

ENTENDIMIENTO DEL DUELO POR ETAPA DE DESARROLLO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Aunque todos expresan el duelo de manera diferente, existen algunos comportamientos y emociones que se presentan comúnmente en los niños de acuerdo con su etapa de desarrollo. Sin importar la edad que tenga el niño, puede ser de ayuda leer cada uno de los rangos de edad presentados a continuación, ya que puede haber ocasiones en las que un niño de 6 años haga una pregunta compleja y otras en las que un adolescente tenga dificultades para encontrar una salida física para su dolor. Esperamos que esta información le ayude a comprender cómo el duelo afecta a los niños y adolescentes dependiendo de su etapa de desarrollo.

DE LOS 2 A LOS 4 AÑOS

Etapa de desarrollo

Los niños de esta edad no entienden completamente que la muerte es permanente y universal. Es más probable que se expresen a través de sus conductas y el juego.



Concepto de muerte

Los niños pequeños ven la muerte como algo reversible y comienzan a preguntarse si es algo que les ocurre a todos. Podrías escuchar preguntas como “¿Se murió mamá?, ¿Cuándo volverá a casa?” o “¿Y tú morirás también?, ¿Y yo?”

Respuestas comunes ante el duelo

- Llanto
- Ansiedad general
- Sueño irregular
- Necesidad de ser abrazado o de estar siempre con un adulto
- Irritabilidad

- Berrinches o rabietas
- Contarle la historia a cualquier persona, incluyendo extraños
- Preguntas repetitivas
- Comportamientos regresivos — podrían necesitar ayuda con actividades o tareas que hayan aprendido previamente

Maneras de ayudar

- Crea una rutina consistente para reestablecer un sentido de seguridad y predictibilidad, especialmente al inicio y al final del día.
- Provee una explicación corta y honesta con respecto a la muerte: “Mamá se murió. Su cuerpo dejó de funcionar”. Usa las palabras ‘muerto’ y ‘murió’. Evita eufemismos tales como “Se fue”, “Se durmió”, “La perdimos”, etc.
- Responde a sus preguntas con honestidad.
- Establece límites, pero sé flexible cuando sea necesario.
- Provee oportunidades para jugar.
- Dale opciones cuando sea posible: “¿Te gustaría el cereal con leche fría o caliente?”
- Ofrece mucho apoyo físico y emocional.

DE LOS 5 A LOS 8 AÑOS

Etapa de desarrollo

Los niños de esta edad se encuentran explorando su independencia y tratando de realizar actividades por su propia cuenta. Tienen el pensamiento concreto, con una tendencia al pensamiento mágico o fantasioso.



Concepto de muerte

En esta etapa, los niños normalmente ven la muerte como algo reversible. Ellos pueden también sentirse responsables y preocupados de que sus pensamientos o deseos causaron la muerte de la persona. Ellos podrían decir cosas como “Es mi culpa. Yo estaba molesto y quería que se muera.”

Respuestas comunes ante el duelo

- Disrupción en el sueño y cambios en el apetito
- Preguntas repetitivas — ¿Cómo?, ¿Por qué?, ¿Quién más?, etc.
- Preocupaciones por su seguridad y/o abandono.
- Periodos cortos de reacciones fuertes, intercalados con momentos de actuar como si nada hubiera pasado
- Pesadillas
- Comportamientos regresivos — podrían necesitar ayuda con actividades o tareas que hayan logrado previamente (No puede atarse los zapatos, mojar la cama, etc.)
- Cambios en el comportamiento (Niveles de energía altos/bajos, golpear, empujar, etc.)
- Quejas somáticas: Dolores de estómago, dolores de cabeza, dolor en el cuerpo, etc.

Maneras de ayudar

- Explica la muerte usando lenguaje concreto: “El corazón de papá dejó de funcionar”. Usa las palabras ‘muerto’ y ‘murió’. Evita eufemismos tales como “Se fue”, “Se durmió”, “La perdimos”, etc.
- Espera preguntas repetitivas.
- Provee oportunidades para el juego creativo y de gran energía.
- Permite a los niños hablar de su experiencia y hacer preguntas.
- Ofrece mucho apoyo físico y emocional.
- Dale opciones cuando sea posible: “Tu cuarto necesita una limpieza, ¿Te gustaría hacerlo hoy por la tarde o mañana en la mañana?”

DE LOS 9 A LOS 12 AÑOS

Etapa de desarrollo

Los niños en esta etapa pueden todavía tener el pensamiento concreto, pero comienzan a entender ideas abstractas como la muerte y el duelo. Con frecuencia comienzan a tener conexiones más cercanas con amigos y actividades fuera de la casa y la familia.



Concepto de muerte

A estas edades, los niños empiezan a entender que la muerte es permanente y comienzan a pensar en cómo la pérdida los afectará a largo plazo. Algunos niños se enfocarán en los detalles de lo que le ocurrió al cuerpo de la persona que murió. Los sentimientos de culpa y arrepentimiento pueden llevarlos a preocuparse de que sus pensamientos y acciones hayan causado la muerte. Podrían decir o pensar cosas como “Si hubiera hecho mi tarea, mi maestra no hubiera muerto” o “Creo que fue mi culpa porque fui grosero con mi hermano.”

