

## **Los niños y el duelo**

Ana María Losa Grau  
Psicóloga

### **Resumen**

La experiencia de duelo forma parte de la naturaleza humana, por lo que es un proceso que se da en los niños ante la pérdida de una figura significativa con la que haya creado algún vínculo afectivo.

La intensidad del duelo en el niño dependerá de diversas variables. Su desarrollo cognitivo, su repertorio de estrategias de afrontamiento, el lazo emocional establecido con la persona que ha muerto, las reacciones por parte de los adultos que le rodean, las circunstancias en que ha tenido lugar la muerte,..., todos estos factores influirán en su proceso de duelo. A lo largo de este artículo profundizaremos sobre cada una de estas variables. Pretendemos dar a conocer qué factores hacen más vulnerable al niño en el desarrollo de un duelo patológico y, por el contrario, cuales facilitan el desarrollo de un duelo no complicado.

### **El duelo o pérdida afectiva**

“Tengo miedo de morir como le ha pasado a mi abuelo, porque estaré solo, no podré ver a nadie, porque estará todo oscuro y mi mamá llorará mucho”.

Esta fue la respuesta de un niño de 9 años, al preguntarle qué era lo que le daba miedo de la muerte. Hasta hacía 7 meses, cuando murió su abuelo debido a un cáncer, pocas veces se había planteado esto, dormía plácidamente y no se mostraba preocupado por el estado de ánimo de su madre y su abuela.

Sin duda, la muerte de un familiar cercano o persona del entorno íntimo de un niño, supone una experiencia y sensación de pérdida más o menos significativa para él, que genera unas reacciones a nivel afectivo y comportamental. A esta experiencia de pérdida afectiva le llamamos duelo.

La experiencia de duelo o pérdida afectiva, forma parte de la naturaleza humana. Es el proceso de adaptación a una pérdida de una relación significativa para nosotros. Así, podemos hablar de duelo tras un divorcio o separación de la pareja, o incluso de duelo por la muerte de un animal de compañía.

El proceso de duelo conlleva una serie de etapas a través de las cuales vamos adaptándonos a la realidad de continuar viviendo sin el nivel de relación mantenido anteriormente con la figura perdida.

En el caso que estamos tratando, el duelo en los niños por la muerte de un ser querido, responde a las mismas etapas que las que atraviesan los adultos. Y, por norma general, este proceso suele realizarse sin necesidad de intervención profesional. Cuando ocurre así, le damos el nombre de duelo no complicado.

Será la intensidad o duración en el tiempo de las reacciones propias del duelo lo que nos indique que podemos estar ante un duelo mal resuelto o duelo patológico.

Los procesos del duelo conllevan una serie de tareas que tanto el niño como el adulto deben ir realizando:

- *Aceptación de la pérdida*: la primera reacción ante una pérdida por muerte, ya sea repentina o por enfermedad, es la negación. En el caso del niño, los intentos por negar la realidad de la pérdida pueden ir desde verbalizaciones tales como “¿cuando

va a volver..?”, “quiero ver a mi papá”, hasta conductas de evitación (no hablar del tema,... hacer como si nada hubiera pasado). Para poder aceptar la realidad de la pérdida, el niño tiene que haber alcanzado un nivel de desarrollo cognitivo suficiente que le permita manejar los conceptos de irreversibilidad y finalidad.

