



Ponente : *Lori Thompson*. Psicólogo clínico. Trabaja en la Fundación Matía con enfermos terminales y sus familiares.

Cómo hablar con nuestros hijos sobre la enfermedad y la muerte

La muerte como tabú

La sociedad de los países industrializados niega la muerte. No estamos preparados ante su llegada. Las expectativas que la medicina moderna nos crea parecen descartar la posibilidad de la muerte fuera de la vejez. Al igual que antaño sucedía con la sexualidad, la muerte es un tabú.

Educar para la muerte

Sin embargo, necesitamos corregir esta actitud, porque la muerte nos sucede a todos. Hay estudios que demuestran que los niños están más preparados ante la muerte cuando se ha hablado con ellos del tema. Es aconsejable hacerlo cuando muere alguien lejano y que no implica en exceso emocionalmente al niño (un vecino, una mascota...). Eso le ayudará a sobrellevar mejor la muerte de un familiar o amigo llegado el momento.

Hay autores que sostienen la necesidad de crear una educación para la muerte.

La negación de la muerte

El principal obstáculo para esa educación es la negación de la muerte. La negación es un mecanismo psicológico mediante el cual no vemos la inevitabilidad de la muerte. No la podemos crear, lo cual nos hace vivir la comunicación como riesgo. No obstante, aunque la comunicación sea difícil, se puede aprender. La comunicación es poder: tranquiliza, alivia, nos hace sentirnos más seguros, nos da confianza...

Los padres no quieren que sus hijos sufran. Les evitan el dolor. Pero el dolor es inevitable. La tristeza se transmite de forma sutil, incluso en bebés de meses. Si no se habla abiertamente, el niño interpreta que el tema es demasiado grave. Si se habla, pierde gravedad. Indudablemente, nuestra experiencia influye en la forma de hablar. Hay también diferencias socio-culturales.

Los niños aprenden que preguntar sobre la muerte incomoda a sus padres, y no lo hacen. Los hijos repiten las reacciones de sus padres. El silencio les aísla. A veces, eligen a alguien más lejano para hablar.

La televisión, los amigos, etc. dan una información que confunde al niño. A menudo le llevan a pensar que la muerte es siempre violenta. Hay que corregir esa información.

Los niños sienten la muerte. Sus sentimientos son rápidos y cambiantes. Lo que les falta son las palabras para expresar lo que sienten. La mejor forma de enseñarles es nombrar nuestros propios sentimientos y ayudarles a hacer lo propio con los suyos.

Etapas del desarrollo

Existen distintos modelos de desarrollo, pero en general se admite que los bebés no poseen un concepto de muerte, si bien experimentan el dolor de la separación, de la ausencia.

En la edad preescolar (hasta los 5 años), el niño va perdiendo su egocentrismo. Se puede poner en el lugar del otro. Tiene capacidad de empatía. Suele creer que la muerte viene de fuera (accidente, germen...). Tiene que comprender que hay cosas irreversibles. Aprende de los modelos adultos.

Suelen asociar la muerte con el sueño, con no moverse. Creen que se puede escapar de la muerte. Su pensamiento es mágico (la muerte es selectiva, es una persona...). Existe el riesgo de desarrollar sentimientos de culpabilidad (la enfermedad es un castigo por haberse portado mal). Si no existe una vía de comunicación de esos pensamientos con sus padres pueden crearse traumas (por ejemplo, “Yo tengo la culpa de la muerte del abuelo porque hice algo mal”...).

El pensamiento infantil es mecanicista, es decir, preocupado por el cuerpo, la mutilación, la putrefacción del cadáver...

De los 7 a los 13 años es posible que el niño llegue a un concepto más real de la muerte, dependiendo sobre todo de sus experiencias. En la adolescencia, en cambio, el pensamiento es más abstracto. Los adolescentes se sienten intocables y fuertes. Las referencias al futuro deben ser cercanas.

Pautas para una buena comunicación

No abandonar emocionalmente, ni sobreproteger.

Déjale participar.

Dale información en consonancia con su edad.

Al hablar, utiliza experiencias anteriores.

No mentir.

Deja que el niño elija si visitar o no.

Explicarles que no tienen nada que ver.

Aumentar la comunicación y la expresión de sentimientos en la familia.

Los padres pueden compartir su dolor con el niño. (Una expresión persistente y prolongada de tristeza no es buena)

Permitir la expresión de rabia hacia el fallecido e intentos de recuperarlo.

Cuidar de ti es ayudar a tu hijo.

Si puedes elegir, es mejor no hablar en momentos cargados emocionalmente.

Las palabras no son tan importantes como los sentimientos.

Explicar que la persona está muerta, ya no respira, no siente dolor, ni se puede mover.

Se pueden hacer dibujos, cuentos, diarios, poemas o canciones.

Ante la ansiedad, evita el uso de excesivas palabras o la falta de ellas.

Utiliza el contacto físico, un lugar tranquilo y seguro para el niño.

La comunicación debe ser bidireccional, para que pueda expresar sus sentimientos, miedos, fantasías y preocupaciones.

Usa las palabras “muerte” y “morir”.

Incluye las creencias religiosas.

Nombra los sentimientos.

Asegúrale que los enfermos normalmente se recuperan.

Responde a sus preguntas con claridad y sencillez.

Respetar la capacidad del niño para tolerar la conversación.

Reconoce lo que no sabes.

Involucra al niño en rituales de despedida.

Algunas definiciones para familiarizar a los niños con la muerte

Morirse: Sucede cuando el cuerpo deja de funcionar. Es dejar de estar vivo.

Estar muerto: Es no poder volver a vivir. Es no respirar, no sentir dolor, no moverse, no hablar, no tener hambre ni frío.

Ataúd: Se trata de una caja especial, normalmente de madera, en la que se coloca el cuerpo del muerto.

Cementerio: Es el lugar donde se deja el ataúd que contiene el cuerpo del muerto.

Cadáver: Es el cuerpo muerto.

Creación: Se produce cuando, por la acción del fuego, se quema el cuerpo muerto en un lugar especial hasta que se vuelve ceniza.

Entierro o funeral: Es una reunión de familiares y amigos en la casa, la iglesia o el cementerio, con el fin de recordar a quien murió, hacerle un homenaje, despedirse de él y consolarse unos a otros en su tristeza.

Duelo: Todos los sentimientos y las cosas raras que sentimos después de que alguien muy importante para nosotros ha muerto. La persona puede sentirse enfadada, triste, sola, asustada, con remordimiento o avergonzada. Y todo ello es normal.

Culpa: Sentimiento que nos hace creer que, de alguna manera, somos los causantes de algo que pasó, o que hemos hecho algo malo.

Homicidio o asesinato: Es el acto de matar a una persona. A veces la gente mata porque tiene mucha rabia, miedo, deseo de venganza u otros problemas y porque se olvida de que la vida de un ser humano es muy importante y que, aunque no lo queramos, no podemos quitársela. Hay muchas otras formas de solucionar los problemas antes de llegar a herir o agredir a alguien, por ejemplo, hablando o tomando distancia.

Suicidio: Es quitarse la vida uno mismo, matarse. La gente llega a esto cuando tiene graves enfermedades en su mente y no puede pensar bien, o cuando siente que no hay ninguna otra salida para sus problemas, que le parecen gigantescos. La persona siente que no quiere vivir más ese momento. En estos casos, siempre es posible pedir ayuda profesional o de alguien conocido y de confianza que le pueda brindar apoyo y lo acompañe a buscar soluciones que le permitan seguir viviendo.

Adaptado de la obra “**Cara a la muerte**” de *Isa de Fonnegra*

Preguntas y respuestas

-¿*Sirven las mismas pautas para explicarle a un niño su propia enfermedad?*

-Sí. Los niños son más adaptables que los adultos. En general, y siguiendo las teorías de Kuhbler-Ross, se dan cinco fases ante la noticia de la muerte: negación, ira, negociación con Dios o con la vida (promesas de cambio, de peregrinación...), tristeza y, por último, aceptación; aunque no siempre se dan todas, ni se dan en el mismo orden, ni por supuesto, con la misma intensidad.

Hay que invitarles a expresarse, a dibujar por ejemplo. Y no reprimirles si la muerte aparece en sus juegos.

-¿*Hay que animar a un niño a ir a un funeral, entierro, etc.?*

-Sí. Conviene animar, pero nunca forzar. Las ceremonias de despedida son importantes en el proceso de duelo, pero deben ser aceptadas voluntariamente.

-¿El duelo se produce sólo después de la muerte o también durante la enfermedad terminal?

-El duelo ocurre después. Antes hay preparación. Lo normal es que el duelo dure entre 6 meses y dos años.

El duelo conlleva tareas que hay que realizar. Elaborar el duelo es una actividad.

No es bueno perder todos los ritos. Eso implica la negación del hecho. El luto era un permiso social para sentirse mal y estar alterado. Hoy en día parece que no nos damos ese permiso. El funeral es un acto de despedida.

-A veces los niños se enfadan con los familiares que han muerto: “Se han ido al cielo. ¡Qué cara tienen!”.

También a los adultos nos puede ocurrir. Hay que buscar paralelismos con otras situaciones, con otras muertes.

A los 7 años el niño empieza a distinguir la fantasía de la realidad. No hay que tener miedo a llorar delante de él. El dolor compartido nos une, nos alivia. Es bueno llorar juntos y expresar el dolor. Sin embargo, una expresión de dolor demasiado intensa o continuada es negativa para el niño.

-¿Hay cuentos sobre el tema?

-Una andereño explica que en la Ikastola hay cuentos sobre el tema, y que se buscaron después de haber vivido alguna situación de este tipo.

Ésta es la relación de cuentos sobre la muerte que hay en la Ikastola (ver \\Axulars01\Users\Orokorra\orokorra dena\Guraso Eskola\GURASO ESKOLA 02\ irakurri baino lehen irakurtzen.doc):

1. Las cabritas de Martín.
2. Como todo lo que nace.
3. Estirar la pata: o cómo envejecemos.
4. El mejor truco del abuelo.
5. Osito y su abuelo.
6. Yo las quería.

-Preguntan sobre los ritos de celebración.

-Efectivamente, hay sociedades tradicionales en las que se celebra la muerte como liberación del alma con fiestas o comidas. Es bueno tomar la idea de que la muerte es individual, pero que el grupo, la tribu, permanece. La doctora Thompson cuenta la anécdota de un abuelo que pasea con su nieto en un hospital y le dice que en el mismo hospital donde está muriendo la abuela nacen los niños.

-¿Cómo se puede explicar a un niño la demencia de un abuelo aquejado por ejemplo de Alzheimer?

-Si está en la etapa del pensamiento mecanicista, conviene explicarle que la enfermedad deteriora el cerebro físicamente. Decirle cómo era y cómo se va a comportar el abuelo, y explicarle que ello se debe a la enfermedad. Describirle qué reacciones se deberán a la enfermedad y cómo él puede ayudar a su abuelo. Siempre hay que preparar al niño si quiere visitar a su abuelo en el hospital, o si éste vuelve a casa después de un ingreso, contándole cómo se lo va a encontrar, en qué ha cambiado. Hay que prepararle.