



# THE HACKETT CENTER

PARA LA SALUD MENTAL

CENTRO DE TRAUMA Y DUELO

## **Centro de Trauma Y Duelo en The Hackett Center para la Salud Mental**

---

### **Pautas para padres/cuidadores: Cómo ayudar a los jóvenes en duelo después de la muerte de un ser querido**

#### **¿Cómo le dan sentido a la muerte los niños de diferentes edades?**

##### **Niños pequeños/preescolares (2-5 años)**

Los niños muy pequeños a menudo experimentan una sensación de "desaparición" física." Creen que la muerte es reversible y pueden hacer preguntas como, "¿Cuándo va a volver mamá?". Tienen dificultades para comprender la falta de funcionamiento de un cuerpo (p. ej., "¿Cómo podrá comer papá si está bajo tierra?"). A menudo representan aspectos de la muerte para superar su pérdida (por ejemplo, usan muñecas para representar cómo murió un ser querido), lo que puede ser útil para comprender cómo piensan y se sienten acerca de la muerte.

##### **Niños pequeños en edad escolar (6-9 años)**

Los niños pequeños en edad escolar a menudo comienzan a tener dificultades con los conceptos de cuerpo versus espíritu. A menudo ven la muerte como algo tangible, físico y, a veces, aterrador, como una parca o un esqueleto. Es posible que se preocupen por la seguridad y el bienestar de los cuidadores sobrevivientes, como "Si esto le puede pasar a papá, ¿también le pasará a mamá?" Como resultado, los niños pueden demostrar una mayor ansiedad por separación en relación con sus cuidadores sobrevivientes.

##### **Niños mayores en edad escolar (10-12 años)**

Los niños mayores en edad escolar son más capaces de entender el concepto de cuerpo versus espíritu. A menudo creen que sus propias Acciones causaron o contribuyeron a la muerte y pueden experimentar sentimientos de culpa o vergüenza. Debido a que este grupo de edad tiene una comprensión más profunda de la permanencia de la muerte, también es más probable que entiendan que la persona fallecida no regresará y, como resultado, experimenten una mayor angustia por separación.

##### **Adolescentes (13-18 años)**

Los adolescentes en duelo pueden tener dificultades con preguntas personales y relacionadas con la identidad más profundas, como "¿Por qué a mí?" y "¿Cómo voy a pasar por la vida sin esta persona?" Los adolescentes también pueden sentir un mayor sentido de responsabilidad al asumir roles que alguna vez fueron desempeñados por la persona fallecida. La mayor madurez, perspicacia y sentido de responsabilidad de los adolescentes puede aumentar el riesgo de desarrollar síntomas psiquiátricos después de la muerte, dada su comprensión más profunda de la permanencia de la muerte y su mayor capacidad para reflexionar sobre cómo la muerte puede afectar su futuro (por ejemplo, "¿Podré seguir yendo a la universidad?" "¿Quién me ayudará a tomar decisiones importantes sobre mi vida?"). Los adolescentes en duelo también corren un mayor riesgo de participar en conductas "riesgosas", incluido el consumo de drogas y alcohol.

Estos comportamientos a veces son el resultado de la ira, una perspectiva pesimista sobre el futuro, poner a prueba su propia mortalidad o (dependiendo de sus propias creencias espirituales o religiosas) desear reunirse con el difunto en una vida después de la muerte. Los signos de comportamiento de riesgo en un adolescente en duelo sugieren la necesidad de una evaluación psicológica en profundidad por parte de un profesional capacitado.

### **¿Cuáles son los miedos o preocupaciones comunes que los niños pueden experimentar después de una muerte?**

- Preocupación por su propia seguridad o la seguridad de sus cuidadores
- Preocupaciones sobre las finanzas
- Preocupaciones sobre quién podría ocupar los roles de la persona fallecida
- Preocupación de que hablar sobre la persona fallecida moleste a los cuidadores sobrevivientes
- Preocupaciones de que él/ella pueda haber causado o contribuido a la muerte

