

APOYO PARA NIÑOS O JÓVENES EN DUELO

UNA GUÍA PARA PADRES Y OTRAS PERSONAS AL CUIDADO DE LOS NIÑOS

Apoyar a un niño en duelo

Ya sea que haya una muerte repentina o esperada, pocos sucesos de la vida repercuten tanto en las familias como la muerte de uno de sus miembros. Las maneras en que las familias buscan darle sentido y enfrentan su dolor varían bastante. El proceso de duelo de cada individuo es único. Pero la pena profunda es normal (y necesaria) y tiene que ser expresada.

Aunque dar apoyo a un niño o niña en duelo puede parecer una enorme tarea, hay tareas prácticas, sencillas y directas que pueden hacer la diferencia. (Se usa niño para referirse a niño o niña, lo mismo que hijo para hijo o hija)

Con apoyo e información, la gente joven pueden recibir ayuda para entender lo que ha pasado y poco a poco pueden aprender a vivir con la pérdida.

Para padres y cuidadores

Justo cuando usted está viviendo su propio dolor por la muerte de su pareja, hijo, otro miembro de la familia o amigo, puede parecer demasiado difícil tener que ofrecer apoyo a su(s) hijo(s).

En estas páginas esperamos que encuentre información y orientación relacionada con las respuestas y necesidades de los niños y jóvenes cuando ha fallecido alguien importante en su vida.

Algo importante para recordar

- Recuerde que no existen los "súper padres". Solo haga lo que pueda, cuando pueda. Sea benévolo consigo mismo.
- Hay más de una forma para apoyar los niños. Escoja lo que sea más reconfortante.
- Acepte que algunas cosas no pueden "mejorarse" en poco tiempo.
- Hable con los niños usando palabras que ellos entiendan, y haga preguntas para verificar que le han entendido.
- Dé información en pequeñas porciones si los niños son pequeños. Con el tiempo, las piezas del rompecabezas se pueden juntar para tener el cuadro completo.
- Muestre a los niños sus propios sentimientos: les ayuda a saber que está bien expresar sus sentimientos también.
- Aliente a sus niños a hacer preguntas y contéstelas todas las veces, incluso si es por enésima vez
- Conteste las preguntas con honestidad y de la manera más sencilla; y esté dispuesto a decir "No lo sé".
- Intente buscar formas para involucrar los niños.
- Continúe hablando de la persona que ha fallecido.
- Confíe en usted y en sus instintos, no ha olvidado cómo ser padre de su hijo.
- Cúidese usted también.

Los niños y la pena profunda

En los niños, la experiencia de una muerte en la familia y sus reacciones ante ella, pueden ser muy diferentes a la suya como adulto. No dé por hecho que sabe lo que ellos sienten: mejor pregúnteles qué es lo que sienten y acepte lo que le dicen.

En un principio, sus reacciones pueden variar desde un gran sufrimiento hasta algo que parece indiferencia. De pronto no pueden hablar, o puede ser que no puedan dejar de llorar o tal vez pregunten: "¿Puedo montar en bici ahora?" Todas estas reacciones, y otras más, son normales y no quiere decir que al niño no le importa o que reacciona de manera excesiva.

Los niños más pequeños sienten dolor de un modo diferente al de los adultos. Se puede decir que los adultos van lidiando con la pena como si caminaran en un río contracorriente y pudieran quedarse estancados en el ancho mar del dolor. Para los niños, su dolor puede parecer más como brincando dentro y fuera de charcos. Un minuto, pueden estar sollozando y al minuto siguiente pueden preguntar: "¿Qué hay de comer?" Y eso no significa que ya no les importe lo que ha sucedido.

Nos pasó a nosotros

Cada quien sentirá su dolor de modo propio e individual.

Aquí se ilustran algunas experiencias personales de duelo, contadas en las palabras del doliente. Algunas son historias detalladas de lo que ocurrió, mientras que otras son "instantáneas del momento", historias cortas de un momento. Todas las personas que han contribuido aquí dieron su permiso para compartir sus experiencias.

Phil

Veronica Harding murió de repente en mayo de 1999, le sobrevivió su esposo, Phil, y cuatro hijos. Esta es la historia de Phil.

