

El duelo en la infancia

Cuando un niño atraviesa la muerte de un ser querido, el proceso de duelo es algo que se debe fomentar, en lugar de evitar o reprimir.

El duelo es una respuesta natural a la pérdida de alguien a quien amamos, incluso en los niños. Cuando un niño atraviesa la muerte de un ser querido, el proceso de duelo es algo que se debe fomentar, en lugar de evitar o reprimir.

Poder experimentar todos los aspectos del duelo es vital para el desarrollo mental infantil.

Los niños viven el duelo de manera diferente de los adultos y el proceso de duelo en cada niño es único. Puede parecer que los niños expresen tristeza y dolor, pero solo de vez en cuando y por períodos breves. Esto puede deberse a que los niños no tienen la capacidad de sentir emociones fuertes durante períodos largos. Un niño en proceso de duelo por momentos puede estar triste y, al instante, jugar alegremente. A veces, las familias piensan que el niño no llega a comprender la pérdida de un ser querido o que la ha podido superar al poco tiempo. Por lo general, no es así. La mente de los niños está preparada para protegerlos de situaciones que son demasiado difíciles de enfrentar a nivel emocional. En las diferentes etapas del desarrollo infantil, los niños comprenden la muerte y las experiencias cercanas a la muerte de manera distinta.



Cómo ayudar a los niños a afrontar el duelo según la edad

Hasta los 3 años

- Asegúrese de que uno de los padres o un adulto de confianza comparta tiempo con el niño todos los días.
- Procure que el niño esté lo más cerca posible del adulto que lo cuida habitualmente.
- Designe a alguien que ayude a mantener la rutina del niño.
- Si uno de los padres, o ambos, tiene que estar ausente para ocuparse de un ser querido, la persona designada para el cuidado del niño puede comunicarse con el padre por teléfono, videollamada o por cualquier otro medio para que el niño pueda verlo y escucharlo en tiempo real.
- Grábele canciones de cuna, cuentos y mensajes para que pueda escuchar su voz.
- Mantenga contacto físico con el niño, por ejemplo, con abrazos y caricias.

De los 3 a los 5 años

- Explíquele lo que está sucediendo de manera sencilla y repítaselo con frecuencia.
- Asegúrese de que la persona que reemplace al cuidador principal cuando este no pueda estar presente sea siempre la misma.
- Recuérdele seguido que siempre habrá alguien que lo cuide.
- No permita ni tolere comportamientos agresivos como morder, golpear o patear.
- Utilice el juego y el dibujo como medios para ayudar al niño a entender lo que está sucediendo.
- Dé explicaciones simples pero honestas cuando el niño lo vea triste o llorando.

De los 6 a los 8 años

- Explíquelo lo que está a punto de ver y experimentar antes de visitar a un ser querido internado.
- Responda con sinceridad todas las preguntas, incluso las difíciles o incómodas.
- Asegúrele que es completamente normal y que no hay nada de malo en sentir tristeza, malestar, ansiedad o enfado, y que siempre lo van a amar.
- Avísele cuando la muerte se aproxime y deje que pase tiempo con el ser querido.
- Si el niño comienza a tener problemas en la escuela, explíquelo que es esperable que su rendimiento escolar se vea afectado por esta situación y que usted no está molesto por eso.
- Dígale que lo que está sucediendo no es su culpa.

De los 9 a los 12 años

- Cuénteles sobre la enfermedad con el mayor detalle posible y responda las preguntas con sinceridad.
- Dígale que lo que está sucediendo no es su culpa.
- Permítale que acompañe al ser querido todo el tiempo que desee.
- Incentívalo a mantenerse en contacto con sus amigos y a participar en las actividades extraescolares. Asegúrese de que sepa que, en momentos así, está bien divertirse.
- Anímelo a expresar sus sentimientos, pero que también sepa que está bien querer mantener las cosas en privado.
- Fomente todo interés que el niño pueda demostrar en leer o escribir sobre la enfermedad y su tratamiento.

Adolescentes

- Si el joven demuestra interés, proporciónale detalles sobre el diagnóstico de la enfermedad del ser querido, los síntomas, los posibles efectos secundarios de los medicamentos, etc.
- No se sienta mal si el joven muestra poco interés por asumir tareas de cuidado.
- Asegúrese de que sepa que no hay que sentir culpa por querer divertirse y pasar tiempo con amigos.
- Recuérdele seguido que todos tenemos sentimientos que a veces pueden resultar confusos o abrumadores.
- Hágale saber que está bien hacer preguntas y expresar pensamientos que el joven crea que podrían molestarlo.
- Incentívalo a llevar un diario o registro de lo que está sucediendo.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.