



Explicar la muerte a niños/as y adolescentes

3



Pedagogía: niños/as y adolescentes

Capítulo 03

1

Síntesis del vídeo

En esta lección vamos a abordar la pregunta básica: “Cómo hablar de la muerte” con la intención de ofrecer unas pocas pautas que puedan ser útiles.

¿A partir de qué edad debemos hablar de la muerte?

En realidad, puede hacerse desde cualquier edad. La muerte es un hecho natural y debe abordarse desde el primer momento, incluso siendo bebés de pocos meses. Por ejemplo, podemos hablar de la muerte a un bebé si nuestra mascota o nuestro canario ha muerto. Y podemos hacerlo aunque el bebé no hable, igual como le hablamos continuamente de situaciones cotidianas, también podemos abordar este tema, con naturalidad y decirle, por ejemplo: *“Pobrecito, míralo, el canario se ha muerto, con lo bien que cantaba...”*

¿Debemos responder todas las preguntas sobre la muerte que nos planteen los niños y niñas?

Por supuesto que sí. Naturalmente, debemos contestar adaptándonos a su capacidad de comprensión. Pero no debemos evitar dar respuestas. El silencio les puede llevar a pensar cosas totalmente erróneas e, incluso, a pensar que tienen una parte de responsabilidad en la muerte y el dolor que provoca en su entorno. Las palabras de los adultos ayudan a que el tema sea más manejable, más seguro.

¿Y si las preguntas no son lo bastante claras?

En estos casos, quizás resulte que la pregunta ha sido planteada de forma no verbal o de forma metafórica y será adecuado asegurarnos de lo que quieren saber, “¿Estás preguntando esto?” y en el caso que nos digan que sí, intentaremos reflexionar conjuntamente aprovechando la necesidad que surge. Además podremos investigar si este planteamiento poco directo obedece a una dificultad concreta o se trata, simplemente, de no manejar el lenguaje suficientemente. El primer caso nos animará a clarificar el tema lo máximo y a dejar siempre la puerta abierta para seguir hablando. No sería sano que el tema les generase un malestar innecesario.

¿Y qué hacemos cuando alguna persona amada se acerca al momento de su muerte?

En estos casos es especialmente importante hablar de la muerte. Debemos preparar el terreno para que poco a poco vaya elaborando la idea de la muerte y las implicaciones que conlleva. La muerte no es una realidad fácil de entender, por lo tanto, es prudente dar tiempo y hablar del tema, cuando sea previsible, lo antes que posible. Al hacerlo así, permitimos que el proceso de duelo sea gradual y la comprensión mayor.

En este y en todos los casos, es fundamental hablar sin mentir, respondiendo a sus preguntas de forma tan comprensible como nos sea posible, adaptando nuestro lenguaje a su capacidad de comprensión y, a la vez, procurando no mentir nunca. Lógicamente, esto implica que nosotros, como adultos, tengamos mínimamente integrado el tema. De lo contrario, transmitiremos angustia, dolor e inseguridad. En caso que, como personas adultas, no tengamos el tema lo bastante integrado sería muy útil pedir una ayuda terapéutica puntual durante unas pocas sesiones con alguien profesional que nos ayudase a ordenar este tema. Esto nos beneficiaría tanto a nosotros como a los niños y niñas con los que tenemos contacto.

¿Y cómo actuar delante de las emociones que muestren los niños y niñas?

Simplemente debemos mantenernos receptivos a las emociones que la otra persona demuestre, dándole permiso para expresar sus miedos, su impotencia, su tristeza... hay que procurar ofrecerle un espacio y una forma segura para expresarlo. A veces los niños sienten una gran impotencia y mucha rabia y no saben como sacarla. Y aquí, la intervención del adulto puede serles muy útil, por ejemplo podemos sugerir: “¿Quieres que juguemos un rato al balón pegándole con toda la rabia como si fuera la muerte?”. O bien: “¿Quieres que peguemos a un cojín? ¿quieres que gritemos? ¿quieres que nos echemos una carrera gritando lo que sentimos?”. Si nosotros no les damos herramientas al niño o a la niña para exteriorizar la tensión emocional, si no le damos permiso para llorar, para gritar, para expresar las emociones y tensiones de forma constructiva, esa

rabia continuará dentro y saldrá en el colegio, con los compañeros, contra las amigas, en las extraescolares... Por eso es muy importante intentar ofrecerles este espacio.

¿Y cómo podemos comunicar la muerte de una persona cercana a una niña o un niño?

Imaginemos que estamos en el momento en que tenemos que comunicar la muerte de una persona cercana a un niño o a una niña. Es importante que la persona que le dé la noticia tenga un vínculo emocional profundo con el niño/a, muy íntimo, muy directo: el padre, la madre...

¿Y cómo explicarlo con sabiduría? ¿Qué explicaciones ofrecer?