Veronica y yo celebramos nuestro 20o. aniversario de bodas el 21 de abril de 1999. Planeamos tomarnos un largo fin de semana e ir a Derbyshire para celebrar – un hotel en algún lugar y un par de días de ocio para disfrutar del paisaje y tal vez capturar un poco de romance, lejos de la rutina. El 13 de mayo decidimos cenar comida china y abrir una botella de vino juntos. Una noche tranquila es algo raro cuando se tienen cuatro hijos – Linda (de 18 años), Alison (de 16), Michael (de 4) y Joanna (de 17 meses) – así que esto era grandioso, sobre todo porque Michael y Jo se portaron especialmente bien esa noche.

No teníamos ni idea que Veronica estuviera enferma, pero a la mañana siguiente se murió de repente de una cardiomiopatía hipertrófica, un trastorno cardíaco que provoca un agrandamiento de una parte del músculo. Mi mundo se desvaneció cuando Veronica murió y la persona que más amaba en el mundo había desaparecido.

Linda, la mayor, estaba estudiando química en la Universidad de Hull e iba a hacer sus exámenes de fin de año y los otros tres estaban en casa. Mi cuñado, Ray, fue por Linda, y tuvimos que empezar a asimilar lo sucedido.

Escribo esto en febrero de 2000, y tan solo han transcurrido nueve meses desde que Veronica murió, aunque si no fuera por el calendario que me dice que aún no ha pasado el primer invierno, hubiera pensado que ha sido algo como dos o tres años. Mi sentido del tiempo está todo distorsionado.

Hay momentos, y éste es uno de ellos, cuando experimento una terrible sensación de soledad – algo así como estar solo en la oscuridad, como un niño pequeño que tiene miedo de subir las escaleras solo después de la puesta del sol.

No todo es malo. Los niños y yo nos hemos acercado más al ir aprendiendo a vivir con la pérdida y hemos tenido una ayuda enorme de amigos y familiares. Mis padres y suegros nos han ayudado mucho, en especial con el cuidado de Jo y los demás. No soy muy bueno con la plancha, pero puedo hacer malabarismos con muchas pinzas para la ropa en una mano mientras la otra cuelga la ropa. Puedo cocinar y me gusta crear diferentes platillos quemados para la familia y los amigos.

Winston's Wish ha sido un rayo de luz en un túnel sombrío. Ya no nos sentimos tan aislados, ahora tenemos una actitud más positiva. De un modo extraño, al entrar en contacto con otros que saben y entienden esto ha relajado en algo la tensión.

Linda pasó sus exámenes, Alison se comprometió con su novio y yo sé que Veronica lo aprobaría. ¿Y yo? No lo sé,

pero creo que es hora de recuperar mi vida y aprender a mirar hacia adelante, no hacia atrás.

Phil escribió esto para nuestro boletín de primavera de 2000. Ninguno de nosotros podría haber imaginado que la familia iba a sufrir otra tragedia demasiado pronto. En junio de 2002, Michael, de 7 años de edad, murió de repente de un fallo cardíaco.

Ofrecimos nuestro apoyo una vez más a Phil, Joanna, Linda y Alison cuando luchaban por reconstruir sus vidas después de esta segunda pérdida.

John y Jane

John y Jane Foster comparten su relato de la muerte de su hija Isabelle

Isabelle, cariñosamente Izzy, la segunda de cuatro hijos, entró y dejó este mundo luchando para respirar. Necesitaba oxígeno desde el día que nació y murió durante un ataque de asma incontrolable el 22 de enero de 1995.

Nos habíamos acostumbrado al asma de Izzy y hacer funcionar el nebulizador para detener un ataque. El hecho de que su trastorno pudiera ser fatal era algo que pasamos por alto, como si no existiera.

Izzy estaba internada en el hospital una de cada cuatro semanas para sobreponerse a un ataque asmático. A pesar de esto, ella lograba estar al día con su trabajo escolar y sus compañeros, y tenía un pequeño círculo de amigos que la cuidaban en la escuela. También la admiraban, como ejemplo de una persona que quiere vivir la vida.