- *Reconocimiento y expresión de emociones*: pasado el impacto inicial, es el momento de ponerse en contacto con las emociones. Es cuando empiezan a surgir un sin fin de sentimientos muy intensos que deben ser expresados y reconocidos para que el proceso de duelo siga su curso. Las emociones que experimentan los niños son muy parecidas a las de los adultos: tristeza, rabia, culpa, miedo,... En este momento es crucial la capacidad de los adultos que rodean al niño para expresar sus propias emociones, pues el niño aprenderá a procesar esas emociones a partir de la observación de los demás.
- *Adaptación a la nueva situación*: La pérdida de una figura significativa para el niño supone cambios en su vida. El niño deberá adaptarse a la nueva situación. A menor edad del niño, menor será su capacidad de adaptación ya que todavía no ha desarrollado las habilidades de resolución de problemas necesarias.
- *Reconstrucción integración tras la pérdida*: una vez el niño ya es capaz de recordar a la persona que ha muerto sin que esto le provoque una intensidad exagerada en sus emociones, podremos decir que el duelo ha concluido. El restablecimiento de sus antiguas relaciones, así como el establecimiento de nuevos lazos afectivos, serán indicadores de un duelo elaborado.

### **Factores mediadores en el duelo del niño**

Existen pues, diversos factores que influyen significativamente en el proceso de adaptación tras la pérdida. Sin duda el principal factor es la respuesta del contexto familiar del niño tras la muerte. Pero existen otras variables que también deben ser tenidas en cuenta:

#### **Edad del niño**

A lo largo de la infancia son muchas las ocasiones en que el niño entra en contacto con la idea de la muerte. Al margen de la experimentación de una pérdida por muerte de un ser querido, de forma cotidiana reciben información sobre el hecho de la muerte (cuentos, películas, noticias de TV, conversaciones de adultos, etc).

La noción de muerte en los niños va cambiando a medida que se van desarrollando sus procesos cognitivos. De modo que en cada etapa de su desarrollo su idea de la muerte se ve marcada por una serie de características muy concretas:

- Antes de los 3 años, el desarrollo cognitivo del niño, no le permite distinguir entre ausencias cortas y ausencias definitivas. Antes de esta edad, la muerte equivale a una separación; la percepción de que falta alguien. Este hecho puede suponer angustia o amenaza para su seguridad.
- El concepto de muerte se da entre los 3 y 5 años. A esta edad, ya puede distinguir la diferencia entre estar vivo y estar muerto, pero ambos conceptos se perciben como intercambiables, temporales y reversibles. La muerte no es considerada como un estado permanente. Esta percepción es reforzada por los personajes de algunos dibujos animados que “mueren” y “regresan a la vida” otra vez.
- Entre los 5 y 9 años, tiene ya una idea de muerte parecida a la de los adultos. Y, aunque la atribuyen a causas determinadas que pueden afectar a ciertas personas, les

resulta muy difícil imaginar su propia muerte o la de sus padres. Suelen personificarla en la figura de un ogro que viene a llevarse a la gente. Su lenguaje verbal ya les permite expresar su miedo ante la muerte. Pero todavía no han desarrollado suficientemente sus habilidades para expresar sentimientos negativos.

- A partir de los 9 años la muerte es considerada como un proceso biológico permanente, universal, inevitable e irreversible. Aparece la percepción de su propia mortalidad y la de sus padres y familiares, así como sentimientos de fragilidad y preocupaciones por las consecuencias que supondría para él la muerte de sus padres o de sí mismo.

La edad del niño, o más en concreto su nivel de desarrollo cognitivo, es una de las variables a tener en cuenta a la hora de valorar las repercusiones tanto a corto como a largo plazo que puede tener una experiencia de muerte en edades tempranas.

Algunos autores plantean la existencia de un periodo crítico entre los 10 y 14 años, edad en la que parece existir un mayor sufrimiento emocional por la muerte de uno de los progenitores. Sin embargo, el grado de afectación por la muerte de uno de sus padres puede parecer mayor debido a la mayor capacidad del niño para permanecer en un estado de pena de forma más continuada que los niños de menor edad, así como por una mayor habilidad para expresar sus sentimientos de angustia y tristeza.

