

Las Diferencias de Desarrollo en La Comprensión de La Muerte, Las Reacciones de Duelo, y en Las Formas de Ayuda

Entendiendo la Muerte	Reacciones de Duelo	Formas de Ayudar
Infantil a 2 Años de Edad		
<ul style="list-style-type: none"> • No entienden la naturaleza o la permanencia de la muerte – esperan que la persona va a regresar • Experimentan la muerte como una separación – su persona especial ha desaparecido y su mundo es diferente 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden parecer como no les afecta • Están buscando la persona que murió • Apartándose de su cuidadores o aferrándose a extraños • Malestar general, problemas durmiendo o comiendo • Lloran mas o tienen dificultad calmándose o siendo consolados • Inquietud, irritabilidad, rabietas • Aferramiento, ansiedad sobre separación 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite palabras confusas sobre la muerte, como “descansando,” “durmiendo” o “se fue.” Palabras así pueden resultar en temores de sueño o separación • Ayuda al niño entender que la persona no puede volver y que su cuerpo ya no funciona
3 a 5 Años de Edad		
<ul style="list-style-type: none"> • Normalmente tienen una comprensión limitada de la muerte • Quizás creen que la persona todavía puede respirar y tener hambre o tener frío cuando estén enterrados • Creen que los deseos se pueden cumplir (“pensamiento mágico”) • Creen que la persona puede volver a vivir • Pueden creer que la muerte era un castigo o su culpa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden parecer muy bien por momentos y en otro momentos pueden tener dificultad calmándose o siendo consolados • Apartándose de sus cuidadores o aferrándose a extraños • Tienen muchas preguntas sobre la muerte • Confusión y temores o preocupaciones aumentados • Pesadillos o dificultades durmiendo • Quejas físicas, dolores de estómago, problemas comiendo • Inquietud, irritabilidad, rabietas • Aferramiento, ansiedad sobre separación • Preocupaciones sobre su propia muerte o sobre la muerte de otros • Pueden actuar más joven que su edad 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice simples, honestas palabras para explicar la muerte (causas de la muerte, el cuerpo deja de funcionar, no puede volver, etc.); repetir esto lo tanto que solicite el niño • Modela y explica expresiones de dolor • Evite palabras confusas como “descanse en paz” o “se fue.” Palabras así pueden resultar en temores de sueño o separación • Ofrece oportunidades para expresar su dolor por el arte o el juego
6 a 9 Años de Edad		
<ul style="list-style-type: none"> • Dependiendo de sus experiencias en la vida y la educación, podría comprender plenamente lo que significa la muerte y que es permanente y la persona no puede regresar (normalmente a los 7 años) • Se preocupen mucho que sus propios pensamientos o acciones causaron la muerte • Pueden creer que la muerte es como una persona o fantasma que viene a perseguirlos 	<ul style="list-style-type: none"> • Negación inicial o incredulidad • Muchas preguntas, confusiones, y temores sobre la muerte • Malestar general se expresa como ira, irritabilidad, o pelea • Dolores físicos • Problemas con el trabajo escolar o con perfeccionismo • Intentos de conformar con compañeros; pueden actuar como “no hay nada malo” o “todo está bien.” • Inseguridades, ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrece información exacta cuando el niño expresa confusión sobre la muerte • Modela e invita expresión de los sentimientos y pensamientos • Ofrece oportunidades para los juegos físicos (deportes, juego)

Entendiendo la Muerte	Reacciones de Duelo	Formas de Ayudar
10 a 12 Años de Edad		
<ul style="list-style-type: none"> Comprenden plenamente lo que se significa la muerte y que la muerte es universal (todos se mueren) y irreversible (nadie puede volver a vivir) 	<ul style="list-style-type: none"> Shock inicial o negación Ansiedad, temores, ira, irritabilidad Agresión para evitar sensaciones de impotencia Desconfianza o temor de a ser abandonado Pueden parecer egocéntricos o callosos Curiosidad o fascinación con la muerte Intentos de conformar con compañeros: “nada está mal – no quiero ser diferente.” Inseguridades, sentimientos de pena o vergüenza Se sienten culpable o remordimientos por las acciones pasadas con el fallecido 	<ul style="list-style-type: none"> Sin presionar a los jóvenes que hablen, haga espacio para escuchar y responder a preguntas con honestidad Modela y invita expresión de los sentimientos y pensamientos Ofrece seguridad y seguridad para el futuro. Ofrece proximidad física y comodidad. Ofrece oportunidades para los juegos físicos (deportes, corriendo juego) Es más probable que van a
13 Años y Mayores		
<ul style="list-style-type: none"> Tienen una comprensión completa de la muerte – la comprenden como si fueran adultos Pueden tener la capacidad de pensar abstractamente y procesar cuestiones espirituales y el sentido de la vida 	<ul style="list-style-type: none"> Se sienten culpable o remordimientos por las acciones pasadas con el fallecido Sentimientos de pena o vergüenza Tristeza, llanto, depresión Ira (al fallecido, a él mismo, a los padres/cuidadores, a Dios, etc.) Irritabilidad, frustración Desconfianza o temor de a ser abandonado Curiosidad o fascinación con la muerte Intentos de conformar con compañeros: “nada está mal” Inseguridades Incumplimientos, acciones de riesgo, comportándose mal Dificultades durmiendo o durmiendo demasiado, fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> Sin presionar a los jóvenes que hablen, haga espacio para escuchar y responder a preguntas con honestidad Modela e invita expresión de los sentimientos y pensamientos Comparta libros, ofrece la idea de un diario, de dibujar, etc. Evite poner responsabilidades o presiones de adultos en los adolescentes Es más probable que van a hablar con sus compañeros y otra gente fuera de su familia; grupos de apoyo pueden ser útil

References: *Brief Information on Childhood Traumatic Grief* (National Child Traumatic Stress Network, www.nctsn.org), *Dougy Center Grief Resources* (www.dougy.org), *Grief in Childhood* (Pearlman, Schwalbe, & Cloitre, 2010), *Helping Bereaved Children* (Webb, 2010)