



Patricia Díaz,
psicóloga infanto-juvenil de
la Fundación Mario Losantos
del Campo (FMLC) y autora
del manual práctico
Hablemos de Duelo.

¿Cómo explicarle la muerte de un ser querido?

Es universal e irreversible pero los niños no siempre entienden el porqué de la muerte. Ayudarles a remontar su pena pasa por no esconder la nuestra. ¿Sabes cómo hacerlo?

Comunicar a un niño la muerte de un ser que les es querido es algo doloroso y muy difícil, pero no debemos evitar ni postergar el anuncio ni dejar que extraños se lo anuncien. "Lo importante es que se enteren por los familiares más cercanos, no por terceras personas. Debemos comunicarles la verdad con palabras adaptadas para que puedan entender qué ha pasado, y no usar metáforas como 'está en un lugar mejor', ya que no las comprenden", sostiene Patricia Díaz, psicóloga infanto-juvenil de la Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC) y autora del manual práctico *Hablemos de duelo*.

■ Una narrativa sincera

Cuando comuniquemos a un niño que un ser querido ha muerto hemos de asegurarnos que entiende que la muerte es universal, es algo que nos ocurre a todos; es irreversible, ya que quien se muere no vuelve a vivir; implica una interrupción de las funcio-

nes vitales: el corazón deja de latir, el fallecido no piensa, no oye, no respira... y no nos ve desde donde esté; y tiene una causa física: nadie se muere porque sí, siempre hay un motivo. Cuando estemos seguros de que han entendido esos cuatro conceptos, debemos también preocuparnos de ayudarles a superar su pena. ¿Cómo? Haciéndoles ver que sus actividades y rutinas van a seguir igual que antes del fallecimiento. Razón por la que sostiene que nosotros, los adultos, debemos hacer un esfuerzo para que su vida se altere lo menos posible. "Para aliviar su pena también podemos realizar con ellos actividades orientadas a preservar el recuerdo del ser querido que ha muerto. Así, les explicaremos que el fallecido está en nuestra memoria y en nuestro corazón y lo vivido con él permanece". De ahí que recomiende no dejar de hablar del fallecido ni pasarse todo el rato recordándolo, ni a disimular emociones como la tristeza o el dolor.

¿Cómo saber si necesita terapia?

Según Patricia Díaz cuando observemos "cualquier reacción que perdure en el tiempo y no se corresponda con su comportamiento o personalidad hasta ese momento, ni sea acorde a lo esperado para su edad y desarrollo". ¿Por ejemplo? Insomnio, irritabilidad extrema, problemas con la alimentación, aislamiento extremo, bajada drástica del rendimiento escolar, abandono de actividades de las que antes disfrutaba, inicio de consumos o de conductas de riesgo, manifestación de ideas de reencuentro con el fallecido, agresividad, enfados recurrentes, tristeza que no cesa... "Podríamos enumerar muchos ejemplos, pero en general debe alertarnos todo aquello que nos llame la atención por exceso o por defecto, y que antes no se diera", concluye la experta.

Hablemos de duelo

La guía para ayudar a los padres a abordar la muerte con niños y adolescentes, está disponible para su descarga gratuita en: www.fundacionmlc.org