

Guía de Duidadores: Hablar con los Niños Cuando se Anticipa una Muerte

Descubrir que alguien tiene una enfermedad terminal afecta a toda la familia y comunidad, incluidos a los niños. Como adulto, está bien tener sus propias emociones asociadas con la experiencia del dolor junto con los niños, y es posible que estén enfrentando sentimientos idénticos como respuesta al dolor. Con tanto que procesar como adulto al pensar en cómo hablar de una pérdida inminente, pueden surgir sentimientos de nerviosismo, miedo y sentirse abrumado. Sin embargo, siendo abierto y transparente, puede ayudar a crear oportunidades para la confianza, permita que el niño procese sus sentimientos y hágalo sentir incluido en el proceso de duelo.

¿Dónde comenzar?

Al hablar de la enfermedad de alguien, descubrir donde comenzar es a menudo la parte más difícil. Los niños son muy intuitivos y pueden saber cuándo algo los está impactando incluso antes de que comiencen las conversaciones. Confíe en usted mismo y en ellos en este proceso, y buque la ayuda de profesionales de la salud mental para que lo guíen a usted y a su familia a través de este proceso.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo hablar sobre la muerte con consideraciones sobre teorías del desarrollo infantil, así como sobre la fortaleza individual y las culturas.

De 2 a 6 años:

Ejemplo: “[Nombre de la persona] está muy enfermo. El nombre de la enfermedad es (nombre de la enfermedad) y la enfermedad está en (parte del cuerpo) parte del cuerpo. Tú no has hecho nada para hacer que [Nombre de la persona] este enfermo, y no puedes contagiarte de su enfermedad. La enfermedad de [Nombre de la persona] es tan grande que no hay medicina que la mejore. Eventualmente, la enfermedad de [Blanco] va a hacer que su cuerpo se muera. Cuando el cuerpo de alguien muere quiere decir que su corazón deja de funcionar, sus pulmones dejan de respirar y no van a ser capaces de pensar o sentir nada.”

- Los niños a esta edad pueden pensar que la enfermedad es contagiosa. Ayúdalos a entender que no van a contagiarse de la persona que está muriendo.
- Los niños pueden tener pensamiento mágico, lo que significa que pueden creer que sus pensamientos pueden hacer que las cosas sucedan, a veces sus pensamientos pueden ser más aterradores de lo que verdaderamente está ocurriendo. Asegúrese de que sepan que no causaron la enfermedad
- Los niños normalmente no entienden la finalidad de la muerte o el concepto del tiempo. Los niños pueden hacer preguntas repetidamente, y puede ser difícil para usted seguir respondiéndoles. Sin embargo, continúe proporcionando la misma información consistentemente cuando le hagan las preguntas repetitivas.

De 7 a 11 años:

Ejemplo: “[Nombre de la persona] sufre de una enfermedad llamada (nombre de enfermedad). Los doctores han intentado averiguar cómo hacer que [Nombre de la persona] se sienta mejor pero no hay medicina que funcione. ¿Sabes qué (nombre de la enfermedad) es? (explique la enfermedad de una manera apropiada, explicando el desarrollo). ¿Sabes lo que le sucede al cuerpo de alguien cuando la medicina no funciona? Significa que el cuerpo muere. ¿Sabes lo que significa cuando alguien muere? Quiere decir que su corazón deja de latir, dejan de respirar, y no son capaces de sentir o pensar nada. Los doctores creen que [Nombre de la persona] tiene (período de tiempo) para vivir, no sabemos con certeza y esto es muy duro.”

- Los niños entienden el concepto de finalidad y muchas veces quieren más detalles. Considere proporcionar detalles específicos sobre la enfermedad y cómo afecta al cuerpo.
- Los niños entienden el concepto del tiempo y pueden querer saber cuándo morirá la persona. Si sabe, ayúdeles a comprender el plan para saber cuándo y dónde morirá el adulto (hogar, hospital, hospicio, etc.)

De 12 en adelante:

Ejemplo: Discuta sobre la enfermedad y ayude al adolescente a comprender qué ha hecho el equipo médico para el tratamiento y como la enfermedad es terminal. Preste atención a los detalles, ya que la mayoría de los adolescentes buscan información exhaustiva para sentirse parte del proceso.

- Si es apropiado, permita que los adolescentes asistan cualquier cita con el médico para permitir oportunidades para que haga preguntas al equipo médico.
- Hable con el adolescente sobre cuando se espera que muera el adulto y donde se llevará a cabo (hogar, hospicio, etc.)



Formas de apoyar el Proceso de Duelo de Forma Saludable

1 Crear un ambiente de apoyo con adultos de confianza

Encuentre un lugar que se sienta tranquilo y cómodo. Considere tener apoyo adicional allí, como un compañero u otro adulto que tenga una relación cercana con el niño. No es necesario que sea la persona con la enfermedad que comparte esta información, pero si es posible haga que esté presente. No tenga demasiados adultos involucrados en la conversación, ya que puede ser abrumador. Además, tenga en cuenta a qué hora del día está teniendo esta conversación (es decir, por la mañana o por la noche) y asegúrese de que no ocurran grandes eventos, como un juego deportivo o un examen.