El domingo que murió, Izzy iba camino al Hospital Infantil de Birmingham para una "desintoxicación" – los esteroides que tomaba estaban amenazando dañar sus huesos y la vista, así que periódicamente tenía que estar en tratamiento sin ellos en el hospital. En el camino, su asma se agudizó y varias dosis del nebulizador no hicieron efecto alguno. Creo que perdió el conocimiento al salir de la autopista M5 tanto que ni cuenta se dio que su padre, John (taxista), iba pasándose la luz roja de los semáforos a alta velocidad mientras su madre, Jane (enfermera), hacía todo lo que podía para resucitarla.

Una de sus últimas peticiones fue que yo la llevara cargado hasta hospital. Me tambalee con unos escalones y la dejé en el piso del área de recepción – no teníamos tiempo para localizar el departamento de urgencias. Los doctores y enfermeras aparecieron de repente y esperamos una eternidad antes de que el pediatra viniera y dijera crudamente "está muerta".

Nos quedamos paralizados. Pasamos días antes del funeral en un estado de "fuera de servicio". Juntos abordábamos una sola tarea importante al día (como ver al director de la funeraria o al vicario o pedir las flores para el funeral) y pasábamos el resto del tiempo abatidos, juntos o cada quien por su cuenta. Cuando se enteraron en la escuela, todos se quedaron paralizados de pena e incredulidad.

No sé cuántas horas pasé sin hacer otra cosa más que ver la foto de Isabelle sonriendo, sintiendo el dolor de la pérdida. Ahora sé por qué la gente solía cerrar las cortinas cuando alguien había muerto – en tu dolor ya no eres parte de este mundo y nada de lo que hay afuera tiene sentido.

No sé si Izzy previó su muerte. Una vez le dijo a Jane, mientras escuchaba la canción de Queen The show must go on, que deberíamos tocarla en su funeral, y así lo hicimos, creo que todo mundo lloró al oír la canción porque todos recordamos cómo ella se había negado a dejar que su enfermedad la deprimiera o que limitara su gozo por la vida, y ahora la canción llevaba el mensaje de ella a nosotros – que la sonrisa de Izzy está presente y que debemos continuar con nuestras vidas.

Intentamos hacer esto pero, sintiendo que necesitábamos ayuda externa, nos pusimos en contacto con Winston's Wish. Oliver y Alice fueron al Campamento Winston y nosotros asistimos al grupo de padres y derramamos tantas lágrimas en silencio como nuestros hijos. Abigail, la mayor, estaba demasiado grande para el campamento para niños y demasiado joven para las sesiones de adultos. Se sintió enredada en sus emociones y fue presa de una "fobia a los exámenes", escribiendo páginas y páginas de respuestas fabulosas pero equivocadas y no le fue tan bien en sus exámenes de escuela alta como se tenía previsto. Hace poco obtuvo un muy buen resultado en la licenciatura. Oliver "se castigó" a sí mismo por la muerte de Isabelle al convertirse en un alumno problema y no estudiar durante un año y tuvo necesidad de ayuda extra por parte de Winston's Wish para entender sus sentimientos. Alice, la favorita de Izzy, parece que se convirtió en la fiestera, conciliadora y la vegetariana de la familia, tal y como Izzy la estaba preparando para que fuera.

Ahora, el espectáculo continúa – solo deseamos que la dulce cabecilla todavía estuviera aquí para verla.

Marion

Mi mamá murió cuando yo tenía 13 años. La primera vez que lloré fue varios meses después. Estaba en casa de una amiga después de la escuela. Ella no se sentía bien y su mamá le trajo un vaso de leche. De repente me di cuenta de que mi mamá no iba a hacer eso otra vez.

Janie

Mi mamá murió de repente cuando yo tenía 14 años. No recuerdo haber visto a mi padre llorar – no era un hombre que mostrara sus sentimientos. Y muy rápido nos dimos cuenta de que mamá se había convertido en un tema tabú. Papá nunca la mencionó – tal vez ésa era su forma de sobrellevar su pena – pero para nosotros fue muy duro.