### **¿Cómo distinguimos entre el duelo "normal" y el "desadaptativo"?**

El campo del duelo infantil es todavía relativamente nuevo, y pocos estudios de investigación se han centrado en cómo los niños de diferentes edades lo enfrentan a lo largo del tiempo. Lo que sí sabemos es que las reacciones de duelo pueden estar influenciadas por una amplia gama de factores. Esto incluye : 1) nivel de desarrollo; 2) experiencias de vida previas; 3) relación con el fallecido; 4) antecedentes culturales; 5) Creencias religiosas/espirituales; 6) relaciones familiares; 7) relaciones sociales con compañeros y adultos; 8) entorno físico; y 9) causa de muerte. Esta complejidad puede hacer que sea especialmente difícil diferenciar entre las reacciones de duelo adaptativas y las desadaptativas.

Sabemos que las reacciones de duelo normales o "adaptativas" pueden ser muy intensas, especialmente poco después de la muerte. Las reacciones comunes de duelo durante este período incluyen apego, nostalgia, tristeza y enojo o protesta por la pérdida. Estas reacciones a menudo van de la mano con disminuciones temporales en el funcionamiento en una o más áreas, como una caída en el rendimiento académico, dificultades con los compañeros o mal humor e irritabilidad en el hogar.

Aunque a menudo son dolorosas, las reacciones de duelo adaptativas ayudan a los niños en duelo a enfrentar una serie de tareas relacionadas con el duelo, incluida la aceptación de la realidad de la muerte, el mantenimiento de una conexión saludable con el difunto y la adaptación a un mundo en el que la persona fallecida ya no está físicamente presente. A medida que los niños en duelo realizan estas tareas, a menudo vemos una disminución gradual de las reacciones dolorosas, incluidas las punzadas de dolor, la angustia y la tristeza, a recuerdos y memorias más agradables con el tiempo. La intensidad de las reacciones de duelo de los niños suele disminuir durante los primeros 6 meses después de la muerte. También sabemos que la mayoría de los niños en duelo eventualmente se adaptarán a su "nueva normalidad" y pasarán a llevar vidas saludables, felices y productivas.

Por el contrario, es más probable que las reacciones de duelo desadaptativas ocurran en circunstancias "traumáticas". Apenas estamos empezando a aprender lo que significa "traumático" para los niños en el contexto de la muerte de un ser querido, pero esto generalmente implica la exposición a aspectos violentos, espantosos o aterradores de la muerte misma. La mayoría de los estudios sobre el duelo desadaptativo en los niños se han realizado principalmente en muestras blancas de clase media. En

consecuencia, se sabe muy poco acerca de las reacciones específicas de duelo desadaptativo, cómo pueden aparecer esas reacciones en niños de diferentes edades o culturas, y cómo pueden cambiar con el tiempo y a lo largo de los períodos de desarrollo.

Los estudios preliminares han identificado posibles factores de riesgo que pueden poner a algunos niños en mayor riesgo de desarrollar un duelo desadaptativo. Entre ellas se encuentran:

- Pobre exposición al trauma
- Exposición a circunstancias angustiosas/traumáticas de la muerte
- Problemas de pobre salud mental (p. ej., depresión y/o ansiedad)
- Estrategias de afrontamiento evasivas (no querer hablar o pensar en la muerte)
- Deterioro del funcionamiento del cuidador sobreviviente
- Pobre comunicación entre el cuidador sobreviviente y el niño
- Falta de apoyo social
- Adversidades graves después de la muerte (p. ej., mudarse a un nuevo hogar, dificultades financieras, conflictos intensos entre los miembros de la familia sobrevivientes)

### **¿Qué es la "crianza positiva" en el contexto de una muerte?**

Criar a los hijos después de la muerte de un ser querido puede ser muy difícil por varias razones. Entre ellas se encuentran:

- Lidar con el impacto emocional de la muerte y sus consecuencias
- Dificultades logísticas, prácticas y financieras
- Confusión sobre cómo hablar con los niños sobre la muerte
- Asumir una nueva identidad como padre/madre soltera/a

A pesar de estos desafíos, nuestra investigación ha encontrado que las prácticas de "crianza positiva" se asocian con menos síntomas de duelo desadaptativo en los niños. Las conductas específicas de crianza positiva incluyen: 1) Calidez parental; 2) abrazos u otras expresiones de afecto físico; 3) sonreír; 4) hacer bromas apropiadas; 5) compromiso y entusiasmo por lo que el/la menor está compartiendo; 6) disfrutar de estar con el niño; 7) hacer y mantener un buen contacto visual. Estos comportamientos sugieren un tema común: no se trata tanto de *lo que* los padres les dicen a sus hijos— sino de *cómo* lo dicen. Estos comportamientos simples a menudo transmiten el mensaje de que el padre está ahí para el/la menor, disponible y dispuesto a escuchar.

