



La Aflicción en Niños y Adolescentes

Bebés y niños pequeños

Entendimiento sobre la Muerte

- Reconozca la ausencia de persona a pesar de la incapacidad del comprender el concepto de muerte

Como el Dolor se Expresa

- La pérdida puede demostrarse en desprendimiento emocional y físico
- Los patrones de dormir y comer podrían cambiar
- Puede llorar mas de lo habitual
- Puede necesitar más confort físico y emocional
- Puede experimentar trastornos de la vejiga o del intestino

Como Facilitar el Proceso del Duelo

- Proporcione una rutina consistente y segura tanto como sea posible
- Proporcione contacto físico, nutritivo y amoroso

2 a 5 años

Entendimiento sobre la Muerte

- Perciven la muerte como algo temporal y reversible
- Necesita explicaciones concretas de la muerte y su significado (por ejemplo, “el cuerpo dejó de trabajar”, “muerto significa nunca respirar, comer, hablar o moverse de nuevo”) de lo contrario podría confundirse pensando que la muerte es como un viaje o dormir
- Puede que inicialmente no parezca afectado por la noticia de la muerte (“Oh, ¿puedo ir a jugar ahora?”)
- Puede sentirse responsable de la muerte

Como el Dolor se Expresa

- Puede expresar quejas somáticas (dolores de estómago, dolores de cabeza, etc.)
- Puede demostrar “protesta” en los comportamientos de actuación (por ejemplo, berrinches) o regresión (regreso a mojarse la cama, aferrarse, chuparse el dedo, etc.)
- Frecuentemente tienen miedos y ansiedad de separación después de la muerte
- Puede sentir comodidad en las rutinas habituales (tiempo de comida, tiempo de juego, hora de acostarse)
- Tal vez muestre emociones que cambian entre

tristeza, llanto, ira, agitación

- Puede hablar abiertamente de la muerte, incluso a extraños

Como Facilitar el Proceso del Duelo

- Usar las palabras correctas
- Prepare al niño/a para la rutina diaria, y las actividades y eventos funerarios
- Utilice las palabras: muerto y muerte. No diga palabras como: está durmiendo, se fue, esta descansando, etc.
- Esté abierto para discutir lo que venga
- Incluya al niño en los rituales funerarios

6-9 años

Entendimiento sobre la Muerte

- Aún emplean “pensamiento mágico”, por lo que pueden tener dificultades para comprender la permanencia de la muerte al principio
- Puede ver la muerte como algo final, pero sólo algo que le sucede a los ancianos (y no a sí mismos)
- Curioso acerca de lo que le sucede a una persona cuando muere. La muerte se piensa como persona o espíritu (es decir, fantasma, esqueleto)
- Hacer preguntas específicas sobre el proceso biológico, pero puede tener dificultad para expresar sentimientos al hacer preguntas

Como el Dolor se Expresa

- Puede haber exagerado temores sobre la escuela y la ansiedad de separación
- A menudo se ocupan de los sentimientos de “acercarse-evitar”, demostrando fugaces episodios de tristeza, llanto, ira y agitación
- Fuertemente en sintonía con las respuestas dolorosas / emocionales de los adultos clave en sus vidas; Puede reflejar los estados de ánimo de los adultos en su estado de ánimo
- Puede experimentar miedo intenso de que otras figuras de apego mueran
- Piensa que sus acciones y palabras causaron la muerte

Como Facilitar el Proceso del Duelo

- Explicar el proceso físico de morir, “El cuerpo deja de funcionar”

10-12 años

Entendimiento sobre la Muerte

- Entiende que la muerte es permanente

Cómo el Duelo se Expresa

- Puede experimentar fobias escolares y ansiedad por separación
- Puede expresar quejas somáticas (dolores de cabeza, dolor de estómago)
- Puede dejar de expresar su aflicción para “proteger” a sus padres o hermanos o para parecer fuerte y “en control”
- Vulnerable a la “parentificación”, es decir, asumir roles adultos para ayudar a los miembros adultos de la familia que sufren
- Piensa que las acciones y las palabras causaron la muerte

Como Facilitar el Proceso del Duelo

- Incluir en arreglos funerarios y rituales
- Sugerir hacer una memoria / álbum de recortes, escribir poemas, escribir en diario
- Fomentar la comunicación

Adolescentes

Entendimiento sobre la Muerte

- Entiende que la muerte es permanente

Cómo el Duelo se Expresa

- El duelo se complica por los retos intensos de la adolescencia (mayor independencia y responsabilidades, cambios físicos, sexualidad, desarrollo de la identidad, etc.)
- Comúnmente experimentan disminuciones temporales en el rendimiento escolar
- Puede experimentar depresión, culpa e inquietudes acerca de cosas que se dicen o que no se han dicho
- La ira puede manifestarse en los berrinches, el desafío o la retirada
- Piense que si muestran sus sentimientos, serán débiles
- No hables de que su ser querido muera porque no quieren parecer diferente de sus compañeros

Como Facilitar el Proceso del Duelo

- Escuche a su hijo
- Establecer límites razonables y manejar los problemas de conducta seria apropiadamente
- Dígale a otros adultos importantes en la vida de su hijo sobre la pérdida

Signos de dolor complicado que puede requerir atención profesional

- Puede emplear comportamientos desadaptativos para tranquilizarse y proporcionar comodidad (abuso de sustancias, saltarse la escuela, robar en tiendas, etc.)
- Culpabilidad o culpa pronunciada
- Pesadillas en curso / alteración del sueño
- Poco cuidado de sí mismo
- Desesperanza excesiva
- Aislamiento social / retirada extrema
- Aparente ausencia de dolor o falta de voluntad para discutir la pérdida
- Pensamientos o planes suicidas