

COMO HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

Aunque muchos padres evitan hablar de la muerte con sus hijos, en algún momento de sus vidas, tendrán que hacerlo. Cuando se muere un familiar o un amigo, muchas veces no sabemos qué decirles. ¿Cómo podemos explicar lo inexplicable a los niños? Es cierto que hablar de ello no resuelve todos los problemas, pero si no se habla podemos estar creando tabúes y limitaciones a la hora de comprender el significado de la muerte y de los sentimientos que genera.

¿Cómo perciben los niños la muerte?

Los argumentos o palabras que debemos usar para explicar la muerte a nuestros hijos o el momento escogido para hacerlo, dependerá de la edad que tengan. Y dependerá también de nuestras propias experiencias, creencias, sentimientos y circunstancias, puesto que cada situación que encaramos es, de alguna manera, diferente. Los niños tienen conciencia de la muerte, mucho antes de que nos demos cuenta. Casi todos los días, los niños ven situaciones de muerte en los telediarios, periódicos, videojuegos o dibujos animados. La muerte está presente en los cuentos de princesas, de hadas, etc. La muerte es parte de la vida cotidiana. Si permitimos a los niños hablar con nosotros sobre la muerte, estaremos brindándoles la información que necesitan.

La muerte y los niños

¿Debemos hablar de la muerte con nuestros hijos? Los niños perciben todo lo que ocurre a su alrededor, incluso cuando eludimos hablar de un asunto que nos afecta o que no sabemos cómo plantearlo. Algunos padres prefieren no hablar de estos temas para proteger a sus hijos de preocupaciones o posibles malos tragos y otros consideran que no es prudente hablar cualquier tema con los niños, argumentando que posiblemente no entiendan o no quieran saber.

Sin embargo, para los temas delicados, tenemos que encontrar un equilibrio entre eludir y confrontar una información:

- Estar siempre abiertos a los intentos de comunicación de los niños
- Escuchar, comprender y respetar los sentimientos de los niños
- Dar explicaciones sinceras, con sentimientos, breves y fáciles de entender
- Dar respuestas en un lenguaje sencillo y adecuado para la edad del niño
- Observar si el niño entendió la explicación y no dejarlo con dudas

La vida y la muerte, según los niños

Los estudios revelan que los niños atraviesan una serie de etapas en su entendimiento de la muerte. Los preescolares normalmente entienden la muerte como algo reversible, temporal e impersonal, como ocurre en los dibujos animados, por ejemplo. Entre los cinco y los nueve años de edad, la mayoría de los niños comienzan a darse cuenta de que la muerte es algo definitivo y que todos acabamos muriendo, aunque abrigan la idea de que, de algún modo, podemos escapar de ella por medio de nuestro propio ingenio. A estas edades, los niños asocian la muerte con un esqueleto o con un ángel, y algunos de ellos llegan a sufrir pesadillas. A partir de los nueve o diez años de edad y durante la adolescencia, los niños empiezan a entender plenamente que la muerte es irreversible, y empiezan a elaborar ideas filosóficas acerca de la vida y la muerte.

¿Qué es morir?

Morir es terminar de vivir. Las explicaciones como "se ha ido", "está en el cielo", "lo perdimos" o "desapareció", no son tranquilizantes si no se les explica claramente que de lo que se trata es del final de una vida.

¿Tú te vas a morir? ¿Y yo? ¿Cuándo?

No debemos engañarles diciendo "cuando seamos viejecitos". Sabemos que lamentablemente no es siempre así: mueren bebés, niños, jóvenes, adultos y viejos. Morimos cuando se nos acaba la vida. Todo lo que nace, muere. Hasta aproximadamente los seis años de edad, los niños no se angustiarán con el tema de la muerte. Hablarán con naturalidad y, después de obtener la respuesta que buscaban, continuarán con su almuerzo, su juego o su película. Nos angustiamos los adultos. Como notamos en los ejemplos citados, los niños necesitan saber que el cuerpo sin vida o sus cenizas queda en algún sitio. Allí se puede ir a recordarlos. Una inquietud recurrente en los niños y en todo ser humano.

¿Qué queda de los muertos?

