

Cómo explicar la muerte a los niños pequeños



Hablando... Poniendo en palabras que “alguien” se ha muerto (un familiar, un amigo, una mascota); los libros de cuentos y las películas que abordan el tema de la muerte vienen después y después y después; muchas veces más... para seguir elaborando ese acontecimiento dramático en otro escenario.

Para el niño pequeño “la muerte” es un término que entra en el diccionario de vida generalmente a partir de un suceso concreto; el niño pudo haber escuchado con anterioridad esa palabra ó términos relacionados como: “me morí de risa”, “me mata de amor”, “si no haces tal cosa te mato”, pero el contexto de esas frases verdaderamente no hablan de la muerte; y cuando sucede... realmente es difícil mencionarlo.

Algunos padres prefieren esperar a que el niño pregunte por ej. ¿Qué pasó con el abuelito?, pero al percibir la tristeza y la angustia del adulto el niño no pregunta, lo evita porque algo del orden de su percepción emocional le indica que “de eso no se puede hablar”, el niño queda al servicio del silencio del adulto hasta que el adulto “esté listo”. Es como un esperarse mutuamente en el silencio angustioso “haciéndose los distraídos”

Enunciar “**se murió**” significa que la persona ó mascota que ha muerto **no está más y que no va a regresar**; por lo tanto que no lo volverán a ver ningún día... Esto tan concreto como cierto le permite al niño asir la idea de la muerte sin falsas expectativas, sin desilusiones futuras, ni enojos con el que ya no vive ni con quien le enuncia falsas verdades tratando de eludir ó pintar de color el dolor.

Un niño con buena salud mental **si no habla** ó no le hablan de un tema conflictivo y lo sabe (aún siendo este saber de carácter intuitivo)... **lo juega**, pone en la escena lúdica la muerte; y si le hablan también. En un caso devela su conocimiento, en el otro empieza el camino de la elaboración.

Jugar a morirse ó a que uno de sus muñecos se muere es tratar de comprender que se siente en el cuerpo, que emociones suscita en los demás, qué se dice, que gestos expresan esa dramática situación. Una gama muy amplia de contenidos pueden desarrollar los niños en sus juegos tratando de entender: la vida- la muerte; la causa- los esfuerzos por vivir; la finitud y los rituales como el velorio y el entierro.

La muerte en el juego es elaboración y reparación al mismo tiempo porque si el niño es protagonista, se levanta luego y la vida sigue y si son sus muñecos los vuelve a usar en otros guiones de fantasía.

Algunos adultos sienten que es un juego “morboso”, y hasta he escuchado relatos de padres que le dicen a sus niños: “no juegues a eso”. El juego tiene un valor elaborativo, tiene un efecto terapéutico y es signo de salud mental. Los profesionales que acompañamos a familias en estas situaciones debemos advertir que esto puede aparecer y que no lo coarten; hasta podrían apreciarlo como una oportunidad ó un disparador para preguntar a qué jugabas?, y quien se murió? Ahh... como “el abuelito” (por ej.)

Los niños que han accedido al dibujo figurativo también pueden develar, expresar y elaborarlo a través de sus dibujos. La diferencia es que el juego termina y se esfuma la escena sin dejar rastros visibles; el dibujo en cambio deja un testimonio concreto.

Cuando los adultos cuentan la muerte de ... luego tendrán que estar preparados para responder las preguntas subsiguientes, algunas irán surgiendo en el momento, otras y tal vez las mismas, en días subsiguientes y acá nuevamente el rol de los profesionales que acompañan a la familia para darles “texto” ó ayudarlos a construirlo porque en momentos de angustia ó desconcierto ante las preguntas, a veces no se sabe qué responder. La opción de darse tiempo es válida: “voy a pensar cómo te explico y después charlamos”, en lugar de desviar el tema para distraer al niño. Pero ese después no tiene que demorarse mucho, porque el niño ha quedado con esa inquietud, hay algo que da vueltas que se mueve y si no se habla puede salir por los poros del cuerpo. Aparecen síntomas

Algunos aspectos que sugiero siempre a los padres para considerar:

- **Morirse no es como dormirse para siempre.**
- **Morirse no es como irse de viaje para siempre.**

Estas comparaciones ó metáforas acompañadas con frases como “que en paz descanse”, “emprendió un viaje hacia la otra vida”

Son artilugios que amortiguan la tristeza en la vida adulta porque el que ha fallecido si sufría ya no padece, ó que está en un lugar mejor...Para el niño estas licencias “casi” poéticas, puede generarles mucha ansiedad y miedos.

Si mantenemos presentes las situaciones que desencadenan miedos básicos en los niños pequeños podemos situar el miedo ó angustia para separarse y si un muerto “se ha ido de viaje para siempre” quien le garantiza que ello no ocurrirá cuando los padres salen de casa al trabajo ó se van de viaje. Lo poético si se emparenta con situaciones cotidianas ó frecuentes deja de tener la magia de la poesía. Si morirse “es como dormirse para siempre”, lo más probable es que los niños aumenten la resistencia para pasar de la vigilia al sueño y/o dormirse solos en sus cuartos sin pasarse a la cama de sus padres ó demandar su presencia con despertares recurrentes.

Alrededor de los 3 y 4 años es común y esperable que aparezcan miedos de diferente índole que antes no existían y es por las noches en que algunos niños lo manifiestan especialmente: las sombras, los sonidos que se perciben diferente en el ambiente más silenciosos, miedo a quedarse solos y solos con sus propios sentimientos.