### **¿Cómo pueden los padres facilitar el duelo adaptativo en sus hijos?**

#### **1. Mantenga la puerta abierta a la comunicación bidireccional:**

A los niños a menudo les preocupa que puedan entristecer o molestar a su cuidador si hablan de la muerte. Por esta razón, es importante que los cuidadores transmitan el mensaje de que realmente quieren escuchar lo que sus hijos tienen que decir, pero no los presionan para que hablen si los niños no se sienten listos. Por ejemplo, podría decir:

- "Si alguna vez tienes alguna pregunta sobre \_\_la muerte de alguien, incluyendo lo que estaba sucediendo ese día que él/ella murió, o si te sientes deprimido y extrañado, \_\_\_quiero que sepas que estoy aquí para ti siempre que me necesites."

## 2. Sepa que está bien estar triste frente a sus hijos:

Es importante que los niños vean que sus padres también son humanos. Al permitir que su hijo lo vea triste o incluso llorando, envía el mensaje de que está bien y es normal estar triste, y que llorar es una reacción natural al extrañar a alguien que ama. Si usted se molesta delante de su hijo, usted podría decir:

- “A veces puedo molestarme cuando hablamos de \_\_\_\_\_ porque realmente lo extraño. Pero es normal sentirse triste y llorar cuando muere un ser querido. Cuanto más compartamos y seamos abiertos unos con otros sobre cómo nos sentimos, mejor nos sentiremos a medida que pase el tiempo”.

Por otro lado, tener episodios de llanto incontrolable como padre, o encontrarse incapaz de llevar a cabo su trabajo diario o sus responsabilidades familiares, son señales de que puede necesitar apoyo adicional.

## 3. Sea honesto/a:

En nuestra experiencia, los niños en duelo casi siempre son conscientes de los intentos de los padres de ocultar información importante sobre una muerte. Aunque los cuidadores suelen tener las mejores intenciones al optar por ocultar información—como datos específicos sobre cómo murió la persona—esto puede tener consecuencias negativas no deseadas. Es especialmente probable que surjan estas consecuencias cuando se deja que el niño "llene los espacios en blanco" confiando en su imaginación, o cuando comienza a sentir que no puede confiar en su cuidador. Es más probable que ocultar información fomente la ira/resentimiento hacia el cuidador y cierre las líneas de comunicación. Por el contrario, proporcionar *información apropiada para la edad* sobre la muerte de un ser querido es una parte importante para facilitar el duelo adaptativo. A menudo es mejor comenzar con hechos simples sobre las circunstancias de la muerte y luego preguntarle al niño qué preguntas podría tener. Por ejemplo, podría decir:

- “Siempre seré abierto y honesto contigo. Si tiene preguntas sobre cómo \_\_\_\_\_ murió, haré todo lo posible por responderlas honestamente y te daré toda la información que necesites.”

## 4. Conozca en qué punto se encuentran los niños:

Los niños en duelo pueden expresar una amplia gama de reacciones. Algunos niños quieren hablar mucho sobre la muerte, y otros pueden no querer hablar en absoluto. Algunos niños pueden estar extremadamente tristes y llorosos, y otros pueden no mostrar mucha emoción. Al considerar cómo se aflige su hijo, tenga en cuenta que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de afligirse. Nuestra investigación muestra que las tres prácticas de crianza más útiles son: 1) responda las preguntas de su hijo sobre la muerte *cuando el niño esté listo*; 2) valide sus preocupaciones y emociones; y 3) esté completamente presente cuando ellos lo/la necesiten. Por ejemplo, podría decir:

- “No sabía que te sentías así. Me alegro de que te hayas sentido cómodo/a compartiendo eso conmigo, y estoy muy orgulloso de que lo hayas hecho.”
- “Lo que estás (sintiendo/pensando/preguntándote) es normal y está bien— el duelo puede ser complicado y confuso.”
- “(si es cierto) también me he sentido/pensado/preguntado sobre lo mismo.”
- “A veces podemos afligirnos de diferentes maneras, pero todos estamos juntos en esto.”

