



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

Muerte y dolor en la familia: consejos para los padres

Death and Grief in the Family: Tips for Parents

BY KELLY S. GRAYDON, PHD, *Chapman University, Orange, CA*
SHANE R. JIMERSON, PHD, NCSP, *University of California, Santa Barbara*
EMILY S. FISHER, PHD, *Loyola Marymount University, Los Angeles*

Muchos niños y adolescentes experimentan la pérdida de un familiar cercano u otra persona especial antes de alcanzar la adultez. Como las familias suelen ser las fuentes principales de apoyo para los jóvenes en crisis, es importante para los padres tener un conocimiento sólido de las reacciones que puedan observar, y saber identificar a los niños o adolescentes que puedan necesitar más apoyo. Los padres u otras personas a cargo también deberían entender cómo sus propias reacciones de dolor y sus respuestas a la pérdida pueden afectar las experiencias de los niños.

¿CÓMO SON LAS REACCIONES TÍPICAS DE DOLOR?

Las reacciones de dolor entre los niños y los adolescentes varían y son influenciadas por su grado de desarrollo. Ningún niño reaccionará exactamente de la misma manera que otro ante una pérdida. No existe una forma correcta o incorrecta para que los niños reaccionen ante una pérdida y las reacciones son influenciadas por muchos factores además de la edad. Por ejemplo, los niños con antecedentes de problemas de salud mental pueden ser más propensos a experimentar reacciones negativas serias o prolongadas. Del mismo modo, niños con necesidades especiales cuentan con menos estrategias para la resolución de problemas, demostrando reacciones similares a las de los niños pequeños.

Existen algunas reglas generales que pueden ayudar a los padres y a otras personas a cargo a comprender reacciones típicas y atípicas de niños afectados por la muerte de un ser querido. Por ejemplo, la tristeza, la confusión y la ansiedad se encuentran entre las respuestas más comunes al dolor y es probable que se observen en niños de todas las edades.

El proceso del dolor

Existen etapas comunes que los niños y adolescentes pueden experimentar después de la pérdida de un ser querido. Mientras que muchos adultos están familiarizados con las etapas del proceso del dolor, algunos conceptos erróneos comunes suponen que todos los niños deben pasar por todas las etapas en el mismo orden o dentro de un límite de tiempo específico. En realidad, el dolor no sigue un modelo específico.

Los niños y los jóvenes pueden experimentar algunas o todas estas etapas con distintas intensidades y hasta con etapas repetidas.

Las etapas generales del proceso del dolor son:

Negación (falta de voluntad para hablar de la pérdida)

Enojo o culpa (culpar a otros por la pérdida)

Pena o depresión (pérdida de energía, apetito o interés en actividades)

Negociación (intentos para recuperar el control haciendo promesas o cambios en su vida)

Aceptación o reconocimiento (aceptación de que la pérdida es definitiva, real, importante y dolorosa)

Reacciones dolorosas de preocupaciOn

Los comportamientos anteriores son reacciones naturales y esperadas ante una perdida. Sin embargo, los siguientes comportamientos pueden merecer mas atenci6n:

Nive/ preesco/ar:

- Disminuci6n de la verbalizaci6n
- Aumento de la ansiedad (p. ej. dependencia, miedo a la separaci6n)
- Comportamientos regresivos (p. ej. incontinencia nocturna, succi6n del dedo pulgar)

Nivel de enseianza primaria:

- Dificultad para concentrarse o falta de atenci6n.
- Manifestaciones somaticas (p. ej. dolores de cabeza, problemas estomacales)
- Trastornos del suefio (p. ej. pesadillas, miedo a la oscuridad)
- Comentarios reiterativos y actitudes fuera de lugar
- Retraimiento
- Aumento de la irritabilidad, comportamiento conflictivo o agresivo
- Aumento de la ansiedad (p. ej. dependencia, lloriqueo)
- Depresi6n, culpa, enojo