Algunos hablarán del alma y es importante que cuidemos las expresiones a fin de que el niño no busque algo intangible como el alma en un lugar físico y concreto, temiendo su aparición. Otra manera de responder podría ser: "quedan las fotos, los recuerdos, todo lo que nosotros y

aquellos que le conocieron contamos de él, quedan las imágenes que tenemos de los momentos compartidos junto a él y queda la marca que dejó en nuestras vidas".

Antes de terminar es importante señalar que cuando los niños no hacen preguntas acerca de la muerte de un ser querido, no significa que no las tengan. Ellos perciben que formularlas abiertamente provocaría angustia e incomodidad en los adultos. Si de esto no se habla, es posible que aparezcan síntomas (físicos y psíquicos) de distinta gravedad. La verdad puede ser triste, pero ignorarla, puede ser incluso peor.

Cómo explicar la muerte a los niños

El doctor Earl A. Grollman, en su libro *Explaining Death to Children* dice que la muerte se puede explicar mejor con términos muy sencillos. Según él, se debe explicar a los niños que cuando las personas se mueren ya no respiran, no comen, no hablan, no piensan y no sienten. Son como el resto de seres vivos, que cuando mueren dejan de correr, de moverse o como las flores secas que ya no crecen ni florecen. El libro también enseña que **las ideas equivocadas de los niños acerca de la muerte pueden dar lugar a problemas**. Algunos niños confunden la muerte con el sueño, especialmente si escuchan a un adulto que se refiere a la muerte empleando uno de los muchos eufemismos como "el descanso eterno", etc. Como resultado de la confusión, el niño puede empezar a tener miedo a dormir. Lo mismo puede ocurrir si el niño escucha que alguien se ha muerto a causa de una enfermedad.

Los alumnos de Educación Infantil no saben distinguir entre una enfermedad grave o un simple constipado. Cuando se muere alguien cercano a la familia, todos necesitan tiempo para asimilar la pérdida, incluso los niños pequeños. Aunque no entiendan el sentido pleno de la muerte, se dan cuenta de que algo serio está ocurriendo. Si mostramos abiertamente nuestro dolor, llanto y tristeza a los niños, sin expresar debilidad, ellos entenderán que la muerte es una pérdida que se siente profundamente y que es un proceso por el que todos tenemos que pasar. Es importante **ayudar a los niños a entender la pérdida y el dolor**, y a compartir el sentimiento con ellos. Nuestros propios sentimientos y actitudes sobre la muerte y la pérdida de seres queridos se transmiten al niño, intentemos no camuflar nuestros verdaderos sentimientos. La forma en que hablamos y compartimos nuestras experiencias con el niño puede ser lo que más recuerde.

Las pesadillas sirven para procesar los miedos de los niños: Las pesadillas de los niños pequeños les parecen tan reales que ellos las viven como si fueran un verdadero campo de batalla.

¿Por qué las pesadillas de los niños son tan diferentes de las que tenemos los adultos? Hay que considerar que las pesadillas reflejan algún miedo y que los miedos siempre están ahí y van cambiando. Lo mismo ocurre con las pesadillas, los adultos seguramente no tenemos pesadillas con el cocodrilo del Capitán Garfio, ni con la bruja de Blancanieves. Las que tenemos se parecen más a las situaciones reales. Los niños no se percatan de los peligros reales, pero su reacción a un chillido, a un gesto duro o a una situación de conflicto o un cuento de Halloween, por ejemplo, les puede provocar mucho miedo y, consecuentemente, alguna que otra pesadilla. Las **pesadillas** son, en la mayoría de las veces, huellas de alguna experiencia traumática. En su libro *Convivir con niños y adolescentes con ansiedad*, el doctor César Soutullo, director de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Clínica Universitaria de Navarra, dice que es en el sueño de los niños donde afloran todos sus miedos y temores, hasta que se convierten en pesadilla. Las pesadillas no son del todo malas. Sirven para procesar los **miedos de los niños**.

Fuente consultada:

- Caring About Kids: Talking to Children about Death, elaborado por el Instituto Nacional de Salud Mental.
- NIH (National Institutes of Health).