

## **¿Cómo transmitimos a un niño la muerte de un familiar?**

**Al hablar sobre la muerte y el destino del ser que partió, los padres deben transmitirles a los niños aquello en lo que en verdad creen. De otra forma podrían provocarles trastornos psíquicos que tardarán tiempo en resolverse.**

Cuando los niños pregunten sobre el destino del ser querido que murió, las respuestas válidas serán aquellas en las que los adultos también creen; ya sean creencias socioculturales o religiosas. Cuando los niños reciben las respuestas que los adultos se dan a sí mismos, no hay fisura y se sienten contenidos. Pero si existen discrepancias entre lo que los padres creen y lo que dicen, los niños se confunden y puede haber dificultades en la elaboración del duelo.

Los chicos tendrán un duelo normal o patológico de acuerdo a cómo los adultos responsables elaboren y acompañen el proceso. Por ejemplo: Se produce una muerte de un familiar cercano. Si los adultos que quedan a cargo de los niños tienen dificultades para aceptar la muerte y la niegan, no tocan el tema o sólo responden con evasivas, el niño queda con la sensación de que -de esto no se habla- y por lo tanto también calla. No expresa sus sentimientos y queda todo en su interior sin resolverse. Los niños captan a la perfección las sensaciones y vivencias que tienen los padres. No hay que tener miedo de compartir los sentimientos con ellos, siempre y cuando, se les brinde contención.

**Es recomendable enseñarles a los niños que la muerte no es algo oculto o misterioso, sino un hecho normal que forma parte de la vida y nos sucederá a todos. Conviene evitar apabullarlos con demandas o responsabilidades que no condicen con su edad.**

Tanto desde el punto de vista cognitivo como afectivo, los niños menores de tres años no comprenden el significado de la muerte. Entre los tres y los cinco la consideran como un suceso reversible, una suerte de sueño que en algún momento va a concluir. A partir de los cinco y hasta los nueve comienzan a entenderla como un evento

definitivo, pero que sólo les sucede a los demás. Recién a partir de los diez lo observan como un suceso inevitable que supone el fin de la actividad física.

Para favorecer una elaboración positiva del duelo, los padres deben dar respuestas a tono con las capacidades de los niños, ponerse en su lugar y acompañarlos con afecto y sensibilidad. No deben cargar al niño con mandatos del tipo -ahora tú serás la mujer de la casa o tú el hombre de la casa-. Los chicos tienen derecho a vivir el tiempo de su niñez o adolescencia sin verse apabullados por responsabilidades que no les corresponden.

**Toda vez que, luego de la muerte de un padre, el que le sobrevive encuentra otra pareja, debe quedar claro que es una nueva relación afectiva y no un sustituto. No hay que negar la muerte ni pretender reemplazar al progenitor.**

No hay que negar la existencia del progenitor que se fue. Es importante reconocer y tener presente ante los niños el valor de esa persona y su condición de madre o padre. Habilitar la posibilidad de continuar con la vida y desarrollar un vínculo afectivo con otra persona que ocupe su rol, sin reemplazarla.

**Una elaboración adecuada del duelo implica dejar ir al muerto y no morir con él. Continuar con la propia vida reclama un duro trabajo de desapego.**

La posibilidad de hablar de la muerte y poder repasar todo aquello que sucedió de la manera más clara y real posible, es un aspecto central en la elaboración del duelo. También es importante expresar todos los sentimientos relacionados con la desaparición y la historia de vida con esa persona. Conviene transitar y revisar lo que se vivió, agradecer todo lo que se compartió con ese ser, tratando de ver lo positivo y lo negativo; aquello con lo que me quedo y aquello que siento que pertenece a esa persona. Resulta muy conmovedor poder honrar el vínculo de esta manera. Al reconocer sus imperfecciones humanas, sin juzgarlo ni idealizarlo, nos llega un grato aire de liberación.