Greg

Desde que mi hermano murió el año pasado cuando yo tenía 6 años, tengo miedo de que alguien más en mi familia muera. Hice un dibujo de mi mamá yendo al trabajo y estoy triste porque no estoy con ella y no sé si morirá o no.

Georgia

Anoche soñé que mi mamá venía a encontrarme a la salida del colegio: me abrazó y me arropó con la frazada más suave que haya tenido porque creía que yo tenía frío. Me quedé con algo de esa suavidad y tibieza cuando desperté.

Padre

Las chicas aprendieron mucho del fin de semana – se dieron cuenta de que no eran las únicas y que estaba bien sentir todo tipo de emociones. Todavía hablamos del fin de semana y es una gran forma de tener una conversación acerca de su papá, lo cual antes era muy difícil. Para mí, sus vidas estaban arruinadas sin su padre y como madre eso me parecía devastador. El fin de semana me enseñó que la vida es diferente pero no está arruinada, y saber eso me ha conmovido mucho. Con tan solo saber que estamos bajo su sombra es una gran ayuda.

Chris

Chris tenía 4 años cuando su abuelo murió de cáncer pulmonar. Después de cinco años, la madre de Chris le pidió recordara cosas de su abuelo. Sin ayudarle, él recordó lo siguiente, en este orden:

- el abuelo fumaba
- era un buen constructor
- no comía suficientes verduras
- vivía cerca de la playa donde su pelo cano volaba con el viento
- jugábamos juntos a que éramos personajes de cuentos.

Dawn

Winston's Wish nos ayudó a sentir nuestra pena como familia y sabemos que les podemos llamar si tenemos un mal día. Ellos logran que enfoquemos nuestros pensamientos hacia cosas positivas y sus estrategias para lidiar con el dolor han sido cruciales para mí.

Gemma y Mandy

Gemma y su hermana mayor, Mandy, fueron dos de los 14 niños que asistieron a un grupo piloto en septiembre de 1992. En junio de 2003 las hermanas optaron por comunicarse con Winston's Wish otra vez, tal vez para volver a establecer comunicación 12 años después de la muerte de su madre por cáncer. Ahora, a los veinte y pocos años llegaron con dos bolsas de plástico llenas de fotos, cuadernos de ejercicios y cartas. Ellas recordaron con lágrimas y alegría una travesía en sus vidas que les ha dejado con un gran respeto por su propia fortaleza y capacidad de recuperación y con el conocimiento de que hay un lazo, que parece ser genuinamente para siempre. Después de su visita, cada una escribió una carta.

Gemma

Tenía 9 años cuando a mamá le diagnosticaron cáncer en octubre de 1990. Durante su estancia en el hospital a Mandy (mi hermana, de 11 años de edad en ese entonces) y a mí, nos presentaron a una persona de Winston's Wish. Hablamos de la enfermedad de mamá, de nuestras esperanzas y temores y al final, de la muerte de mamá. Estos encuentros fueron tan importantes para mí ya que empecé a darme cuenta de que no era la única persona que enfrentaba algo así y que estaba bien llorar y mostrar los sentimientos y emociones. De alguna manera, me fui preparando para lo peor. Lo peor sucedió el 9 de mayo de 1991 a las 2:42 p.m. cuando mamá murió de cáncer...

Justo antes de que mamá muriera fui corriendo a verla. Le di un fuerte abrazo, con un profundo deseo de no dejarla ir ya que al mismo tiempo sabía que ésta podía ser la última vez que la abrazaba. Me senté ahí por lo que me pareció una eternidad, contándole de mi viaje escolar y ayudándola a beber algo de líquidos. Al salir del cuarto para ir abajo, le di un abrazo y un beso, los cuales aún recuerdo mucho, ya que ésta fue la última vez que estuve con mi mamá.

Mandy y yo continuamos con nuestras sesiones; aunque íbamos a sesiones separadas. A mí me dieron un libro diseñado para ayudar a los niños a sobrellevar la pena, el cual seguí de principio a fin. Dibujé mis pensamientos, sentimientos y recuerdos favoritos de mamá. Fue una buena forma de sacar todos mis sentimientos que con mucha facilidad podía haber encerrado en mí. Hablamos infinitamente de mamá también, lo que significaba que estaba viva en nuestros pensamientos.