Ahora vamos a dar tres pistas verbales para hablar de la muerte y luego una cuarta fase sobre rituales, que no es verbal pero sí es una acción que completará la forma de explicarlo con suficiente sabiduría.

La primera pista es **buscar un espacio tranquilo**, en donde tengamos la atención del niño/a y no seamos interrumpidos y, si el contacto físico es adecuado cogerlo de la mano, abrazarlo, tenerlo junto a ti y entonces decirle **una introducción que tiene que ser muy clara** como, por ejemplo: *“Tengo que darte una noticia importante”*, o también, *“Tengo que darte una noticia importante y que me está provocando tristeza”*, o bien *“Tengo que darte una noticia que me produce tristeza”*, o algo parecido a *“Quiero que hablemos un momento, ha ocurrido algo muy importante y es algo que vamos a tener que trabajarlo durante tiempo hasta que lo podamos integrar”*. Se puede contar de formas diferentes pero en esta introducción debe quedar claro que estamos abordando un tema importante y que implica sentimientos.

En segundo lugar le contaremos el hecho de **la muerte como algo acontecido e irreversible** a nivel corporal: *“Tal persona, esta mañana ha dejado de respirar y su corazón ha dejado de latir y su cuerpo ha dejado de funcionar en ninguna de sus funciones. Hoy ha muerto”*, y la palabra es esa: *muerto*, lo digo porque mucha gente que utiliza eufemismos o metáforas y es mejor evitarlas para asegurarnos que realmente nos entienden.

En tercer lugar vamos a **acoger las emociones**, a dejar la niña y el niño las exprese, a responder sus preguntas, a contenerlo con nuestra seguridad sin esquivar sus preguntas, a abrazarlo, a dejar que llore, a compartir el llanto. No es malo compartir el llanto mientras nosotros no nos rompamos por dentro, mientras tengamos la muerte ubicada: sabemos que la muerte, como despedida, puede ser triste. Nuestro llanto estará explicitando que mostrar las emociones es algo normal y que delante de una pérdida, la tristeza es un proceso psicológico normal y que tenemos derecho a vivir lo que sentimos.

1

Finalmente, hay que **incluir al niño o a la niña en los rituales de duelo**. El niño tiene derecho a asistir al tanatorio, al entierro, a ver a su abuela o abuelo, a su hermano, a su padre o madre en el ataúd y poderle decir: *“¡Gracias por haber sido mi abuelo (o madre...) y qué triste estoy y cómo lloro!”*, tiene derecho, porque sería muy cruel que nosotros fuéramos y participásemos de todos los rituales sociales que tienen un significado y volviésemos a casa y le dijéramos: *“Cariño, tengo que decirte una cosa y es que el abuelo murió ayer y yo acabo de venir del tanatorio y ya me he despedido de él, lo acabamos de enterrar y tú no has venido y nunca te vas a poder despedir porque eres demasiado pequeño”*. Esta muerte sin posibilidad de despedida, sería mucho más difícil de elaborar, por lo tanto incluir a las niñas y niños en los rituales es fundamental para que puedan entender el significado de la muerte.

2

Para verificar el contenido de la lección

¿Puede darse cuenta que, cuando algo grave sucede, entenderlo es la mejor manera de poder manejarlo y reducir el sufrimiento al mínimo?

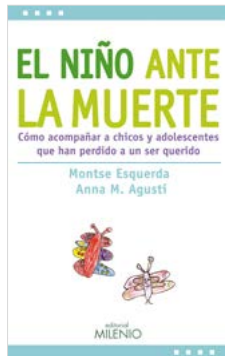
¿Puede comprobar que el silencio sobre temas fundamentales deja indefensos a las niñas y niños ante los mismos?

¿Se da cuenta que si usted se mantiene firme, dando información clara, respondiendo a sus dudas, permitiendo que tanto usted como los niños/as expresen sus sentimientos, están ayudando extraordinariamente a integrar sanamente lo que ocurre?

¿Puede recordar momentos en los que expresar lo que sentía lo ha liberado?

3

Para profundizar...



Una gran parte de estos consejos se explican con mucha claridad en el libro “**El niño ante la muerte**” de Montse Esquerda y Anna M. Agustí, publicado por *Milenio* en español y por *Pagès Editores* en catalán. Les animo a leerlo, así como a investigar en la abundante bibliografía sobre el tema.

¡Nos vemos en el próximo capítulo!

DIG

Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
Gratuitos OnLine
para la transformación
positiva de la vida
de las personas

Protejamos el Planeta:
No imprimas este documento
si puedes evitarlo



¡Comparte!

Este contenido es libre.
Comparte si así lo deseas.



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso

EXPLICAR LA MUERTE A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

Puedes encontrarlo, junto a muchos más video-cursos en www.campusdanielgabarro.com