Otro aspecto importante relacionado con el nivel alcanzado de razonamiento en el niño tiene que ver con las posibles interpretaciones erróneas que puede realizar y que añadirían una mayor angustia ante el suceso. Nos referimos a características propias del razonamiento infantil como son el pensamiento mágico (si yo deseo que mi mamá se cure se curará) y el egocentrismo (se ha muerto por mi culpa, porque yo me enfadé con él,....porque me porté mal). Errores de pensamiento como la personalización, el pensamiento todo-nada, la generalización excesiva, etc, pueden generarle falsas creencias a partir de la información que recibe.

Teniendo esto en cuenta, resulta crucial ofrecer información lo más clara y sencilla posible ante una experiencia de muerte de una figura significativa para el niño. Contrariamente, suele ocurrir que los adultos que rodean al niño, intentan no hablar del tema delante de él para no “dañarles”, o bien ante sus preguntas ofrecen respuestas ambiguas e irreales que suelen originar confusión ( “tu hermanito se ha ido al cielo y está con los abuelos, allí se está muy bien..... ¿entonces por qué lloras?.....yo también quiero ir al cielo”) y/o ansiedad y miedos ( “cuando nos morimos es como si estuviésemos durmiendo solo que nunca te despiertas”). La asociación muerte –sueño facilita el desarrollo de miedos nocturnos, miedo a la oscuridad, incluso ansiedad ante la posibilidad de que sus familiares mueran mientras duermen.

Las preguntas de los niños sobre la muerte son un modo de acercarse a esa realidad, forma parte del procesamiento de la pérdida. En la medida en que el niño esté preparado para acercarse cognitivamente a la realidad de la muerte irá preguntando.

### **Tipo de pérdida**

La muerte de un progenitor es uno de los mayores estresores a los que un niño puede enfrentarse y una de las mayores fuentes de angustia para él, debido a que lo que se está produciendo es la ruptura de un importante vínculo afectivo. Por lo general, los padres son las principales figuras de apego, son los suministradores del sustento, de afecto, de seguridad,..Desde que nacemos esas figuras están presentes, nunca han dejado de estar. De modo que el niño no ha tenido la experiencia de poder sobrevivir sin ellos de forma más o menos continuada.

La muerte de un familiar (abuelos, tíos, etc) o de un amigo allegado de la familia, puede suponer un importante efecto en el niño en la medida en que el vínculo afectivo con ellos fuese mayor.

Pero más que la pérdida en si misma de una figura de apego, es el efecto que esa pérdida tiene en el resto del contexto familiar lo que determina una elaboración más o menos exitosa del duelo.

En el caso de la muerte de uno de los padres, el desarrollo del duelo del progenitor que sobrevive influye enormemente en el del niño. Los adultos que rodean al niño pueden estar tan estremecidos por la pérdida que les puede resultar imposible o muy difícil atender las necesidades del niño. Por ello, en estos casos resulta de una gran ayuda el apoyo de un familiar o amigo que esté en menor medida afectado por la pérdida.

Igualmente, las características de la estructura y tamaño de la familia, sus pautas de comunicación, etc son factores determinantes en este sentido. Con frecuencia, las condiciones económicas y sociales de la familia se ven afectadas en mayor o menor medida. En algunos casos, el establecimiento de nuevas relaciones afectivas del progenitor que sobrevive puede suponer una resistencia por parte del niño si su proceso de duelo todavía no ha llegado a la fase de reconstrucción. No obstante, el establecimiento de nuevos lazos afectivos resulta muy beneficioso para él.

Cuando el que muere es un hermano del niño, aparecen otros aspectos importantes a mencionar. El niño puede llegar a sentirse abandonado por sus padres o menos querido al interpretar las reacciones de duelo de sus padres como un indicador de que al que más querían era a su hermano. Otros de los efectos posibles está en la sobreprotección del niño por parte de sus padres. Su propia angustia por que no sufra o no le suceda nada malo, puede acabar generando en el niño una sensación de indefensión o peligrosidad ante la vida.

