



Aulas

RECETAS PARA EDUCAR

Cómo hablar sobre la muerte con nuestros hijos

Muchos adultos tienen dificultades para tratar este tema con los niños

© Juan Carlos López
Correo electrónico:
juancarlos58vc@hotmail.com

La muerte es un tema del que huimos hablar y pensar. Es algo que nos llegará a todos, pero no nos lo creemos, y por ello nos sorprende "sin haber hecho los deberes". El saber que nuestro tiempo es limitado (¡no lo desaproveches!), nos invita a ir quedándonos en paz, con uno mismo y con los demás. Estos son los deberes. Alguna vez he escuchado, "al atardecer de la vida, te examinarán del amor"... por ahí van los tiros.

La muerte es parte de la vida, es una puerta, una puerta que no sabemos, ¿o sí?, lo que hay detrás, que los que la atraviesan no vuelven (¿o sí?) y por ello, la despedida o el hasta luego sin fecha, nos causa dolor. Desde que nacemos hasta que morimos estamos de mudanza.

Elizabeth Kübler Ross, en su libro 'Carta a un niño con cáncer', explica la muerte con la metáfora de que somos como una oruga que llegado el momento, cuando pasamos la puerta, nos convertimos en mariposa, al morir. Tanto Elizabeth como Pablo Domínguez, en "La última cima", nos tranquilizan, comparando muchas experiencias, y nos dicen que se trata de una puerta abierta, donde son muchos seres queridos los que nos esperan al otro lado. Y detrás de

en cualquier momento, viviríamos de forma más intensa y profunda la vida. No dedicaríamos el tiempo a muchas disputas banales y nos ocuparíamos de vivir de forma plena lo que se nos presenta en cada momento. Decía John Lennon, "la vida es lo que pasa mientras estamos ocupados haciendo otros planes", dejemos los planes, y vivamos.

Sobre los que atraviesan la puerta antes que nosotros, recordar que "un ser querido no muere... mientras siga en nuestros pensamientos", y que, aunque "el agujero" que deja el ser querido, siempre existirá, y nunca dejaremos de echarlo de menos, el escozor de su ausencia no nos debe impedir volver a ser feliz, porque el desconsuelo también forma parte de la vida, porque añorar a tus muertos es una manera de llevarlos contigo.

QUÉ HACER CUANDO SE PIERDE A UN SER QUERIDO

En primer lugar hay que estar ahí, recuerdo cómo Don Eladio, me solía decir: "Juan Carlos, hay que estar siempre en todos los nacimientos y en las defunciones". A veces estaremos en la distancia, para ocupar el hueco del silencio y la soledad, estaremos para dar un pañuelo cuando le falte, el hombro cuando no tenga donde apoyarse; en el funeral sabremos estar, y no estar, y ayudaremos en estos momentos difíciles de aturdimiento.

No nos pedirán ayuda, pues el duelo es mudo, pero debemos estar ahí para dársela. Pues el duelo duele.

No podemos hacer que desaparezca su pena. Debemos saber que necesita calmarse, que acepte su dolor y así lo haremos. No tratar de evitar sus lágrimas. Verle llorar será duro, pero saber que es un modo saludable de expresar su pena.

Comprender sus enojos y sus malos momentos, permitirle hablar, gritar, llorar... Os aseguro que llorar es bueno, por eso simplemente sentaros a su lado para llorar con él. Recordar que hablar de nuestra pena nos ayuda a calmarla.

Recordar que no pasa el tiempo igual para el que sufre que para el que ve sufrir.

No tratar de comparar su pena con otras, sed conscientes que la suya es única.

No decir que imaginas cómo te sientes, pues nadie lo puede sentir.

No decir que olvide y siga su vida, pues hoy, esto es su vida.

Saber que está demasiado herido para pensar más allá de hoy.

Aprender a aceptar su duelo sin interferir en él.

Usar el lenguaje del cariño, del contacto, y del silencio.

CÓMO PRESENTAR LA MUERTE A LOS NIÑOS

Muchos padres y madres tienen dificultades para hablar de la muerte con sus hijos y se les intenta ocultar para que no sufran. Esto, en vez de ayudarles, en muchos casos les perjudica.

Necesitamos contarles cuando un ser querido está muy grave, que puede morir, en vez de tratar de ocultárselo, pues aunque lo intentemos, ellos captan que algo está pasando. Conviene hacerles partícipes del proceso de enfermedad y de muerte; hablarles con naturalidad.

Hasta los cinco años los niños aceptan la muerte con bastante naturalidad, sienten la pérdida, pero como viven el presente, continúan su vida normalmente.