- “Sé lo difícil que ha sido esta experiencia para ti, y prometo hacer todo lo posible para estar ahí para ti.”

## 5. Pida consejo / Conviértalos en su propio experto en duelo:

A veces, la mejor manera de apoyar a su hijo es preguntarle directamente cuál es la mejor manera de apoyarlo durante los momentos difíciles. Algunos niños pueden querer compartir recuerdos felices, mientras que otros pueden querer aprender más sobre la muerte, y otros pueden querer solo afecto físico. Por ejemplo, usted puede decir:

- “Sería muy útil para mí saber cuál es la mejor manera de ayudarte cuando vengas a mí. Si vienes a mí y me dices que estás triste y solo quieres un abrazo, entonces sabré que no debo pedir más detalles.”

## 6. Brinde oportunidades para conmemorar y sentirse conectado con la persona fallecida:

Compartir historias sobre el difunto, mirar fotos o hacer una actividad para honrar su memoria, son formas maravillosas para que el menor exprese sus sentimientos y se sienta conectado con su ser querido. Por ejemplo, podría decir:

- “¿Hay algo que te gustaría hacer en (el día en que \_\_\_\_\_murió, su cumpleaños o días festivos especiales?) para ayudar a recordarlos?”
- “Hay una caminata especial para apoyar a \_\_. ¿Te interesaría caminar en honor a \_\_\_\_? Si no, también está bien.”

Si el menor está interesado en hacer algo para conmemorar a la persona fallecida, pero tiene problemas para pensar en una buena idea, usted, como cuidador, puede brindarle opciones (o pensar en las suyas propias):

- “A él/ella le encantaba la tarta de manzana. Tal vez podamos hacer una para las fiestas y compartirla juntos.”
- “El/ella siempre jugó al baloncesto. ¿Sería divertido empezar a aprender a jugar? ¿Es algo que quisieras intentar?”
- “He estado mirando algunas de las cosas de \_\_\_\_\_. ¿Hay algo suyo que te gustaría guardar para ti? Puedes ponerlo en un lugar donde puedas verlo todos los días, o puedes ponerlo en un lugar seguro donde puedas sacarlo cuando quieras.”

## 7. Intente mantener un horario regular:

Aunque puede ser difícil volver al mismo horario que tenía antes, mantener un horario regular a menudo ayuda a proporcionar al menor una sensación de orden, previsibilidad y control. Seguir un horario regular también ayuda a los menores a reconocer que, aunque parte de la vida es impredecible, aún pueden confiar en que ciertas cosas sigan siendo las mismas. Mantener una rutina y un horario regulares también permite a los menores confrontar y procesar *los recordatorios diarios de pérdida* que le recuerdan al menor que la persona fallecida se ha ido físicamente. Confrontar, aceptar y aprender a vivir con estas “situaciones vacías” (como no tener \_\_\_\_\_allí con quien hablar en persona o para ayudar con su tarea) es una parte importante del duelo de manera útil y adaptativa.

## 8. Cuídese:

Los padres a menudo están tan preocupados por el cuidado de sus hijos después de una muerte que se olvidan de cuidarse a sí mismos. Como padre u otro cuidador, usted es una parte fundamental para ayudar a su hijo a tener el duelo de manera adaptativa. Obtener la atención que pueda necesitar es tan importante como cuidar a su hijo. No solo ayudará a asegurarse de que estará listo y podrá ayudar a su hijo, sino que también es una oportunidad para que usted modele un buen cuidado personal, lo que incluye pedir ayuda si la necesita.