También pueden aparecer sentimientos de culpa en el niño, si su pensamiento mágico le lleva a creer que ha sido él el responsable de la muerte de su hermano.

### **Tipo de muerte**

Las circunstancias de la muerte también son otros factores influyentes en la intensidad del duelo y en su posterior resolución. El hecho de que la muerte haya sido repentina o haya cursado a través de una larga enfermedad, que se haya debido a factores casuales (accidente) o intencionados (asesinato) o bien que se haya producido en una tragedia o catástrofe por causa natural (inundaciones, terremotos, etc) o por causa humana (atentados terroristas), suponen para adultos y niños diferentes estresores que mediarán en el proceso de adaptación a la pérdida.

El caso de una muerte con un proceso largo de enfermedad física crónica en un miembro de la familia del niño, ya sea de un progenitor, hermano o familiar cercano conlleva un sufrimiento añadido para todos los miembros de la familia. Esto significa que el niño además de la pérdida en sí, se ha tenido que enfrentar a gran cantidad de agentes estresantes. Cambios en el estilo de vida (por hospitalización del familiar durante la enfermedad), progresivo deterioro físico del familiar enfermo, el propio enfrentamiento de los adultos a todo ese doloroso proceso, etc. Todos estos factores, están asociados con mayor probabilidad de perturbación psíquica infantil. No obstante, como hemos comentado anteriormente las estrategias de afrontamiento de la familia, sus pautas de comunicación y el sistema social de la misma son al final los determinantes de una buena adaptación ante este tipo de situaciones y el duelo tras la muerte.

El hecho de que una muerte se haya debido a la casualidad o a un error humano frente a que la muerte se haya producido intencionadamente influye enormemente en el proceso de duelo y en su adaptación posterior a la pérdida. La intensidad del duelo y su posterior adaptación suponen mayores complicaciones para adultos y niños.

En cuanto a los desastres y tragedias podemos añadir el mismo efecto en lo que se refiere a la intencionalidad, pero además en este caso se suma el hecho de que no solo está afectado el contexto familiar del niño sino que puede haberse visto afectada toda su comunidad. En los desastres puede ocurrir que varios miembros de una misma familia hayan perdido la vida en la tragedia.

### **Señales de alerta**

Como hemos visto, las reacciones de los niños en duelo pueden ser muy diversas e incluso alteradas. No obstante, estas reacciones ceden en el tiempo sin necesidad de ninguna intervención profesional. Lo que va a marcar la diferencia entre un duelo “normal” y uno mal elaborado será la intensidad y duración de estas reacciones.

Algunos de los indicadores que pueden estar informando de un duelo no resuelto o un duelo complicado si persisten más allá de unos meses tras el fallecimiento o se dan de una forma reiterada o llamativa, son las siguientes:

- Pérdida de interés por actividades durante un periodo prolongado de tiempo.
- Aislamiento de los demás.
- Insomnio prolongado, miedo a dormirse, pesadillas continuas.
- Actitudes fóbicas respecto al colegio
- Bajada de rendimiento escolar
- Conductas de apego excesivo con el padre que sobrevive
- Trastornos en la alimentación (Pérdida de apetito o ansias por la comida)
- Quejas somáticas o problemas psicósomáticos
- Regresión a conductas de una edad más temprana (enuresis, chuparse el dedo, hablar como un bebé)
- Dificultades para hablar del familiar que ha muerto
- Imitación de conductas del familiar que ha muerto
- Tendencia a tomar responsabilidades que no son propias de su edad
- Verbalizaciones continuas respecto al familiar muerto “como si fuera a volver”
- Verbalizaciones frecuentes de deseos de reunirse con el familiar muerto
- Verbalizaciones frecuentes de temor a que mueran otros miembros de su familia o él mismo
- Persistencia en culparse o culpar a otros por la muerte del familiar
- Sentimientos de desvalorización
- Hiperactividad con conductas agresivas o destructivas
- Intentos suicidas y autoagresiones

