The Children's Room
caring grief support for children, teens, and families

Los niños y el duelo: ¿qué es lo normal?

¿Es normal lo que mi hijo/a está sintiendo, o pensando, o haciendo?

Los niños y el duelo: ¿qué es lo normal?

Como padre o madre de un niño/a adolescente en duelo, a veces puede preguntarse: "¿Es normal lo que mi hijo/a está sintiendo (o pensando o haciendo)?" Creemos que el duelo es único para cada individuo, y que la intensidad y duración del mismo es diferente para cada persona. Sin embargo, hay algunos temas y experiencias comunes que puede ser útil conocer.

Algunas reacciones comunes que los niños/adolescentes pueden tener después de la muerte de alguien cercano incluyen:

- Tener dolores de cabeza/estómago
- Contar la historia de cómo murió la persona una y otra vez
- No poder hablar de la persona o de la muerte
- Sentirse indefenso e impotente
- Tener problemas para dormir/tener miedo de ir a dormir/querer dormir mucho
- Sentirse triste y llorar mucho
- Sentirse culpable: "Ha sido culpa mía", "Podría haberlo evitado".
- Sentirse enfadado/a, confundido/a, frustrado/a y/o con ganas de pelearse
- Tener miedo de estar solo/a y no querer quedarse solo/a en casa
- Alejarse de los amigos o no querer salir tanto
- Soñar con la muerte, tener pesadillas sobre la persona y los detalles de la muerte
- Querer estar con la persona fallecida
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o la escuela
- Preocuparse por: "¿Quién será el próximo en morir?"

¿Qué significa la muerte para los niños?

Los niños/adolescentes suelen ver la muerte de forma muy diferente a como la ven los adultos. Los niños en edad preescolar suelen ver la muerte como algo temporal y reversible, una creencia

reforzada por los personajes de dibujos animados y videojuegos que mueren y vuelven a la vida. Los niños de entre cinco y nueve o diez años empiezan a pensar en la muerte de forma más parecida a los adultos, aunque siguen creyendo que nunca les ocurrirá a ellos ni a nadie que conozcan. A menudo no es hasta los nueve o diez años cuando los niños pueden empezar a comprender que la muerte es definitiva, irreversible y que le ocurrirá a todo el mundo. Independientemente de su edad, una parte importante de lo que puede ayudar a un niño/adolescente a entender lo que ha sucedido es recibir información directa, precisa y adecuada a su edad por parte de los padres u otros cuidadores.

¿Por qué no quieren hablar de ello?

El duelo de los niños/adolescentes se manifiesta de diversas maneras. Muchos niños son incapaces de conformarse con sus sentimientos, y pueden ser muy activos físicamente en su forma de llevar el duelo. Esto es totalmente normal. Es posible que los niños pequeños no verbalicen lo que les ocurre y que intenten seguir "como siempre" o actuar como si no hubiera pasado nada raro. Esto puede ser una forma de intentar mantener a raya los sentimientos abrumadores de shock, confusión y dolor. Es especialmente común que los adolescentes no quieran hablar de lo que ha pasado o de la persona que ha muerto. A menudo, pueden encontrar personas fuera de la familia con las que abrirse -un profesor, un entrenador, un amigo o un consejero-, lo cual es normal. Un niño/adolescente en duelo puede ser menos capaz de prestar atención en la escuela, y es más probable que se comporte mal. Es crucial entender estos cambios de comportamiento en el contexto del duelo - su hijo/a puede estar actuando porque está sufriendo.

Nunca sé cómo va a actuar.

Es probable que los niños y adolescentes muestren sentimientos de tristeza de forma intermitente durante un largo periodo de tiempo, y a menudo en momentos inesperados. Los familiares supervivientes deben fomentar la comunicación abierta y dejar claro que el niño/adolescente tiene permiso para mostrar sus sentimientos de forma abierta o libre.

¿Por qué tiene tanta ira?

La persona fallecida era esencial para la estabilidad del mundo del niño/adolescente, y la ira puede ser una reacción natural. La ira puede revelarse en juegos alborotados, pesadillas, irritabilidad o una variedad de otros comportamientos. A veces, el niño/adolescente mostrará su ira hacia los miembros supervivientes de la familia.