Nivel de enseianza secundaria

- Recuerdos traumaticos repentinos
- Paralisis emocional o depresi6n
- Pesadillas
- Evasi6n o retraimiento
- Problemas en las relaciones con compafieros
- Abuso de drogas u otro comportamiento de alto riesgo

Factores Complicantes

Aunque el dolor es un proceso y las reacciones se comprenden mejor cuando se considera el grado de desarrollo del ni6o, tambien es muy importante tener en mente que las reacciones son tambien afectadas en gran medida por las circunstancias particulares de la perdida. Indiscutiblemente, cuanto mas cercana sea la relaci6n del ni6o con el difunto, mas severa sera la reacci6n. Tambi8n deben considerarse otros factores. Por ejemplo, la perdida de uno de los padres puede a menudo ser acompafada de otras perdidas, incluyendo una mudanza, un cambio en la situaci6n financiera de la familia o la reducci6n de la capacidad de brindar cuidados del padre vivo. Reacciones de dolor mas fuertes y mas persistentes son mas probables cuando han ocurrido perdidas mUltiples.

Factores adicionales incluyen p8rdidas repentinas o traumaticas, homicidios o suicidios.

MITOS COMUNES RELACIONADOS CON EL DOLOR Y LA PERDIDA

Existen muchos conceptos err6neos acerca de c6mo las ni6os y los adolescentes responden a la p8rdida de un ser querido. Para que las miembros de la familia puedan ayudar, necesitan comprender c6mo la gente joven maneja el duelo. A continuaci6n se citan algunos mitos comunes que pueden interponerse.

Mito: el dolor debe tener un limite de tiempo

Muchos adultos, incluyendo algunos profesionales de la salud mental, suponen que existen puntos de referencia que definen el duelo. Por ejemplo, despu8s de seis meses, el duelo se torna "enfervizado". En realidad, las reacciones saludables ante una p8rdida pueden llevar afios.

Mito: los ni6os deben protegerse del duelo de los adultos

Muchos adultos tratan de proteger a los j6venes de sus propias reacciones de dolor, suponiendo que esto puede causarles mas dolor al ni6o. Los ni6os toman como modelo el comportamiento que se les demuestra. Aquellos ni6os que observan la negaci6n del dolor es probable que reproduzcan exactamente esta reacci6n, mientras que los ni6os cuyos seres queridos se muestran abiertamente tristes aprenderi6n que el duelo es natural y esta bien.

Mito: los ni6os no deben asistir a los funerales

Muchos adultos suponen que exponer a un ni6o a un funeral s6o causara mas dolor. En realidad, los funerales y otros servicios fUnebres son una forma natural de comenzar un duelo, proporcionando estructura y un sentido de comunidad.

Mito: la muerte debe ser explicada en terminos milt suaves

La muerte es un concepto complicado que se encuentra milt alla del rango de entendimiento de muchos ni6os peque6os (p. ej. los ni6os muy peque6os pueden carecer de la habilidad para comprender la permanencia de la p8rdida). Sin embargo, hablarle a un ni6o con terminos generales o imprecisos puede conducirlos a suposiciones incorrectas. Por ejemplo, un ni6o al que se le ha dicho que el difunto se qued6 dormido puede deducir que dormir es un comportamiento riesgoso y desarrollar miedo a dormir.

¿COMO PUEDE LA FAMILIA APOYAR A LOS NI6OS AFECTADOS POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO?