- **Explicar la muerte a través de la idea de ciclo vital:** “se murió porque ya estaba muy viejito”

La construcción de la noción de tiempo no es tan fácil de aprehender como la noción de espacio, a pesar de concebir y percibirlo como una unidad “espacio-temporal” que atraviesa el ciclo vital. El espacio se aprende en función de la observación ó la ubicación del cuerpo y de los objetos concretamente, sin embargo el tiempo parece más difícil de medir y de entender. Cuando un niño desea algo y le dicen “espera un ratito que te lo doy”: cuánto es la idea de “ese ratito”, ó “mamá vuelve solo en dos horas”; para el niño puede ser un tiempo interminable; por eso el enunciado de la sucesión de acontecimientos y actividades hacen que la noción temporal sea más comprensible: “primero vas al jardín, después almorzamos y al terminar te comés el alfajor, ó jugamos a, ó vamos a la plaza...”

¿Por qué explico esto?, porque si tomamos la idea de ciclo vital rápidamente los niños podrán preguntarse al interior del seno familiar quien es el mayor, quien le sigue en orden de edad y en sus

pensamientos arman **“el calendario de muerte familiar”** por ej: primero se va a morir papá, luego mamá, mi hermano mayor... y yo; y si son los más pequeños nuevamente puede enfrentarse con uno de los miedos primitivos que es el miedo a la separación y la soledad; además de dejar perplejos a los padres y por qué no... también con angustia, cómo seguir sosteniendo ese fundamento.

- **La muerte por enfermedad: “se enfermó y se murió algunas enfermedades se curan y otras no”**

Esta es otra arista difícil pero cierta, la enfermedad no es exclusiva de los mayores y entran a calar los miedos de lo imprevisto, de la incertidumbre cuando y como se va a morir cada uno, si por enfermedad, súbitamente ó por un accidente.

No todas las enfermedades se curan, pero se ha hecho todo lo posible, todavía no descubrieron la forma de curar pero hay doctores que investigan cómo curar... son formas de acompañar la realidad de manera “un poco más esperanzadora ó no tan aterradora”.

Algunos niños al enfermarse, ó tener una simple tos se alarman, asocian enfermarse con morirse, el rol del pediatra es fundamental para poder confirmar que no es grave. Aunque esto pueda parecer banal, es importante siempre advertir a los padres, que de estar atravesados por el propio duelo pueden restarle importancia. Creo que en esos casos, aunque sea algo “ligero” conviene consultar al pediatra porque la necesidad pasa por asegurarse que, sentirse mal ó estar un poquito enfermo no es grave y que se va a curar.

En otro orden...En algún momento aparecerán **preguntas** tales como: **“¿en dónde está?”**

Este es un terreno delicado ya que entran a calar las creencias de cada familia; entonces para ayudar a los padres primero hay que preguntarles por sus creencias y rituales (religiosas ó no) en relación a la muerte, por ejemplo si los muertos se van al cielo; si los entierran en el cementerio ó si los creman y dónde quedan las cenizas.... Cada situación es muy diferente y las respuestas deben ser artesanales, cuidadosas y relacionadas directamente con la cultura familiar.



- Respecto del cielo, suelo sugerir que les aclaren a los niños que están en una parte del cielo que desde abajo no se los puede ver. Pueden considerar que el que se va al cielo si puede verlos y cuidarlos. Ante esta ubicación del fallecido, los niños pueden buscar a sus seres queridos allá a lo lejos, ojos al cielo, en las formas de las nubes... pero el desasosiego de no verlos nunca puede aumentar la tristeza o la desilusión.

- En cuanto al cementerio, según las edades, algunos tienen prejuicios que son lugares tenebrosos donde se despiertan los zombis que dan miedo, porque los dibujos animados los pintan así; sin embargo el cementerio puede ser descrito como un gran parque, donde hay pasto, árboles ó flores; en general silencio y tranquilidad y que de noche solo hay cuidadores.

- Si la familia es creyente y tiene un lugar y una figura de referencia (iglesia- templo), se puede acudir a ellos para que los ayuden a explicar según las creencias, porque además esa comunidad los estará acompañando y conteniendo.

-



¿Cómo sigue la vida?...

Con los recuerdos presentes

Si los adultos evitan hablar de los fallecidos, el tema pasa a ser un tabú; así establecido por acuerdos implícitos, será difícil para los pequeños preguntar, hablar. Sin embargo cuando se evocan los recuerdos con amor, con alegría en relación a: cómo hablaba, qué hacía, que le gustaba ó no...permite transitar el duelo, no sin tristeza pero si con menos pesar. Algunos recuerdos y anécdotas hasta podrán desencadenar risas descomprimiendo el dolor y el silencio. La seriedad y el respeto por el duelo no se alteran; el proceso de duelo se transita con diferentes emociones, todas válidas. Poner palabras las emociones es algo tan difícil para los niños, de manera que son los adultos los que deben facilitar el armado de este diccionario de sinónimos de estados emocionales, sensaciones, expresiones y gestualidad: estar triste, enojarse, extrañar... Los recuerdos pueden concretarse a través de la palabra, de visitas a lugares, escuchando la música, saboreando comidas que fueron compartidas ó de preferencia del fallecido. Regalarle al niño un objeto de su pertenencia lo ayuda también a sentirse más cerca.

Cada cultura y cada religión mantiene ciertos rituales que ayudan en el proceso de duelo, en estos rituales no siempre participan los niños, las familias decidirán si los incluyen ó no y por qué. Pueden “inventar” rituales de despedida ó de recordación en fechas especiales o porque sí...

Los rituales nos permiten transformar el dolor, traspasar lo real de la muerte a la simbolización como una suerte de alquimia, y esa toma de distancia mental y emocional afectiva es necesaria para continuar.

Lic. Paula Landen
Psicomotricista
Marzo 2018

