

## LOS NIÑOS Y LA PENA POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

*Fuente: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)*

La reacción de un niño por la muerte de un ser querido es muy diferente a la reacción de las personas mayores. Los niños de edad pre-escolar creen que la muerte es temporal y reversible; esta creencia está reforzada por los personajes en dibujos animados que se "mueren" y "reviven" otra vez. Los niños de entre cinco y nueve años comienzan a pensar más como los adultos acerca de la muerte, pero todavía no pueden imaginarse que ellos o alguien que ellos conozcan pueda morir.

Al choque y a la confusión que sufre el niño que ha perdido su hermanito, hermanita, papá o mamá se le añade la falta de atención adecuada de otros familiares que lloran esa misma muerte y que no pueden asumir adecuadamente la responsabilidad de cuidar al niño.

Los padres deben de estar conscientes de cuáles son las reacciones normales de los niños ante la muerte de un familiar, así como de las señales de peligro. De acuerdo a los psiquiatras de niños y adolescentes, es normal que durante las semanas siguientes a la muerte algunos niños sientan una tristeza profunda o que crean que el ser querido continúa vivo.

Sin embargo, la negación a largo plazo a admitir que la muerte ocurrió o el evitar las demostraciones de tristeza no es saludable y puede resultar en más problemas severos en el futuro.

No se debe obligar a un niño que está asustado a ir al velorio o al entierro, sin embargo, se recomienda que se les haga participar en alguna ceremonia como, por ejemplo, encender una velita, decir plegarias o visitar la tumba.

Una vez que el niño acepta la muerte, es normal que manifieste su tristeza de vez en cuando a través de un largo período de tiempo, a veces en momentos inesperados. Sus parientes deben de pasar todo el tiempo posible con el niño y

hacerle saber bien claro que tiene permiso para manifestar sus sentimientos libre y abiertamente.

Si la persona muerta era esencial para la estabilidad del mundo del niño, la ira es una reacción natural. Esta ira se puede manifestar en juegos violentos, pesadillas, irritabilidad o en una variedad de otros comportamientos. A menudo el niño se mostrará con enojo hacia los miembros sobrevivientes de la familia.

Después de la muerte de un padre o una madre, muchos niños actuarán como si tuviesen menor edad. El niño temporalmente actúa de manera más infantil exigiendo comida, atención, cariño y habla "como un bebé".

Los niños más pequeños creen que ellos son la causa de lo que sucede a su alrededor. El pequeño puede creer que su papá, abuelito, hermano o hermana se murió porque él una vez "deseó" que se muriera. El niño se siente culpable porque cree que su deseo se "realizó". Algunas señales de peligro que hay que velar:

- un período prolongado de depresión durante el cual el niño pierde interés en sus actividades y eventos diarios;
- insomnio, pérdida del apetito o el miedo prolongado a estar solo;
- regresión a una edad más temprana por un período extendido de tiempo;
- imitación excesiva de la persona muerta;
- decir frecuentemente que quisiera irse con la persona muerta;
- aislamiento de sus amiguitos.
- deterioro pronunciado en los estudios, o el negarse a ir a la escuela.
- Estos síntomas de aviso pueden indicar que se necesita ayuda profesional.

Un psiquiatra de niños y adolescentes puede ayudar al niño a aceptar la muerte y asistir a los sobrevivientes para que ayuden al niño durante el proceso de pena y luto.

- **Fuente: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)**