Mi hermana y yo fuimos de las primeras personas en estar en un grupo de Winston's Wish. Recuerdo que asistimos al grupo con otros niños que habían perdido a un miembro de su familia. Este fue un buen día para mí, ya que me di cuenta de que no estaba sola, había más gente y otros niños que habían pasado por lo mismo que yo ... todavía recuerdo al niño que estaba sentado junto a mí. No habrá sido mucho más mayor que yo, y nos contó de su experiencia de perder a su papá. No estaba sola y eso era un alivio.

Ahora, 12 años después, no hay día que pase en que no piense en mi madre. Siento que su espíritu está conmigo, guiándome por la vida. Hablo con ella en mi subconsciente todo el tiempo y creo que puedo hacer esto como resultado de estar con Winston's Wish. Me alentaron a recordar a mamá y mantener vivo su espíritu.

En casa tengo muchas fotos de mamá y guardo una junto a mi cama. La miro todas las noches antes de dormir; es mi manera de decir "Buenas noches, mamá". Hay aún momentos en los que me pongo mal y deseo que ella estuviera aquí. Sin embargo, ahora me doy cuenta de que se ha ido a un mejor lugar y que ya no sufre. En particular, es muy duro cuando veo a otra gente de mi edad con sus madres. Me da envidia y deseo que mi madre estuviera todavía conmigo, pero me siento orgullosa del tiempo que pasé con ella y recuerdo que aunque no esté conmigo en cuerpo, ella siempre estará conmigo en la memoria.

Mandy

El día en que mamá murió, yo todavía lo recuerdo tan claramente como si fuera ayer. Pude tener un abrazo de mamá, que muy en el fondo sabía iba a ser el último, y nos dijimos adiós a nuestra manera. Este es un recuerdo que quedará conmigo para siempre.

Después de la muerte de mamá, las sesiones eran de hablar mucho sobre cómo me sentía, dónde creía que mamá había ido, y mis recuerdos de mamá – para ayudarme a entender más sobre la muerte y la pena y que estaba bien llorar. Uno de los primeros "trabajos" fue escribir una biografía de la vida de mi madre y me alentaron a incluir muchas fotos, lo cual hice. Esto todavía lo conservo como un lindo recuerdo de la vida de mamá.

Sinceramente creo que ser parte de Winston's Wish me ha ayudado a aceptar la muerte de mi madre. Como niña, es muy difícil entender que nunca más vas a ver a esta persona especial – pero cuando todas tus preguntas,

preocupaciones y temores tienen una respuesta o explicación, esto es un poco más fácil. Darse cuenta de que no eres la única persona que ha perdido a su mamá y que no eres "raro" fue muy importante (¡en mi opinión!). El aliento que me dieron para hablar de la persona que perdí y atesorar mis recuerdos es lo más importante que aprendí de esas sesiones.

Todavía conservo muchos recuerdos felices, tristes, buenos y malos de mi madre, todos atesorados. En casa, tengo muchas fotografías de ella por toda la casa. Me enorgullezco de llevar algo de su joyería, incluyendo sus anillos de compromiso y de boda. Y para mí el cumplido más grande es cuando la gente me dice que me parezco mucho a ella. Mi mamá se habrá ido, pero definitivamente, ¡no está en el olvido!

Un día en el teléfono de ayuda de Winston's Wish

Aquí en Winston's Wish, cada año hablamos con miles de personas que han sufrido la muerte de una persona importante. Cada historia es única. Cada viaje a través del duelo es personal.

A continuación un recuento de un día en el teléfono de ayuda de Winston's Wish; este recuento es una recopilación de llamadas recibidas en el teléfono de ayuda, aunque se han cambiado algunos detalles y se han incluido algunos otros para ilustrar el tipo de llamadas recibidas. Lo que no se ha creado artificialmente es el rango de llamadas que se recibe de un día a otro, como tampoco las interacciones entre el equipo del teléfono de ayuda y la persona que necesita la ayuda en ese momento.