2 Liderar con preguntas abiertas

Use preguntas abiertas durante las conversaciones para evaluar lo que un niño entiende sobre lo que está pasando con la enfermedad y la persona afectada.

- “¿Cómo crees que [Nombre de la persona] ha estado?”
- “¿Qué crees que sucederá cuando vaya a ver al médico?”

3 Entiende cuanto quieres compartir

Saber qué y cuánto quieres compartir depende de la edad de desarrollo de un niño, no solo de su físico. A continuación, hay unos componentes que la mayoría de los niños son capaces de entender:

- Nombre de la enfermedad
- Si el adulto tiene algún cambio físico o equipo médico adicional (es decir, pérdida de cabello, tanque de oxígeno)
- Si la enfermedad es contagiosa
- Si el equipo médico anticipa que la enfermedad progresará
- la enfermedad terminará en muerte y no hay cura para cambiar el final

4 Se honesto y concreto con lo que dices

Los niños pueden sentir cuando los adultos no están siendo honestos. Use un lenguaje simple y apropiado para su desarrollo, como “muerte” y evite el lenguaje suave como “fallecido, perdido o ido a un lugar mejor”, ya que los niños pueden tener ideas erróneas sobre lo que realmente significan estos términos.

4 Normalice e identifique los sentimientos de los niños al mismo tiempo que reconoce los suyos

Los niños pueden tener confusión acerca de sus sentimientos, los niños más pequeños pueden tener dificultades para identificar emociones. Ayuda a normalizar los sentimientos con afirmaciones de validación tales como “Entiendo por qué te sientes así; a veces también me siento así” ayude a los niños a darse cuenta de que no están solos en sus sentimientos y que otros niños, e incluso adultos, sienten lo mismo cuando alguien está muy enfermo y muere.

5 Esté preparado para diferentes reacciones y capacidad de procesamiento

El dolor es diferente para todos y muchos factores, desde el ambiente hasta las amistades que los niños tienen, afectan la reacción de los niños; y puede que reaccionen de una manera no anticipada. Los niños solo pueden procesar información estresante en pequeñas cantidades. Después de una conversación difícil, es posible que quieran hacer otra cosa como jugar, sin embargo, esto no significa que no hayan entendido. Escucha, se paciente y acompáñalos. No empuje a los niños a hablar si no están listos para hacerlo.

6 Dele a los niños la oportunidad de hacer preguntas

Dele a los niños el espacio para hacer preguntas sobre la enfermedad de la persona. Los niños pueden que no tengan preguntas de inmediato. Anímelos a que escriban lo que se preguntan o dibujen lo que quieran preguntar más adelante. Hágales saber que estás disponible para hablar cuando lo deseen. A veces, es útil establecer un tiempo futuro para hablar, de modo que los niños puedan estar preparados para cuando vuelva la conversación.

7 Proporcione tranquilidad, seguridad y rutina

Ayude a los niños a entender quién va a cuidarlos y asegúreles que su cuerpo está a salvo. Hágales saber que esas personas continuarán cuidándolos y mantendrán su rutina lo más normal posible.

8 Reflexione y conozca su rol de identidad

Deje que los niños continúen siendo niños. Anímelos a no asumir roles que no le corresponden porque la persona enferma ya no los pueda hacer. En vez, permita que los niños participen en formas que se sientan parte de la familia y de la vida de la persona. Tu rol es guiar el camino y el proceso estando con ellos, apoyándolos, escuchándolos y entendiéndolos.

Para obtener más recursos para los cuidadores, visite: artwithheart.org/learn

CONTRIBUIDORES:

Emily Beauchemin, BS, CCLS, Helena Hillinga-Haas, MA, ATR, Lacie Braun LMHC, and Chelsey Thornton

SOURCES:

Art with Heart, “Draw It Out Leader’s Companion.” Seattle, WA: Art with Heart Press, 2014.

Eisma, Maarten C.; Stroebe, Margaret S.; Schut, Henk A. W.; Stroebe, Wolfgang; Boelen, Paul A.; van den Bout, Jan. “Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology*.” Vol 122(4), 961-970, 2013.

Fiorini, Jody J., and Jodi Ann Mullen. “Counseling children and adolescents through grief and loss.” Champaign, Ill.: Research Press, 2006.

Wolfelt, Alan D., PhD. “Healing the Bereaved Child; Grief Gardening, Growth Through Grief and Other Touchstones for Caregivers.” Fort Collins, CO: Companion Press, 1996.

<https://www.cancer.org/treatment/children-and-cancer/when-a-family-member-has-cancer/dealing-with-parents-terminal-illness/how-to-explain-to-child.html>. The American Cancer Society medical and editorial content team Last Medical Review: January 14, 2015 Last Revised: March 20, 2015