Respuestas comunes ante el duelo

- Expresar altos niveles de energía a través del comportamiento conocido como ‘acting out’ (actuar hacia afuera)
- Ansiedad y preocupación por su seguridad y la de otros — “El mundo no es un lugar seguro”
- Preocupación acerca de que algo malo ocurra de nuevo
- Dificultades para prestar atención y concentrarse
- Pesadillas y pensamientos intrusivos
- Quejas somáticas: Dolores de estómago, dolores de cabeza, dolor en el cuerpo, etc.
- Usar el juego y la conversación para recrear el evento
- Hacer preguntas detalladas sobre el morir y la muerte
- Expresión de un amplio rango de emociones: ira, venganza, culpa, tristeza, alivio, preocupación, etc.
- Hipervigilancia/Sensibilidad ante el ruido, la luz, el movimiento y los cambios
- Aislamiento de situaciones sociales

Maneras de ayudar

- Infórmate sobre lo que ocurrió y responde a sus preguntas de manera clara y precisa. Aunque los niños a esta edad comienzan a entender pensamientos abstractos, sigue siendo útil usar las palabras ‘morir’ y ‘muerte’, así como evitar eufemismos tales como “Se fue”, “Se durmió”, “Lo perdimos”, etc.
- Provee una variedad de actividades para la expresión: Hablando, arte, actividad física, juego, escritura, etc.
- Ayuda a los niños a identificar gente y actividades que les den un sentido de seguridad y apoyo.
- Mantén rutinas y límites, pero sé flexible cuando sea necesario.
- Dale opciones cuando sea posible: “¿Prefieres poner la mesa o retirar los platos después de comer?”
- Trabaja en reestablecer un sentido de seguridad y predictibilidad en la vida diaria.
- Modela la expresión de emociones y el autocuidado.
- Practica una buena escucha. Evita dar consejos (a menos que ellos lo soliciten), analizar o minimizar sus experiencias.
- Habla con los maestros acerca de proveer apoyo extra y flexibilidad con las tareas.
- Busca ayuda profesional ante cualquier preocupación sobre autolesiones o pensamientos suicidas.



DE LOS 13 A LOS 18 AÑOS

Etapas de desarrollo

Los adolescentes son cognitivamente capaces de entender y procesar conceptos abstractos sobre la vida y la muerte. Comienzan a verse a sí mismos como individuos únicos, separados de su rol en la familia, y podrían estar en un dilema con respecto a su identidad y el quién desean ser en el mundo. Puede haber cambios significativos en sus prioridades, fe/espiritualidad, sexualidad y apariencia física. Los adolescentes frecuentemente recurren a sus pares y otras personas fuera de la familia para recibir apoyo.



Concepto de muerte

A pesar de que los adolescentes entienden que la muerte es permanente, podrían presentar de manera interna pensamientos mágicos respecto a la persona estando de viaje, por ejemplo. Ellos podrían también ahondar y cuestionar el significado de la vida, la muerte y otros eventos traumáticos.

Respuestas comunes ante el duelo

- Aislamiento de la familia u otras redes de apoyo/ enfocados en las conexiones con sus pares
- Incremento de conductas de riesgo: drogas/ alcohol, comportamientos inseguros, conducir de manera irresponsable, etc.
- Dificultades para concentrarse (en la escuela, por ejemplo) o presionarse a sí mismos para tener éxito y ser perfectos
- Dificultades para dormir o fatiga
- Falta o exceso de apetito
- Reacciones emocionales impredecibles y, en ocasiones, intensas: enojo, tristeza, culpa, alivio, ansiedad, etc.
- Incomodidad de hablar o discutir la muerte o sus experiencias con sus padres o cuidadores.
- Preocupación por su seguridad y la seguridad de otros

- Miedo a que la muerte o situación violenta ocurra de nuevo
- Confusión con respecto a su rol e identidad dentro de la familia
- Intentar tomar el rol de cuidador sobre sus hermanos menores y otros adultos
- Podría tener pensamientos de suicidio o autolesiones
- Hipervigilancia/Sensibilidad ante el ruido, la luz, el movimiento y los cambios

Maneras de ayudar

- Refuerza su sentido de seguridad, aun cuando el adolescente no exprese preocupación al respecto.
- Mantén rutinas y expectativas claras, pero sé flexible cuando sea necesario.
- Permite la expresión de sentimientos sin tratar de cambiarlos, arreglarlos o eliminarlos.
- Responde a sus preguntas con honestidad.
- Provee opciones cuando sea posible: “Me gustaría hacer algo para honrar el cumpleaños de tu padre ¿Te gustaría ser parte de ello?, ¿Qué ideas tienes?”
- Ajusta las expectativas con respecto a su concentración y finalización de tareas cuando sea necesario.
- Ayuda a los adolescentes a conectar con redes de apoyo, incluyendo otros adultos (familia, amigos de la familia, maestros, entrenadores, etc.).
- Modela expresiones apropiadas del duelo y maneras de autocuidado.
- Haz preguntas abiertas (“¿Cómo ha sido esto para ti?”) y escucha sin juzgar, interpretar, aconsejar o intentar aplacar.
- Ten paciencia con el amplio rango de reacciones y preguntas de los adolescentes.
- Busca ayuda profesional ante cualquier preocupación por autolesiones o pensamientos suicidas.



**El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias**

Nuestra misión

La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

Librería / Recursos del Dougy Center

Dougy Center ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 60,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

©2023