**Hablando con los niños acerca de las pérdidas**

**Marilyn A. Mendoza Ph.D**

Una de las cosas más duras de hacer para los padres/cuidadores es hablar acerca de la muerte con los hijos. Muchos adultos se sienten incómodos pensando o hablando sobre la muerte. Esta incomodidad se vuelve más grande cuando tienen que hablar con los hijos acerca de morir. Con todas las buenas intenciones, los padres tratan de proteger a los hijos del dolor sin embargo la muerte es parte de la vida y los niños necesitan saber de ella. Muchos padres tratan de convencerse de que los niños no saben o no entienden la situación en que alguien está críticamente enfermo o muriendo.

Los hijos escuchan cosas y muchas veces saben más de lo que los adultos se imaginan. Los hijos son muy perceptivos y sensibles a lo que pasa en el ambiente y pueden sentir cuando las rutinas, los ánimos o las actitudes de los adultos cambian. Los niños pueden no saber que la muerte es permanente, pero ellos sienten que algo muy triste está pasando. Cuando hay cuidado en casa de una enfermedad, ellos ven entrar y salir doctores y enfermeras y saben que algo fuera de lo normal está aconteciendo. Esta situación puede ser muy atemorizante y confusa si no se les explica lo que está pasando. Algunos padres envían lejos a los hijos para evitar decirles que alguien está muriendo. En este punto, lo que los niños necesitan es el confort y la seguridad de su casa, así como el contacto cercano con su familia. El alejarlos de la casa o de la situación sólo les hará sentirse más ansiosos y estresados.

La mejor manera de ayudar a los niños a lidiar con la muerte es darles información de acuerdo a su nivel de desarrollo. Cuando a los niños no se les da explicaciones apropiadas, generalmente su imaginación vuela y eso podría ser mucho peor que la verdad. Lo que se le dice a un niño de 3 años es diferente a lo que se le diría a una chica de 13 años. Para niños menores de 5 años, se les puede decir que el cuerpo de la persona dejó de funcionar y ya no podrá volver a respirar, comer, pensar o hablar.

Los niños desde los 6 hasta los 12 años ya pueden tener un mejor entendimiento de que la muerte es permanente y plantea un final. Ellos responderán mejor a respuestas simples, concretas y directas. En esta edad suele ser común que se sientan culpables por la muerte de alguien por lo cual es importante recalcar constantemente que no es su culpa.

Los adolescentes ya tendrán un entendimiento completo sobre la muerte sin embargo, eso no significa que están listos para enfrentar la carga emocional que la muerte trae. La adolescencia, por lo general, es una edad de turbulencia emocional por lo que reconocer y expresar sus sentimientos frente a la muerte de alguien puede ser difícil para ellos. De hecho, puede ser que no se sientan cómodos hablando sobre sus sentimientos y podrían actuar de manera diferente mostrándose como si no les afectara la situación o de manera impulsiva. Algunos podrían alejarse de su familia y buscar el apoyo de sus amigos y otros podrían volverse muy dependientes y preocupados por los miembros restantes de la familia.

Las siguientes sugerencias podrían ser útiles al momento de hablar con niños y adolescentes sobre la muerte:

* Ser sinceros y usar la palabra muerte. Evitar el uso de eufemismos tales como decir que la persona está dormida o que se ha ido de viaje pues los niños podrían experimentar problemas para dormir como resultado de esas respuestas.
* Presenta la información de tal manera que el niño la pueda entender siendo directo, simple y usando un lenguaje sencillo.
* Ser paciente. Escúchalos y no los juzgues. Responde sus preguntas. También está bien decir que no sabes. Mantén la conversación corta de tal manera que ellos puedan digerir lo que les están diciendo.
* Repite constantemente que lo que sucedió no es su culpa.
* Abrázalos, ámalos y apóyalos en su tristeza.
* Hazles saber que todos enfrentamos la pérdida de diferentes formas y que no existe una sola forma de hacerlo. No hay maneras correctas o incorrectas de hacerlo.
* Prepáralos e instrúyelos sobre qué deben hacer o esperar.
* Dependiendo de su edad, permite a los hijos participar en algo de los preparativos o planeamiento de la despedida. Por ejemplo, permíteles decidir si quieren ir al velorio o al funeral. Es mejor no forzarlos.
* Está bien que los niños te vean llorar pues eso les da el mensaje de que está bien que el niño también puede llorar.
* Leer un libro de niños sobre la muerte también les va a ayudar a entender un poco más sobre ella y permitirá más tarde, posiblemente tener un diálogo.

Los hijos tienen diferentes personalidades y formas de reaccionar ante la muerte. Básicamente, lo que necesitan de los adultos es que sean amables, amorosos, apoyadores y dispuestos a escuchar y responder preguntas. Independientemente de la edad, nunca un abrazo y un beso estarán de más. Diles que los amas y que estarás cerca con ellos para cuando lo necesiten.

Fuente: https://www.psychologytoday.com/blog/understanding-grief/201701/talking-children- about-death

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ.