

- **Hablar sobre la persona fallecida:** el trabajo posterior consiste en recolocar al fallecido en otra posición familiar, de forma que esté presente de otra manera.

4. Signos de alerta

Un menor necesita ayuda de un profesional si aparecen los siguientes **síntomas o se mantienen por un tiempo prolongado** los comentados anteriormente:

1. Incapacidad para separarse de las figuras de apego o ansiedad de separación.
2. Aislamiento social extremo.
3. Hermetismo, no hablar de lo sucedido o de la persona con nadie ni en ningún momento.
4. Comportarse como si el fallecido siguiera vivo.
5. Evitación de actividades relacionadas con el fallecido o la muerte.
6. Hipocondría.
7. Deseos de venganza.
8. Revivir y reexperimentar el hecho (sueños, imágenes, recuerdos...).
9. Tics.
10. Ideas delirantes.
11. Euforia.
12. Amnesia disociativa.
13. Expresiones repetidas del deseo de unirse al difunto o ideas suicidas.
14. Trastorno del comportamiento.

En un tiempo prudencial (de los tres a los seis meses siguientes), los niños tienen que haber sido capaces de **recuperar su estado previo al fallecimiento** y su desarrollo en el área social, familiar y académica. Si no es así, se recomienda visitar a un especialista para que el niño pueda resolver adecuadamente su duelo.

5. Duelo en adolescentes

En la adolescencia, el **concepto de la muerte es muy parecido al de los adultos** (abstracto y general), así como **las reacciones emocionales esperadas**. Sin embargo, existen circunstancias propias en esta etapa:

- **Se trata de un momento de vulnerabilidad y cambios.** En apariencia pueden parecer adultos, pero resultan más frágiles y sensibles a las emociones.
- **Se plantean preguntas existenciales sobre la vida y la muerte;** una muerte inesperada les puede añadir confusión.
- **Tienden a ocuparse de los otros y a protegerles del dolor.** Por este motivo, les cuesta compartir sus emociones, pues no quieren suponer un problema añadido.
- **Si el fallecido ocupaba un lugar de referencia familiar,** intentan restablecer su posición o asumen responsabilidades que no les corresponden.
- **Su grupo de referencia son los iguales;** les cuesta abrirse a la familia, con la que mantienen rivalidades por lo cotidiano.
- **En esta etapa aumenta la probabilidad de conductas de riesgo** (drogas o alcohol). Pueden utilizarlos como medidas de evasión y distancia con la realidad por el dolor tan intenso que experimentan.

Ante esa actitud defensiva de confusión, debemos ser capaces de **crear un espacio de comunicación y hacerles partícipes** de cualquier cambio familiar.

Duelo infantil

Servicio de Atención Psicológica
Instituto Anatómico
Forense de Madrid



1. Duelo en la infancia

Llamamos duelo a la **respuesta emocional natural ante algo que perdemos y nos hiere**. Puede ser la falta de un ser querido, la separación de los padres, una mudanza, una enfermedad... Conlleva desligarnos de algo que queremos cuando nuestra tendencia innata es aferrarnos a ello; por eso nos duele.

Así, **tanto adultos como menores deben experimentar el sufrimiento y el dolor de la pérdida**, aunque no sea agradable, para que puedan continuar en su camino de desarrollo y puedan enfrentarse, de una forma sana, a otro tipo de situaciones en un futuro.

Los niños no viven el duelo de forma tan diferente de como lo hacen los adultos; **necesitan llorar y expresar su pérdida**. La mentira, la negación o el rechazo no hacen sino enquistar el problema. Debemos acercarnos al dolor para, solo así, poder desprendernos de él con ternura y fortaleza.

Las experiencias de pérdida son parte integrante del desarrollo infantil y **la manera en que se resuelven estas situaciones determinará la capacidad de afrontar y resolver experiencias de pérdida posteriores**. Si bien es cierto que la muerte o la pérdida (separación / abandono) de uno de los progenitores constituye uno de los mayores estresores a los que un niño debe enfrentarse.

¿Qué diferencias existen entre el duelo infantil y el duelo del adulto?

1.- El carácter y los recursos personales del niño están en proceso de desarrollo. Así, los pequeños van a entender el concepto de la muerte en función de su edad y nivel madurativo.

2.- El niño depende del adulto. Por tanto, son más sensibles a las circunstancias externas y a la actitud del adulto hacia esa pérdida. Los apoyos familiares y sociales son imprescindibles para la resolución del duelo.

3.- La información que recibe está mediatizada por los adultos. En ocasiones, no reciben toda la información;

incluso a veces hay engaños y confusiones, y no siempre se les permite despedirse.

4.- El tipo de relación y vínculo que mantenía con la persona fallecida es muy importante. Por ejemplo, si se trataba de una figura de gran referencia para su desarrollo, necesita que otra persona cubra todas esas necesidades de cuidado.

5.- Los menores suelen resolver el duelo con mayor celeridad que los adultos, sobre todo si se mantienen las rutinas y existen pocos cambios.

6.- Los niños suelen preservar sus áreas vitales y **el duelo afecta solo a una o dos áreas principales**.

7.- El concepto de la muerte es diferente. La idea de la muerte en los niños es limitada: está influida por su pensamiento mágico, realidad mezclada con fantasía. Además, afecta a lo que les repercute solo a ellos, tiene un significado concreto y literal.

2. Reacciones emocionales esperadas en los primeros momentos

El **proceso de duelo es dinámico**, no es lineal, tiene subidas y bajadas, y **pueden aparecer las siguientes emociones al inicio o pasados unos días** (cuando el menor empieza a echar de menos al fallecido):

- **Negación o desajuste con la realidad.** A pesar de la explicación oportuna, pueden seguir preguntando por la persona fallecida, crear una fantasía sobre el suceso o las consecuencias o actuar como si nada hubiera ocurrido. **Ocurre porque el concepto de la muerte en los niños es más limitado y confuso o por encontrarse en estado de shock.**
- Al igual en el duelo adulto, **suelen aparecer signos de tristeza** como la apatía, la sensación de soledad o vacío, pérdida de apetito, problemas de sueño, dificultades de concentración y memoria o irritabilidad.
- **En ocasiones, surgen comportamientos**

regresivos, conductas más infantiles que ya tenían resueltas, como la pérdida de control de esfínteres, dependencia o inseguridad, miedos a estar solo o relacionados con la muerte...

- **Puede experimentarse enfado** con la persona fallecida o hacia la situación que le ha tocado vivir, o la culpa por haber hecho algo mal y ser la causa de la desaparición, **e incluso el alivio.**

Estas reacciones **deben ser temporales**, hasta que se acepte la noticia y finalice el proceso.

3. Pautas y recomendaciones

- Lo primero, entender que el **duelo es un proceso normal**; no es un trastorno ni una enfermedad, pero **necesita tiempo para elaborarlo**.
- Aunque resulte muy doloroso, **hay que darles la noticia lo antes posible con palabras sencillas y sinceras, sin mentirles ni utilizando metáforas** que les puedan confundir. Por ejemplo: *"Ha ocurrido algo muy triste. Papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir. Le queríamos mucho y sabemos que él también nos quería. Lo vamos a echar muchísimo de menos"*.
- La noticia se relata de forma **general y se les ofrece el espacio para hablar de ello** siempre que lo necesiten. Progresivamente, podemos resolver sus dudas o confusiones de forma más detallada.
- **Darles permiso para que puedan expresar sus emociones y poderlas compartir con ellos**; no es malo llorar delante de ellos, siempre que no sean reacciones emocionales extremas.
- **A partir de los 6 años, pueden participar en los ritos funerarios familiares**, siempre en condiciones favorables (no expuestos a reacciones emocionales muy intensas) y explicándoles qué es lo que van a ver.
- **Mantener las rutinas**, que existan los menores cambios posibles en su entorno.