Brendan y Kat están contestando el teléfono este día: esto es lo que sucede en sus turnos. Algunas llamadas duran 10 minutos; otras más de una hora; la mayoría de las llamadas duran alrededor de 30 minutos. Recibimos cerca de 15 llamadas al día.

9.15 Brendan contesta el teléfono de ayuda esta mañana. Él es también uno de los preparadores de té más generosos en la oficina – así que hace una rápida ronda de té para los recaudadores de fondos y otros trabajadores antes de acomodarse en el cuarto dedicado al teléfono de ayuda para tomar la primera llamada del día. A cambio, le prometemos mantener su nivel de cafeína – una bebida y una sonrisa amistosa de un compañero pueden ser de mucho apoyo cuando hay una llamada demandante.

9.30 Se abre el teléfono de ayuda. Brendan revisa la contestadora para oír los mensajes dejados durante la noche. Mientras que la mayoría de las llamadas entran durante las horas de trabajo, de 9:30 a.m. a 5:00 p.m., hay veces que alguien deja un mensaje. Esta mañana hay un mensaje de un director de un colegio pidiendo se le regrese la llamada en el descanso de la mañana. Brendan toma nota y revisa otros mensajes dejados por los colegas. Sin embargo, el teléfono suena ... y continúa haciéndolo con pocas interrupciones entre llamada y llamada durante el resto del día.

9.35 Brendan contesta el teléfono a una abuela, Florence, quien está preocupada por su nieto de 6 años, Matt. Cuatro meses antes, la madre de Matt murió de cáncer mamario y Matt ahora vive con su padre y sus abuelos paternos a 300 millas de Florence y lo que era su casa "vieja". Su padre y la familia de su padre, creen en que "es mejor no mostrar los sentimientos, sino reprimirlos" para sobrellevar el dolor y han decretado que no se mencione a la madre con la esperanza de que Matt se "sobrepondrá" a su muerte muy pronto. Florence tiene creencias diferentes sobre la expresión de las emociones y se pregunta cómo puede apoyar a Matt en la distancia.

Brendan explora formas diferentes para que ella siga en contacto con su nieto y cómo puede ella jugar un papel en la preservación del recuerdo de la madre (su hija). Brendan sugiere que ella empiece a escribir algunas anécdotas de la madre de Matt como niña, sus travesuras, sus materias favoritas en la escuela, cómo conoció a su papá, cuando le contó a la abuela de que estaba embarazada de Matt, etcétera. Con algunas fotos viejas del armario de la abuela, esto podría ser un libro de la vida de su madre que Matt atesorará a medida que vaya creciendo.

Brendan también sugirió algunas actividades que pudieran ayudar a Matt y que Florence podría intentar – incluso en la distancia – y sugirió un par de libros que Florence podría enviar para que Matt leyera. También explora con Florence sus propios sentimientos por la muerte de su hija y cómo puede encontrar el modo suave de involucrar a su yerno para que ambos puedan ayudar a Matt a establecer una "relación continua" apropiada con su mamá.

10.15 Angela llama al teléfono de ayuda para encontrar ideas de cómo celebrar el décimo cumpleaños de su hijo gemelo sobreviviente, James. Su hermano gemelo murió de leucemia hace nueve meses. Angela siente que James tiene derecho a divertirse en su fiesta pero sabe que va a ser extremadamente difícil ya que es el primer cumpleaños que no comparte con David.

Brendan alienta a Angela a hablar de cómo será difícil este cumpleaños para ella también. Luego, Brendan comparte algunas ideas de cómo celebrar la vida de David de forma divertida – reconocer que los amigos en la fiesta, así como la familia, estarán en duelo por el amigo. Algunas ideas eran como hacer frascos de recuerdos – usando sal de colores en espiral para representar el recuerdo que cada niño tenga de David. Podrían decorar galletas con caras hechas de azúcar glas para representar cómo se siente cada uno y los niños podrían escribir un mensaje a David y atarlo a un globo con helio y soltarlo al final de la fiesta. Brendan está de acuerdo en que este cumpleaños siempre será difícil para James; así es cuando alguien muere. No hay una varita mágica para hacerlo todo mejor. Lo mejor que se puede esperar es encontrar un modo de poder ir hacia adelante, con los recuerdos preciosos del pasado. Brendan dice que enviará algunas hojas de actividades con las ideas que acaban de mencionar.