Como el dolor de las miembros de la familia despues de una p8rdida influiri6 en el dolor de los ni6os? Cuando los

miembros de la familia pueden hablar de la pérdida, expresar sus sentimientos y proporcionarles apoyo a los niños durante el período posterior a la pérdida, los niños están más capacitados para desarrollar estrategias más saludables para la resolución del problema. Se motiva a los miembros de la familia a:

- *Hablar acerca de la pérdida.* Esto también les permite a los niños hacerlo.
- *Preguntar* para descubrir cómo los niños están comprendiendo la pérdida y para determinar sus reacciones físicas y emocionales. Escuchar pacientemente. Recordar que cada niño es único y sufrir la pérdida a su manera.
- *Estar preparadas para hablar* de la pérdida reiteradamente. Se debe motivar a los niños a hablar, representar y hasta actuar los detalles de la pérdida así como también sus sentimientos acerca de este tema, acerca del difunto y sobre otros cambios que hayan ocurrido en sus vidas como consecuencia de la pérdida.
- *Dar a los niños datos importantes* acerca del tema de acuerdo al grado de desarrollo. Esto puede incluir ayudar a los niños a comprender con exactitud qué es la muerte. Para los niños más pequeños, esta explicación puede incluir ayudarlos a comprender que el cuerpo de la persona ha dejado de funcionar y nunca más funcionará.
- *Ayudar a los niños a comprender la muerte* e intervenir para corregir falsas percepciones acerca de la causa del acontecimiento, asegurándose de que no se culpen por la situación.
- *Proporcionar un modelo de duelo saludable* estando abiertos a sus propios sentimientos de tristeza y dolor.
- *Crear una estructura y una rutina para que los niños puedan experimentar previsibilidad y estabilidad.*
- *Cuidarse* para poder ayudar a los niños y a los adolescentes en su familia. Los duelos prolongados e intensos o las reacciones enfermizas en estas circunstancias (tales como el abuso de drogas) inhiben su habilidad para proporcionar el apoyo adecuado.
- *Admitir* que el duelo *se toma tiempo* y que es un proceso que ocurre durante meses y años. Saber que las reacciones normales en un duelo a menudo duran más de seis meses, dependiendo del tipo de pérdida y de la proximidad al niño.
- *Aprovechar los recursos de la comunidad* tales como consejería psicológica, especialmente si los niños y los jóvenes no están manejando el dolor y la pérdida.

RECURSOS RECOMENDADOS

Impresos

- Boyd Webb, N. (2002). *Helping bereaved children: A handbook for practitioners* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Brown, L. K. (1998). *When dinosaurs die: A guide to understanding death*. Boston: Little, Brown Young Readers.
- Coloroso, B. (2001). *Parenting through crisis: Helping kids in times of loss, grief, and change*. New York: Collins Living.
- Fiorini, J., & Mullen, J. (2006). *Counseling children and adolescents through grief and loss*. Champaign, IL: Research Press.
- Grollman, E. A. (2006). *A complete book about death for kids*. Omaha, NE: Centering Corporation.
- Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2001). *Mourning child grief support group curriculum*. Philadelphia: Brunner-Routledge. (Preschool, Early Childhood, Middle Childhood, and Adolescent Editions.) Disponible en línea en: <http://www.routledge.com>

En Línea

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, *Facts for families, Children and grief*: http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/children_and_grief
- Compassion Books: <http://www.compassionbooks.com/store>
- National Association of School Psychologists, *School safety and crisis resources*: http://nasponline.org/resources/crisis_safety/index.aspx
- Múltiples notas de trabajo, incluyendo: "Helping Children Cope with Loss, Death, and Grief."
- Project LOSS: <http://education.ucsb.edu/jimerson/loss.html>
- WiderHorizons, *Resources for children and teens*: <http://www.whyy.org/widerhorizons/childrensresources.html>
- Una guía de recursos sobre dolor y pérdida.

Kelly S. Graydon, PhD, es Profesora Titular Interina en la Escuela de Psicología de Chapman University en Orange, CA; Shane R. Jimerson, PhD, NCSP, es Profesora en el Departamento de Asesoramiento Psicológico, Clínico y en la Escuela de Psicología de University of California, Santa Barbara; y Emily S. Fisher, PhD, es Profesora Titular Interina en la Escuela de Psicología de Loyola Marymount University en Los Angeles.

© 2010 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814-(301) 657-0270