A partir de esta edad conviene darles explicaciones y compartir sus sentimientos. Si esto no se hace, pueden presentarse situaciones en las que les asalte el miedo o la angustia. Por ejemplo, si ha fallecido una persona de 40 años y sus padres tienen una edad parecida, pueden vivir con angustia.

En la adolescencia se necesita estar cerca de ellos, no suponer que porque ya son mayores están capacitados para aceptar y superar solos la muerte de alguien. Los adolescentes pueden querer hablar sobre la muerte con un amigo u otra persona que no sean sus padres. Se debe fomentar la comunicación.

QUÉ PODEMOS HACER

Acompañar a un niño en duelo significa ante todo no apartarle de la realidad que se está viviendo, con el pretexto de ahorrarle sufrimiento. Solamente en el caso de muertes repentinas e inesperadas, sería aconsejable apartar al niño durante las primeras horas.

No es aconsejable decir delante del niño cosas como "Yo también me quiero morir" o "¿qué

va ser de nosotros?"

Lo primero es la coordinación y coherencia entre padres.

La sinceridad y evitar el engaño es decisivo.

Dar la noticia lo antes posible. Pasadas las primeras horas de mayor dramatismo y confusión, buscaremos un momento y un lugar adecuado y le explicaremos lo ocurrido con palabras sencillas y sinceras. Por ejemplo, podemos decirles: "Ha ocurrido algo muy triste. Papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir".

Dar seguridad y tranquilizar que no fue culpa de ellos y que a ellos siempre les cuidará alguien.

Animarles a expresar lo que sienten. Aunque no siempre las expresen, los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si perciben que estos sentimientos (rabia, miedo, tristeza...) son aceptados por su familia, los expresarán más fácilmente, y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación. Frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así", "tienes que portarte como un grande"... pueden cortar la libre expresión de emociones.

Expresar nuestra tristeza con naturalidad. Estar triste es normal por la muerte de un ser querido. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero evitaremos que pueda presenciar escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control de los adultos.

Los expertos hablan de que los niños deben participar de los rituales funerales a partir de los siete años. Si es posible, es aconsejable explicarle con antelación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos.

Explicar cómo ocurrió la muerte. Procuraremos hacerlo con pocas palabras. Por ejemplo: "Ya sabes que ha estado muy muy muy enfermo durante mucho tiempo. La enfermedad que tenía le ha causado la muerte" El niño puede tener miedo de morir ante cualquier enfermedad banal, por lo que es importante recalcarles que las personas sólo se mueren cuando están muy muy enfermas, y tienen una enfermedad que muy poca gen-

te coge. En caso de accidente, podemos decir que quedó muy muy malherido, que los médicos y las enfermeras hicieron lo posible para "arreglar" el cuerpo, pero que, a veces, las medicinas no le pueden curar.

¿Qué podemos decirles si nos preguntan por qué? ¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mí? Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decirles que nosotros no sabemos la respuesta. Es bueno se sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo. Los niños en su fantasía pueden creer que algo que pensaron, dijeron o hicieron causó la muerte. Si un niño dice: "me hubiera gustado ser más bueno con mamá, así ella no habría muerto", debemos decirle con calma pero con firmeza que no ha sido culpa suya.

Si los padres están demasiado afectados para ocuparse de las necesidades del niño, puede ser conveniente que otra persona lo haga en un principio.

PREGUNTAS QUE NOS PUEDEN HACER

¿Qué sucede cuando una persona muere? ¿Adónde van los muertos?... La muerte provoca en el niño preguntas curiosas: "¿Tendrá frío?", "¿Puede comer?", "¿Sufre?"... y otras más profundas: "¿Verdad que cuando nosotros no existíamos, existían los que ahora no existen?", "¿Verdad que cuando se mueran todos los que van por la calle, todos, luego nos moriremos nosotros?".

Hay tres preguntas que, verbalizadas o no, el niño se hace: ¿He provocado yo la muerte? ¿Me pasará también a mí? ¿Quién cuidará de mí, ahora?

Ante la pregunta: ¿Qué queda de los muertos? Una respuesta sería: "quedan las fotos, los recuerdos, todo lo que nosotros y aquellos que le conocieron contamos de él, quedan las imágenes que tenemos de los momentos compartidos junto a él y queda la marca que dejó en nuestras vidas. ¡Cuidado con respuestas muy abstractas!

No olvidemos que hay vida antes de la muerte.

Nos vemos en la carrera de la vida,... mientras dure.

A Carlos y Rosana, con cariño.

