



Familias y Cuidadores



Orientaciones a las Familias o Cuidadores para el Acompañamiento de Niñas y Niños que se encuentran en una Situación de Duelo

Objetivo

Entregar orientaciones y herramientas a las familias o cuidadores para el acompañamiento sensible de niños y niñas de las comunidades educativas que se encuentren en situación de duelo.

Contextualización

La muerte de alguien cercano es un acontecimiento natural en la vida de las personas, sin embargo es una situación difícil de enfrentar por el dolor que puede significar. Para los niños y niñas experimentar la muerte de un familiar o persona significativa también se puede convertir en una situación difícil tanto por sus sentires como por la afectación de los demás seres queridos de su entorno, lo que puede desencadenar cambios en sus estados emocionales y de comportamiento, necesitando comprender los cambios que ocurren en su entorno y ser acompañados en este proceso.

Por ello, es necesario que las familias o cuidadores de los niños y niñas, al ser generalmente los adultos más significativos para ellos, puedan ejercer un rol de acompañamiento respetuoso y sensible en este proceso.

¿Qué es el duelo?

Ante la muerte de un ser querido o de una persona significativa, el duelo es una reacción psicológica normal. El proceso psicológico que implica suele producir un gran dolor y desconcierto, lo que puede afectar a las personas a nivel físico, emocional, cognitivo, conductual, espiritual y en las relaciones que se establecen con los demás.

¿Qué significa la muerte para los niños y niñas?

Niños y niñas suelen tener interés por saber de la muerte sin necesidad de haber vivido un duelo por la pérdida de alguien cercano, por lo tanto, realizan preguntas que muchas veces generan incomodidad en los adultos, por ejemplo por no saber qué responder o cómo abordar la temática con los niños y niñas, o ser un tema que no solemos tocar, por lo que se evita hablar del tema con ellos y ellas, o que puede incrementar su curiosidad.

Frente a esta curiosidad y necesidad de saber sobre la muerte y ante la evitación de esta temática, o respuestas claras por parte de los adultos, los niños y niñas desarrollan sus propias teorías acerca de esta, las que en general son muy limitadas producto de su nivel madurativo, lo que en ocasiones puede producir angustia o malestar.

Familias y Cuidadores

Los niños y niñas muy pequeños desconocen el concepto de muerte como tal, pero sí son capaces de apreciar la ausencia de las personas que ya no están y perciben los cambios en su entorno. Entienden la muerte como una separación física, por lo que la falta de contacto con la persona que ha fallecido puede ser vivida como un abandono y podría representar una amenaza a su seguridad.

Para que los niños y niñas comprendan lo que significa la muerte es necesario transmitirles que:

- La muerte es universal y natural, es decir, todos los seres vivos mueren y esta es parte natural del ciclo de la vida.
- La muerte es irreversible, es decir, cuando alguien muere no puede volver a estar vivo de la misma forma en que lo estaba antes. Es necesario resguardar y respetar las creencias individuales y familiares en este punto, dado que algunas creencias conciben la posibilidad de vida después de la muerte.
- Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte, es decir, cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar, por ende, la persona que ha muerto no siente malestares ni dolor.

¿Cómo hablar de la muerte con los niños y niñas?

Para muchos es difícil hablar de la muerte a pesar de ser un hecho natural en nuestras vidas, esto se vuelve más difícil aun con los niños y niñas ya que, en general, se intenta evitarles cualquier situación que les produzca dolor. Por ello es importante que los adultos se preparen para contarles cuando alguna persona significativa ha muerto, para lo cual se sugiere lo siguiente:

- Intentar tener la mayor calma posible y evaluar al interior de la familia quienes son la o las personas más adecuadas, por los vínculos y la posibilidad de acompañar a los niños y niñas en ese momento, para contarles que alguien significativo ha fallecido.
- Generar un espacio íntimo con el niño o niña, procurando tener tiempo suficiente para dicha conversación y que, en lo posible, no existan interrupciones.
- Es importante ser claros y utilizar palabras que permitan que el niño o niña comprenda lo que ha sucedido, intentando responder a las consultas que tengan y evitando explicaciones complejas e innecesarias. Comenzar el relato con algún elemento de la situación de la que el niño o niña ya esté en conocimiento. Por ejemplo: “¿recuerdas que te conté que tu abuelita estaba muy enferma?”.
- Evitar frases vagas y ambiguas, como “ha partido”, “se fue”, sino más bien utilizar un lenguaje concreto y acorde a la edad del niño o niña, diciéndole por ejemplo “tu tía murió, su cuerpo dejó de funcionar y no la veremos más”.