### Comportamientos de "bandera roja" a los que hay que prestar atención

- Las fantasías de reunificación son comunes entre los niños en duelo, pero en algunos casos pueden reflejar pensamientos suicidas:
  - “Ojalá hubiera sido yo quien hubiera muerto, en lugar de \_\_\_\_.”
  - “ Sueño despierto con morir para poder estar con \_\_\_\_.”
- Preocupación excesiva por la muerte y el morir, incluida la forma en que murió el ser querido:
  - “Me preocupa mucho que probablemente muera de la misma manera que \_\_\_\_ murió.”
- Mencionar (aunque sea de pasada) el deseo de morir o el deseo de hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Otras conductas de "alto riesgo" —del menor:
  - no puede mantenerse al día con las tareas diarias, falta a la escuela, no puede completar las tareas, etc.
  - continúa mostrando signos significativos de depresión (llanto, letargo, retraimiento, cambios en el apetito y el sueño) después de que hayan pasado 6 meses desde la muerte
  - se involucra en conductas peligrosas y/o de riesgo (consumo de drogas, conducción en estado de ebriedad, robo, etc.).
  - se niega a reconocer la realidad de la muerte o parece entumecido o “en otro mundo” cuando surge el tema

La presencia de uno o más de estos comportamientos sugiere la necesidad de una evaluación por parte de un profesional capacitado, que pueda evaluar si se necesita atención especializada.

## Referencias

Kaplow, J.B., Howell, K.H. & Layne, C.M. (2014). Do circumstances of the death matter? Identifying socioenvironmental risks for grief-related psychopathology in bereaved youth. *Journal of Traumatic Stress, 27*(1), 42-49.

Kaplow, J.B., & Layne, C.M. (2014). Sudden loss and psychiatric disorders across the life course: Toward a developmental lifespan theory of bereavement-related risk and resilience. *American Journal of Psychiatry, 171*(8), 807-810.

Kaplow, J.B., Layne, C.M., & Pynoos, R.S. (2014). Parental grief facilitation: How parents can help their bereaved children during the holidays. *Traumatic Stress Points*.

Kaplow, J.B., Layne, C.M., Pynoos, R.S., Cohen, J., & Lieberman, A. (2012). DSM-V diagnostic criteria for bereavement-related disorders in children and adolescents: Developmental considerations. *Psychiatry*, 75(3), 242-265.

Shapiro, D., Howell, K., & Kaplow, J. (2014). Associations among mother-child communication quality, childhood maladaptive grief, and depressive symptoms. *Death Studies*, 38(3), 172-178.

Wardecker, B. M., Kaplow, J. B., Layne, C. M., & Edelstein, R. S. (2017). Caregivers' positive emotional expression and children's psychological functioning after parental loss. *Journal of Child and Family Studies*, 26(12), 3490-3501.

### **Lecturas recomendadas para niños en duelo**

#### **Menores de 12 años:**

Brown, L.K., & Brown, M. (1996). *When Dinosaurs Die*. Nueva York, NY: Little Brown Books for Young Readers.

Kaplow, J. & Pincus, D. (2007). *Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping With the Loss of a Parent*. Washington, DC: Magination Press.

Karst, P. (2000). *The Invisible String*. Camarillo, CA: DeVorss and Company.

#### **Edad de 12 años en adelante:**

Aronson, M. & Carus, M. (2002). *911, The Book of Help*. Cricket Books. Creech, S. (2003)

*Love That Dog*. Clive, IA: Perfection Learning.

### **Lecturas recomendadas para padres en duelo**

Deits, B. (2008). *Life after Loss: A Practical Guide to Renewing Your Life After Experiencing Major Loss*. Cambridge, MA: Da Capo Press.

Hickman, M.W. (2009). *Healing After Loss (Daily Meditations)*. Nueva York, NY: HarperCollins Publishers.

Kubler-Ross, E. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief through the Five Stages of Loss*. New York, NY: Simon and Schuster Digital Sales Inc.

Rasmussen, C. (2013). *Second Firsts: Live, Laugh, and Love Again*. Carlsbad, CA: Hay House.

**Para citar este documento:** Kaplow, J.B, Layne, C.M, & Yudovich, S. (2021). *Trauma and Grief Center Guidelines for Parents and Caregivers: Helping Bereaved Youth after the Death of a Loved One*. Folleto educativo, del Trauma and Grief Center en The Hackett Center para la salud mental, Houston, TX.