11.00 ¡Casi se olvida la hora de llamar al director del colegio! El director Lloyd está muy preocupado por un alumno de 14 años de 8o. grado, Sean, cuyos rendimientos académicos se ha deteriorado recientemente y quien empieza a meterse en problemas por sus arrebatos de ira contra otros estudiantes, maestros y personal. Sean dice que es porque su hermano murió hace dos años y odia el mundo. El director Lloyd y su personal quieren ayudarlo pero se preguntan si a veces usa su duelo como una excusa.

Brendan descubre que el hermano era un estudiante brillante, dos años mayor que Sean, quien sufrió un accidente en su bicicleta y murió cuando los dos estaban montando bicicleta juntos. A Brendan le llama la atención que Sean tenga ahora la edad que tenía su hermano "estrella" cuando murió y reconoce que Sean puede sentir que no debería estar vivo cuando su hermano está muerto. Brendan corrobora que la madre de Sean sabe que el director se ha comunicado con Winston's Wish y sugiere que se le llame para saber si le podemos ofrecer apoyo. Existe también la posibilidad de comunicarse con los profesores de Sean.

11.15 La siguiente llamada es de Jane, una amiga de alguien cuyo marido murió la semana pasada. A ella le parece muy bien hablar con Brendan para buscar ideas de cómo apoyar a los hijos de su amiga. El funeral es dentro de dos días y Jane se pregunta cómo lo van a manejar los dos niños.

Brendan pregunta si los niños estarán presentes y si Jane siente que ella podría hacer el papel de estar al lado de ellos durante la ceremonia para dejar que su amiga pueda sentir su pena sin restricciones. Comentan ideas sobre cómo se puede involucrar a los chicos (de 17 y 6 años de edad), por ejemplo, que escojan una de las piezas de música favoritas del padre o que escriban un poema para él. Jane decide hacernos un pedido de dos cajas de recuerdos en la que los chicos pueden guardar recuerdos de su padre – como fotos viejas, conchas de unas vacaciones especiales, su loción para después de afeitarse, entradas para ir al cine, tarjetas de cumpleaños y otras cosas más.

11.45 Andrew llama por su hija Kate, de 13 años. Ellos solían ser "buenos amigos" pero desde la muerte de la madre unos meses atrás Kate ha cambiado totalmente y ahora es muy insolente según Andrew. Andrew está cansado y aún está luchando después de la larga enfermedad y reciente muerte de su pareja.

Dice que está desesperado. Siente que Kate no lo puede amar a él ni a su madre porque no quiere hablar de ella y da portazos y se va a la menor provocación. La voz de Andrew tiembla durante toda la llamada – tiene miedo de que Kate empiece a "meterse en problemas" con drogas o alcohol.

Brendan escucha a Andrew, y lo alienta a compartir su pena. A veces quien llama necesita nuestra presencia y que lo escuchemos con atención más que oír nuestras ideas, asesoría e información. Cuando le parece bien, Brendan ayuda a Andrew a considerar cómo él y su hija están sufriendo su duelo de forma separada y diferente; tal vez haya lugar para que ellos dos compartan sus sentimientos. Le da unas ideas sencillas (notas pegadas en el refrigerador que digan "Te quiero y sé que te está doliendo", por ejemplo) para empezar, pero sabe que esta familia podría salir beneficiada si asisten al Campamento Winston. Después de constatar que Andrew y Kate viven en la localidad, Brendan le dice a Andrew que le pedirá a un colega que haga una verificación domiciliaria para averiguar cómo se les puede apoyar mejor.

12.30 Ha sido una mañana ocupada sin tiempo para tomar un sorbo del té que ¡por fin nos acordamos de hacerle!

Una residencia para enfermos incurables en Blackpool llama para hacer un pedido de algunas publicaciones que Winston's Wish produce. Nos piden nuestro libro para niños sobre el cáncer, The Secret C y el folleto As Big as it Gets escrito para adultos que apoyan a un niño cuando alguien en la familia tiene una enfermedad seria o incurable. En la residencia hay una paciente que es madre con hijos pequeños.

