

GUÍA SOBRE ACOMPAÑAMIENTO DE DUELO EN NIÑECES



Autora: Carolina Mora, psicóloga con formación en psicología perinatal y crianza.



@CAROLINAMORA.PSICOLOGA



CAROLINAMORAPSICOLOGA.COM



lic.carolinamora@gmail.com

Les cuento que desarrolle esta guía nucleando los escritos de mis distintas redes sociales. Son textos cortos, introductorios y orientativos en las distintas temáticas. Autorizo la divulgación de este material siempre que se me cite como autora del mismo.

Esta guía fue confeccionada en julio de 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.

Para consultas envíame mail a lic.carolinamora@gmail.com

Hace unos días falleció mi abuelo. Cata sabía que muchos meses estaba en cama. En ese tiempo varias veces me preguntó si se iba a morir y le dije la verdad: "no sé".

El día que falleció me despedí de ella diciendo que tenía que ir a verlo porque su salud había empeorado. Ella estuvo con el papá y al regresar ya sabía había muerto. Cuando yo llegue me recibió con congoja y me abrazó fuerte. Me dijo "no quería que el bisabuelo se muriera" y le respondí que yo tampoco. Le dije que tenía un recuerdo para ella y le di un osito, le expliqué que al bisabuelo le hubiera gustado que lo tenga. Después, se emocionó mucho y abrazada al osito lloro. Ella no era muy apegada a él, pero me decía que la muerte del bisabuelo le hacía pensar que no quería que nadie de su familia muriera.

.

.

Al día siguiente, yo me iba al cementerio. "¡Yo quiero ir con vos!" Me dijo. Y si bien lo pensé detenidamente, decidí no llevarla. No porque temiera que le haga mal o le impresione la situación. Ella ya había ido al velatorio de su otro bisabuelo e incluso había querido acercarse al féretro por curiosidad (no la dejamos verlo en detalle pero sí a una distancia de 1 metro aprox). Ella ya sabe que cuando un ser vivo muere su corazón deja de latir, el cuerpo se queda quieto y no respira. Siempre lo tomo con naturalidad.

Decidí ir sola al cementerio porque necesitaba estar disponible para sostener a mi mamá. Sabía que si bien para Cata era su bisabuelo, el vínculo no era tan significativo como para que ella necesitará transitar esa situación. Así que le propuse armar un dibujo y una carta

para despedirse y juntar flores para que yo le lleve. Eso hicimos y le trajo muchísimo alivio, incluso quiso armar un altar en casa poniéndole comida (en referencia a la película "COCO").

.

Llevarles es una elección de cada familia. Siempre recomiendo anticiparles qué verán, llegado el caso, personas llorando y tristes, cómo se verá el féretro y qué sucederá puntualmente. Y darles la seguridad de que si en algún momento quieren irse, podrán hacerlo acompañados de alguna persona de confianza. Jamás obligarlos a ir (si tenemos quien les cuide) y si hay una necesidad de su parte, escucharles.

Hace unas semanas tuve una consulta con una familia por qué estaban preocupados de que su hijo había vuelto a hacerse pis por las noches luego de controlar hace unos meses.

Conversamos un poco de la rutina familiar y les pregunto si había ocurrido algún evento en la familia, algo inesperado o fuera de la rutina.

Entonces me cuentan que habían perdido un embarazo reciente hace unas semanas.

Cuando les pregunto si lo habían conversado con su hijo me dicen que no, que no sabían cómo hacerlo y temían generarle una angustia innecesaria.

Hablamos de la importancia de poner en palabras lo sucedido, (algo que el ya sabía de alguna manera, incluso le había dicho a su mamá que tenía un bebé en la panza) acorde a su edad y dándole el espacio de expresarse.

A los pocos días me cuentan que había mejorado mucho la situación y que ya casi no amanecía mojado, pedía para ir al baño y había empezado a poner en palabras sus emociones al respecto. .

.

Es común creer que es mejor no hablarle de la muerte, la enfermedad o situaciones tristes o preocupantes a nuestros hijos como forma de protegerles de la angustia.

