

Al principio, el niño o la niña puede no querer aceptar la realidad de no volver a ver a su papá, su hermanito, un pariente o un amigo. Para todos es difícil pensar en eso, pero para los niños puede ser más. Tal vez más adelante puede encontrarse más triste, no quiere comer, llora, tiene dificultad para jugar o bajo rendimiento en la escuela. Puede estar pensando mucho en su familiar, aunque a veces puede también tratar de olvidar lo sucedido.

Para poder enfrentar mejor la muerte de su familiar o amigo es importante que tenga un recuerdo bueno de él o ella y no sólo un recuerdo triste. Cuando puede recordar a su familiar sin ponerse siempre muy triste, entonces podrá ir encontrándose mejor.

A todo este proceso de hacer frente a la muerte de una persona cercana se le llama duelo. Todas estas reacciones son normales. Este proceso hasta llegar al "recuerdo bueno" e ir superando el duelo puede tomar un año o año y medio o incluso más tiempo. Cuando pasan varios años y sigue estando triste, se aísla, no quiere jugar o se encuentra muy inquieto o con bajo rendimiento escolar, entonces el proceso de duelo ya no es normal. Eso quiere decir que necesita ayuda para enfrentar la situación.

Para prevenir esos problemas es importante apoyar en ese proceso de duelo a los niños y a las niñas que han perdido familiares o se encuentran muy afectados por las muertes en su comunidad.



¿QUE COSAS INFLUYEN EN EL DUELO EN LA INFANCIA!

La reacción y las consecuencias que la muerte de un familiar tiene para los niños y las niñas depende de muchas cosas:

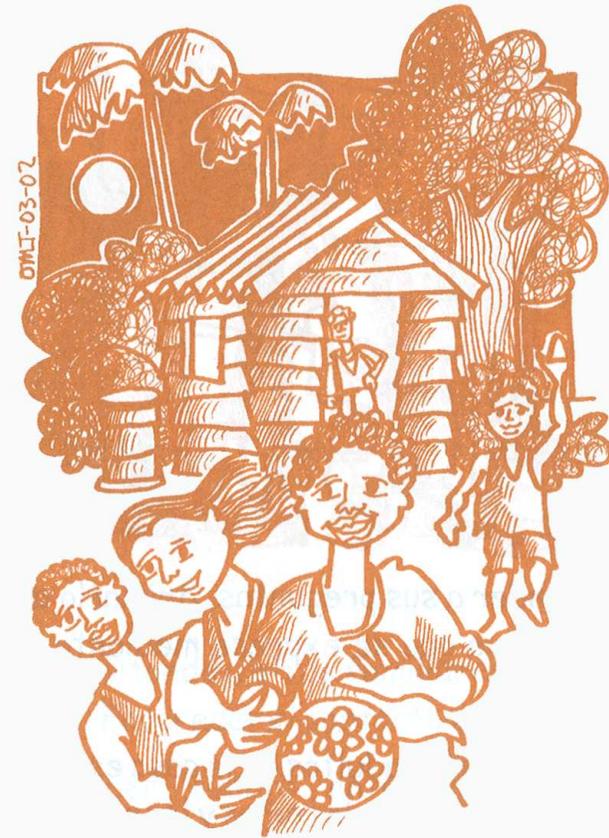
- ▶ de la reacción de los otros familiares (de la mamá, por ejemplo, si murió el papá);
- ▶ de la capacidad de las personas adultas con las que viven para escucharlos, tomarlos en cuenta y entender lo que les pasa;

- ▶ de la información que tengan sobre lo que ha sucedido. Los niños y las niñas necesitan conocer la verdad a su nivel, con sus palabras, lo más pronto posible. Necesitan que se responda a sus preguntas con un lenguaje comprensible, pero diciéndoles la verdad, aunque sea dolorosa, de manera cuidadosa. Darles explicaciones que tengan en cuenta su propia cultura;
- ▶ es importante que puedan seguir viviendo en su casa o con parte de su familia; es peor si tienen que ir a un hogar sustituto;
- ▶ de la posibilidad que tuvieron de vivir antes en un ambiente familiar positivo.



Todos estos son importantes factores de protección que se deben desarrollar para que los niños y las niñas puedan sentir apoyo en ese proceso de duelo.

¡CÓMO AYUDAR EN LA FAMILIA!



AYUDA INMEDIATA:

1. Es importante tomar en cuenta al niño desde los primeros momentos. Proporcionarle confianza y seguridad.
2. Tener en cuenta sus sentimientos. Muchas de las cosas que manifieste a partir de ahí serán su forma de reaccionar al duelo. Los adultos deben entenderlo para ayudarlo con muestras de ánimo y cariño.