

Anticípale qué se va a encontrar:
Será muy importante anticipar al niño cómo vamos a encontrar a la persona: su aspecto por la enfermedad, los cuidados hospitalarios (personal sanitario, sondas, medicinas, máquinas etcétera. Se explicará que, en ocasiones, no es posible recuperar la salud de las personas enfermas a pesar de los cuidados que recibe en el hospital.

Los expertos consideran que a partir de los 6 años los niños pueden participar plenamente en cualquier ritual.

¿Sería bueno que vea el cuerpo del fallecido en el velatorio?

En un velatorio:

Es un momento muy emocional para toda la familia. Ver el cuerpo de la persona fallecida en el velatorio puede ser decisivo **para que el niño asuma que la persona ya no está viva,** tal y como la conocía, y será más fácil para él poder despedirse.

¿Qué puede hacer el adulto si el niño desea ver el cuerpo?

Anticípale información precisa de cómo va a encontrar a la persona fallecida: su aspecto será diferente, más delgado, desmejorado, sereno etcétera. Acompáñale, responde a sus dudas y anímale para que pueda despedirse a su modo: expresando sus emociones, entregando algún tipo de regalo u homenaje al fallecido y recuperando recuerdos bonitos.

Si el niño desea ver por última vez a su ser querido fallecido, lo mejor es acompañarle, está en su derecho.

¿Es bueno que los niños se despidan?

Asistir y participar:

Si el niño desea asistir, **tenga la edad que tenga,** hay que facilitarle la asistencia y comprensión del ritual. Si decide no asistir existen otras formas de despedida: dedicarle una carta o un dibujo, plantar una flor, habilitar un espacio con fotografías etcétera.

¿Qué es un doliente olvidado?

Algunos adultos presentan la sensación de ser **afectados de "segundo grado" o "dolientes olvidados"** cuando de niños no se les ofreció la posibilidad de despedirse de su ser querido, excluyéndoles de los rituales y percibiendo así de los adultos que su tristeza y dolor es menos importante o intenso que el de las otras personas.

Recuerda que aunque tu hijo no entienda el concepto de muerte es capaz de percibir el ambiente familiar y las emociones en el adulto.

¿Cómo le doy el pésame a un niño?

La pérdida en el niño:

El niño tiene una experiencia emocional de pérdida igual que un adulto e incluso de mayor intensidad. La inseguridad hacia el futuro puede derivar en alteraciones del sueño, llanto, rabia, mal rendimiento en el colegio, retraimiento social etcétera.

Cómo doy el pésame a un niño:

Busca un lugar tranquilo y sin ruido. No le agobies con besos o abrazos y no insistas en que exprese sus emociones, quizá en ese momento no desea hablar. Le aliviará un gesto de afecto sencillo (cogerle la mano) y transmitirle apoyo mediante uno o dos mensajes claros y breves, como "Estoy contigo, voy a estar a tu lado", evitando mensajes irreales o ficticios que no se vayan a cumplir.

Será muy importante que el niño perciba que estará rodeado de adultos que le ayudarán y le cuidarán, que su vida seguirá adelante y habrá personas que le acompañen en todo momento.

Índice de publicaciones

1 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños

2 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo por la muerte de mí mascota

3 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en personas mayores

4 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo tras la muerte de mi pareja

5 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo perinatal y neonatal

6 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en caso de suicidio

7 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en el aula

8 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en personas con discapacidad

Actividades

Recomendamos compartir con los niños juegos y dinámicas lúdicas para expresar nuestras emociones junto a los suyos.
Te damos algunas ideas:

Podemos hacer un dibujo o escribir un cuento en el que el protagonista sea el ser querido fallecido. También podemos escribir un recuerdo bonito que hayamos compartido con esa persona.

¿Jugamos a lanzar globos de colores al cielo llenos de mensajes de agradecimiento y de recuerdos bonitos de nuestro familiar?

El Libro de los Recuerdos: podemos hacer un libro con fotografías de los momentos más bonitos que hemos vivido junto a él/ella y además... ¡podemos incluir dibujos, poemas y culaquier recuerdo que queramos regalarle!

¿Jugamos a ser superhéroes? ¿Qué haría tu superhéroe en esta situación? **¡¡VAMOS A HACERLO NOSOTROS TAMBIÉN!!**

Vamos a relajarnos...cierra los ojos conmigo...vamos a sentir nuestra respiración...desde nuestros pies, nuestras manos, nuestros hombros... ¿A que ya te sientes mejor?

¿Bailamos juntos? ¿Y sí tocamos los instrumentos musicales tal y como sintamos? ¿A que es divertido y relajante?

Puedes acceder a ellas aquí