Sucede que generalmente bebés, niños y niñas son muy perceptivos a los estados emocionales y aún sin saber el contenido de lo que sucede pueden entender la tensión familiar. .

.

Las situaciones mantenidas como secreto se suelen expresar, muchas veces corporalmente o como síntomas.

Al no saber a qué se debe la tensión y la angustia familiar muchas veces pueden crear fantasías en relación a esto y ni siquiera animarse a hablarlas con nosotros. .

.

¿Por que creemos que no saben lo ocurrido?

Poner en palabras acordes a cada edad, permitirnos expresar nuestra angustia y permitirles expresar la suya a su forma es importante para poder darle significado a eso ocurrido y elaborarlo. Y de esta forma, lo que se expresaba ahora en el cuerpo puede encontrar su cause en la palabra. Es darles el derecho de elaborar el duelo, lo ocurrido, como parte que son del sistema familiar. .

¿Les cuesta hablar de temas que les angustian con sus hijxs?

Hablar de la muerte o la enfermedad es algo que genera mucha incomodidad en los adultxs.

Si prestan atención van a ver qué lo evitamos, usamos metáforas o incluso preferimos hablar del tema con humor, porque de alguna forma es más tolerable que la angustia que nos genera.

Es frecuente que vivamos los duelos en soledad y en silencio, muchas veces con la presión de "volver a la vida normal" lo más pronto posible. .

.
La frase más escuchada ante la muerte es "hay que seguir adelante" o "tenemos que ser fuertes". Es poco habitual que alguien autorice la expresión del dolor y nos diga "vas a estar triste, es esperable. Llorá lo que necesites, recordá y habla de la persona que perdiste si así lo sentís". .

.
Por lo general nos incómoda tanto el tema que taponamos pronto la expresión de angustia, porque la muerte de otra persona nos recuerda la finitud de nuestra propia vida. El "seguir adelante" también es funcional a nuestro sistema productivo, sin ir más lejos, en Argentina contamos con licencias por fallecimiento de esposa, concubina, hijos y padres de 3 días corridos y por fallecimiento de hermano 1 día. ¿Increíble no? .

.
En este contexto no es raro que si a los adultxs nos cuesta hablar de la muerte y elaborar los duelos, nos cueste aún más hablar de la muerte o la enfermedad a nuestros hijos e hijas y acompañar sus duelos.

Por miedo y desconocimiento son muchas las familias que ocultan la enfermedad de personas cercanas y queridas a los menores de la casa. A los niños y niñas poco y nada se les explica de estas situaciones, no permitiéndoles poner en palabras como se sienten y hacer el trabajo de preparación o duelo necesario y saludable. .

.
Es lógico tener miedo y no querer herir a nuestros hijxs, por eso es importante informarnos y buscar asesoramiento profesional para poder abordar este tema con confianza y de la mejor forma posible, teniendo en cuenta las creencias de cada familia

Para hablar de la muerte con niños y niñas es importante tener en cuenta su edad, el grado de comprensión y el vínculo que tenía con quién ha fallecido.

Cuando ocurre la muerte de un familiar o alguna

persona importante, perciben que algo está sucediendo por más que ocultemos las lágrimas, aún siendo muy pequeños. .

Perciben la tensión, el clima de tristeza, la angustia y el no tener explicación puede llegar a generar las fantasías más variadas para explicarse lo ocurrido. Incluso pueden pensar que hicieron algo incorrecto o malo, generándoles culpa o miedo.

Es importante anticiparles cuando suceden procesos de enfermedad con la verdad, con palabras claras y sencillas y siempre dejándonos guiar por las preguntas que vayan haciendo. El tiempo de enfermedad o internación si lo hay, ayuda a comenzar a elaborar la pérdida y la despedida. . Conversar en familia y acordar cuál será la información que le darán permitirá ofrecer un relato coherente y consistente que le brinde seguridad. Si la familia tiene creencias de fe aquí se las puede tener en cuenta. ☞ Es importante: Escuchar las preguntas del niño o niña. Responder con lenguaje acorde a su edad pero con la verdad.