Familias y Cuidadores

- En ocasiones niños y niñas sienten culpa ante la muerte de una persona significativa. En estas situaciones se recomienda escuchar las ideas que puedan estar provocando dicha culpa, de manera que se les pueda explicar aspectos sobre la muerte que permitan al niño o niña comprender que es un hecho natural y que no estaba dentro de sus posibilidades evitar que esto ocurriera.
- Tener en consideración que como familia o cuidadores también están viviendo el proceso duelo, por lo cual, al igual que los niños y niñas, están afectados por lo ocurrido, por lo que es natural y esperable que sientan pena o rabia, la cual puede ser expresada en presencia de niños y niñas resguardando siempre que no se produzca un desborde emocional.
- De acuerdo con lo anterior, es importante precisar que cuando niños y niñas ven a adultos desbordarse emocionalmente, pueden pensar que deben ser ellos quienes tienen el rol de contener las emociones de sus cuidadores. Esto dificulta que puedan expresar sus propias emociones y contar con la contención que necesitan de los adultos en esta etapa del desarrollo.

¿Cómo acompañar a los niños y niñas en una situación de duelo?

- Ofreciéndoles el espacio que requieren para experimentar y vivenciar su proceso de duelo, los niños y niñas no necesitan que los invadan de actividades para distraerlos, sino que necesitan comprender lo ocurrido e integrar la realidad de la muerte, idealmente contando con personas significativas y queridas y sintiendo que están disponibles para lo que ellos necesiten.
- Permitiéndoles que participen en algún ritual de despedida, si no han tenido la oportunidad de hacerlo, generar un espacio con los niños y niñas que les permita recordar algo importante del ser querido y hacer una despedida. Esto les permite tomar conciencia de la muerte, expresar sus emociones y compartir las emociones de los demás. El rito de despedida puede ser con un símbolo simple o que represente algo importante para el niño o niña y la persona fallecida, como por ejemplo un dibujo, leerle un cuento, plantar algo en su honor, utilizar algún objeto que la recuerde, etc. Es fundamental preguntarle a los niños y niñas cómo quisieran despedirse, lo cual le brindará la oportunidad de darle sentido y pertinencia a este proceso.
- Siendo sensibles a las necesidades de los niños y niñas, esto es permaneciendo atentos a sus señales, o cambios en su conducta habitual, interpretarlas adecuadamente y dar una respuesta pertinente y oportuna a lo que necesitan en ese momento.

Familias y Cuidadores

- Estando atentos a sus señales, tanto las que son visibles y evidentes como a aquellas expresiones más silenciosas (por ejemplo, disminución de la exploración, del interés por el juego, retraimiento, entre otras) pero que también pueden estar mostrando el estado emocional en que se encuentra una niña o niño, ya que pueden presentar señales y comportamientos muy variados frente a una misma situación.
- Conteniéndolos emocionalmente, para lo cual es importante mostrar interés y preocupación por lo que les está ocurriendo y están sintiendo producto de la situación de duelo, a través de distintas acciones y gestos, como por ejemplo, ponerse a su altura para poder mirarlos a los ojos, decirles alguna palabra que exprese contención o empatía, etc.
- Transmitiéndoles siempre un mensaje esperanzador, para que sientan que pese a la situación difícil que están atravesando, hay más personas que los quieren y que estarán acompañándolos siempre que lo necesiten, de manera que sientan que no están solos en esta situación dolorosa.
- Ayudándolos a reconocer y expresar sus emociones, para lo cual es de gran ayuda poner en palabras lo que el niño o niña puede estar sintiendo, en forma de hipótesis, por ejemplo: “me parece que te da mucha pena....”, “...quizás tienes rabia”, etc.
- Apoyándolos en la búsqueda de formas y estrategias que le permitan al niño o niña lograr calma y seguridad cuando está experimentando una emoción desagradable o que le produce malestar. Por ejemplo, “¿Te parece que hagamos una respiración profunda para calmarnos?”, “podemos respirar inflando nuestro estómago como un globo y luego lo desinflamos y botamos el aire, hagámoslo para sentirnos mejor?”, ¿Leamos ese cuento que te gusta y te calma?, ¿Vamos a caminar?.
- Validando en todo momento sus emociones, de modo que sientan que es normal y esperable sentir tristeza, rabia o enojo cuando alguien importante ha muerto. Por ejemplo decirles, “Entiendo que estés muy triste porque murió tu abuelita, a mí también me da mucha pena”. Relevando que esta experiencia la están viviendo en familia o en comunidad, por lo tanto que se acompañarán en estas emociones y experiencias asociadas a esta vivencia.
- Entregándoles estabilidad y seguridad, por lo que ante la muerte de algún ser querido es importante, dentro de lo posible, mantener o restablecer cuanto antes sus rutinas y actividades cotidianas, intentando no realizar nuevos cambios en esos momentos.
- Manteniendo una comunicación fluida con la Unidad Educativa, para que así de manera colaborativa se pueda apoyar y acompañar al niño o niña en este proceso.



Familias y Cuidadores

- Manteniendo contacto y vínculo con las redes de apoyo tanto con la familia extensa, como con las amistades y la comunidad, teniendo presente también la posibilidad de buscar ayuda especializada en el caso que se requiera.

Si bien la muerte es un hecho inevitable, el duelo es un proceso activo en el que las familias y cuidadores tienen muchas posibilidades de generar condiciones propicias para que niños y niñas transiten de manera saludable este proceso y lo integren de forma natural a sus vidas.