

Lidiando con la Muerte y Nuestros Niños

Por Marisol Muñoz-Kiehlne, PhD y Rona Renner, RN

- Les enseñamos a los niños a sobrellevar y lidiar con la pena con nuestro ejemplo.
- Explicarles a los niños que no es culpa de ellos, y que no tienen que encargarse de la pena de los adultos.
- Los niños pueden lidiar con la muerte tan bien o mejor que los adultos si se les dan respuestas honestas y se les permite participar y ayudar.

Manifestaciones del Penar y Qué Hacer, Según la Edad de los Niños:

- **Bebés:** Lloran más, demuestran tristeza o ansiedad, se chupan los dedos. Mantener la rutina del bebé, cargarle, mecerle, hablarle.
- **1-5 años:** Más inquietos, más apegados, temen separarse de los adultos, problemas al dormir, se orinan en la cama, se comportan como bebés, hacen preguntas. Hablarles simple y honestamente, demostrarles que no están solos y que serán atendidos y protegidos, recordarles que la muerte no es culpa de ellos, involucrarles en las actividades y ceremonias, permitirles jugar y expresarse.
- **6-10 años:** Más tímidos, más rebeldes, más o menos interés en la escuela, juegan a la muerte y al funeral. Responder sus preguntas, explicarles sus sentimientos, hablarles sobre sus temores, involucrarles en las actividades y ceremonias, permitirles jugar y expresarse.
- **Adolescentes:** Más ira, rebeldía, conductas arriesgadas, ven la vida como injusta, tienen conversaciones filosóficas, buscan a sus amistades. Invitarles a que nos comuniquen lo que necesitan, alentarles a buscar ayuda de otros.

Cómo Hablarles a los Niños Pequeños Sobre la Muerte:

- El cuerpo deja de funcionar, no respiramos, ni comemos, dejamos de pensar y sentir.
- Diferencia entre el morir y el dormir.
- La muerte como natural, todo lo que vive, tarde o temprano morirá.
- No es culpa de ellos; no provocaron la muerte ni aunque la hubieran deseado.

Símbolos y Rituales:

- Mantener fotos y objetos especiales del difunto en la casa.
- Escribirle postal o carta al difunto.
- Sembrar un árbol en su memoria.
- Soplar burbujas, dejar ir globos, tirar al océano botella con mensaje.
- Usar cinta, amuleto, prendedor de recuerdo.
- Hacer donaciones a organizaciones caritativas.

Recordar:

- Tres fases: urgencia por recuperar lo perdido, desorganización, reorganización.
- La pena por la muerte de un ser querido se alivia, aunque nunca desaparezca.
- Después de la tormenta, sale el sol, y el arco iris.
- Todo pasa, y todo queda.