### **Recomendaciones facilitadoras del duelo**

Ya hemos mencionado la importancia que tiene la actitud de las figuras significativas del niño tras la muerte de un ser querido. Con frecuencia la familia, amigos, e incluso profesores del niño en duelo suelen intentar que el niño no sufra tras la pérdida, o que sufra lo menos posible. En muchos casos, algunas de las actitudes que toman los adultos dirigidas a este fin, en realidad, lo que tienen a su base es el propio temor a afrontar el sufrimiento de los demás. La idea de que es mejor “no recordarle nada que tenga que

ver con eso....”o “sacarle un tema divertido” para que piense en otra cosa, cada vez que el niño verbaliza un sentimiento de pena o angustia o cada vez que pregunta algo relacionado con la muerte, solo hace que aislar al niño en su miedo y en su dolor, generarle más inseguridad y no favorecerle el desarrollo de estrategias positivas de afrontamiento.

De entre algunas de las posturas más favorecedoras del duelo en los niños podemos destacar las siguientes:

- Responder a las preguntas del niño sobre la muerte de una forma precisa y sencilla
- Expresar nuestras propias emociones sobre lo que ha ocurrido
- Permitir al niño expresar sus sentimientos de dolor, pena, miedo
- Ofrecer información clara sobre los momentos anteriores o inmediatamente posteriores a la muerte
- Reconocer claramente que hay cosas que no sabemos explicar o que desconocemos
- Hablar del familiar muerto con naturalidad
- Permitir los recuerdos sobre el familiar desaparecido (dejar fotos de él, evitando “santuarios” en recuerdo del fallecido)
- Permitir que asista al funeral, velatorio o visitar el cementerio si el niño lo desea (No se debe obligar, pero tampoco prohibírsele)
- Reinterpretar las conductas agresivas o estallidos de cólera como una reacción propia del duelo, sin culpabilizarle.
- Evitar buscar consuelo para si mismos en el niño
- Evitar abrumarle con responsabilidades excesivas para su edad (“Ahora tienes que cuidar mucho de la mamá....”)
- Favorecerle el establecimiento de nuevos lazos afectivos y potenciar los ya existentes.
- Evitar estilos educativos rígidos en exceso o totalmente permisivos.

## **Conclusión**

Es crucial el acercamiento a cómo los niños sienten la realidad de una pérdida significativa para ellos para poder favorecer un proceso totalmente adecuado para sus desarrollo personal a lo largo de la vida, como es el duelo. En la medida en que conozcamos cuales son sus miedos, cómo los manifiestan y cuales son sus necesidades podremos ayudarles. Esta ayuda puede y debe llegar desde el entorno más cercano del niño; familia, amigos, educadores. Sin olvidar que quienes mejor pueden ayudarles son sus padres, desde la cercanía y la comunicación.

## **Bibliografía**

- Buendía J. Psicopatología en niños y adolescentes. Ed. Pirámide. 1996
- Bowlby J. La pérdida afectiva. Ed. Piados. 1997.
- Fernández, J. M.. Manual práctico de apoyo psicológico en situaciones de emergencia. Grupo Editorial Universitario. 1999.
- Ollendick T. H. y Hersen M. Psicopatología infantil. Martinez Roca. 1986
- Ramos M. El duelo: Reflexiones desde la perspectiva de la Terapia Gestalt. En: Informació Psicológica. 1997, 65 (31-36).
- Slaikue K. A. Intervención en crisis. Ed. Manual Moderno.1988.
- Kübler-Ross. Sobre la muerte y los moribundos.Ed. Grijalbo. 1975.

**“Los niños y el duelo”**. Revista “ESTUDIOS Y PROPUESTAS DE EDUCACIÓN” (nº 24, Noviembre 2001). Publicación de la Escuela universitaria de Magisterio EDETANIA. I.S.S.N: 0214-856 -D.L. 1425-1989