Utilizar palabras sencillas y dar detalles a medida que los pida. Ofrecer la posibilidad de formular preguntas.

Permitir la libre expresión de sus emociones. Muchas veces será a través de dibujos o juegos. Incluso varios de después meses seguirán apareciendo expresiones como mecanismos de elaboración y recuerdo. .

Ofrecer la posibilidad de despedirse del ser querido de acuerdo al ritual de cada familia. Si hay velatorio o entierro se puede anticipar como será para que, si la familia está de acuerdo, decidan si quieren participar.

También se puede ofrecer que le escriban una carta o hagan un dibujo para que los adultos lo lleven. Evitar obligarlos a asistir o a ver el cuerpo

Evitar frases inespecíficas como "se fue", "ya no está", que puedan dar una idea errónea e inseguridad de si volverá algún día. La lectura de cuentos infantiles puede ayudar a su elaboración:

PARA SIEMPRE

¿DÓNDE ESTA LA ABUELA?

VACIO (De Anallenas)

BIGUDI (duelo en mascotas)

¿Cómo hablamos de la muerte con las infancias?

Estamos en una época de muchos duelos y pérdidas. Familiares que fallecen a causa del virus u otras circunstancias, nos llevan a pensar qué les decimos a niños y niñas al respecto.

También puede pasar que vivamos la muerte de una mascota por ejemplo.

.

Sin dudas la muerte es un tabú para nuestra sociedad, a pesar de que convivimos con ella todos los días.

Aprender a ponerle palabras, habilitar emociones, dejar de lado las mentiras y permitir la participación de niños y niñas en rituales de despedida es fundamental para iniciar un duelo de forma saludable.

.

Veán completo el vídeo, vale la pena. Pueden guardarlo así queda a mano de futuras situaciones.

Al final muestro el libro "Pedro el castor" escrito por las colegas [@lic.marianaloria](#) y [@caropestana](#), que habla de la muerte de un papá y como se acompaña ese duelo. Al final del libro tiene apartado con recomendaciones para familias. Ellas enfatizan en la importancia de nombrar la muerte y aclarar que el ser ya no siente dolor ni tristeza.

.

Busquen el IGTV de recomendación de libros sobre duelo y la muerte que armamos con [@atrapa.cuentos](#), hay muchos más títulos sobre el tema.

Se detuvo mi embarazo de 9 semanas,

Mi hija ya lo sabía y esperaba a su hermanita ansiosa.

Estamos destrozados,

No sabemos cómo decirle.

¿Se le dice?

¿Esperamos que se de cuenta sola?

Así empezó la consulta.

.

Hablar de la muerte con niños siempre es difícil, más aún cuando el ser que murió aún no es visible o no tenía representación física concreta.

Más aún cuando las muertes gestacionales son duelos silenciados, invisibles, desautorizados socialmente.

.

Tu hijo, tu hija mayor tiene derecho a saber qué sucedió...

A qué se le ponga palabras al dolor que seguramente observa y percibe.

Aún cuando no le hayamos comunicado la noticia del embarazo, sabrá que algo está sucediendo, que se está duelando.

Merece ser parte del proceso de duelo familiar.

.

.

¿Cómo podemos hablarlo? Seguramente sea más difícil si aún no hablaron de la muerte o no tuvieron una situación de muerte cercana. Pero se puede hablar, acordé a la etapa, la información que maneja y las preguntas que haga. Cada familia encontrará su forma de acuerdo a sus creencias.

Le podemos explicar que para que un bebé nazca, deben pasar nueve meses de gestación. Que comienza como una célula pequeñita, que va creciendo y transformándose (así como las semillitas se convierten en plantas y las plantas en árboles).

Algunas veces el embarazo se detiene y hace que no pueda seguir creciendo el embrión hasta ser un bebé.

Ya no crecerá la panza, serán unos meses que seguramente este toda la familia más triste. Puede ser que vea llorar o que incluso el/ella quiera llorar. Puede que a veces surja el enojo, porque nadie quería que sucediera eso.

Todas las emociones son válidas.

Vamos a estar ahí para atravesar este dolor, en familia.

.

.