Brendan toma el pedido y después de una breve evaluación comenta cómo pueden usar las publicaciones con esta familia.

13.15 Kat llega de reemplazo, levanta los folletos y directorios con información, riega la planta y lee los mensajes. Kat y Brendan forman parte del equipo de profesionales con amplia experiencia que toman turnos para contestar

el teléfono de ayuda a la vez que ayudan a familias con otros de nuestros servicios. Su experiencia directa con jóvenes en proceso de duelo hace que la orientación y el apoyo que ofrecen a quienes llaman del Reino Unido sean amplios y profundos.

13.20 La primera llamada que Kat recibe es de una trabajadora de la salud preocupada por una niña de 7 años que ella ve cuando visita a una familia. La pequeña no quiere acostarse en la noche y se tensa y grita si la familia trata de llevarla a la cama; al final toda exhausta se queda dormida en el sofá. Su abuela murió hace poco y la trabajadora de la salud se pregunta si hay ahí un vínculo.

Kat pregunta si a la niña se le ha dicho de la muerte de la abuela y la respuesta es que "la madre solo le dijo que la abuela murió mientras dormía". Kat nota cómo estas palabras pueden confundir a un niño: "Si uno puede morir mientras duerme, no habrá nada que me haga arriesgarme a ir a la cama". La trabajadora de la salud comprende y decide ir a visitar a la familia para explicarle a la chica que la abuela murió porque estaba enferma y por su edad avanzada. Kat ofrece que si la chica todavía tiene miedo de irse a dormir, pueden volver a llamar para considerar otras ideas que pudieran ser de ayuda. Y las dos están de acuerdo en que puede ser útil que la niña resuelva un cuaderno de actividades para consolidar su entendimiento y a la vez su necesidad de conmemorar su relación con la abuela.

14.00 Llamada de Janet. Sus dos hijos, Ben (de 10 años) y Anna (de 8 años), asistieron a uno de nuestros retiros de fin de semana el año pasado, después de la muerte de su padre. Los niños respondieron bien en el Campamento Winston y parecían más tranquilos después de esto. Pero desde hace poco tiempo, Ben ha tenido dolores estomacales; dice que está preocupado por su examen de ingreso a la secundaria.

Kat recuerda a Ben y a Anna del retiro la primavera anterior; y siente que es un placer que Janet llame, como respuesta a la oferta de que pueden llamar, que es parte de la red de apoyo continuo. Al tratar de entender qué pudo haber cambiado para Ben, Kat oye que el colegio en que Ben va a presentar su examen es el colegio al que asistió su padre. Ella se pregunta si Ben siente la presión de seguir los pasos de su padre, incluso tomar el lugar de su padre en la familia. Janet había visto esta oportunidad como algo positivo para que Ben tuviera una conexión con su padre pero dice que va a hablar con Ben para poner en claro que no tiene que sustituir a su padre en lo absoluto.

15.00 Kat nota que hay un mensaje de correo electrónico que ha llegado al buzón de información de Winston's Wish y lo re-envía a sus colegas que responden las preguntas por correo electrónico que llegan a través del sitio de internet. Recibimos mensajes electrónicos y con frecuencia provienen de jóvenes que prefieren este medio para encontrar información y hacer preguntas que encuentran imposible hacer en persona. Las preguntas van desde: "Tengo 16 años y me acabo de enterar que mi mamá se suicidó cuando yo tenía 7 años. Siempre creí lo que me dijeron, que murió en un accidente automovilístico. Ella me ha de haber odiado, ¿verdad?" hasta las sencillas pero desgarradoras: "¿Por qué mi amigo?"

15.15 La directora de una guardería llama para pedir consejo. Hoy, a "la hora de dar noticias", un niño de 3 años, que asiste de tiempo completo a la guardería, dijo: "La noticia que traigo es que mi papá murió el viernes". La directora llama para saber cómo puede apoyar al niño y también cómo tratar las preguntas de los amiguitos. Añadió que las cuidadoras no supieron qué decir cuando el niño preguntó a una de ellas si su papá lo iba a recoger cómo solía hacerlo. Más tarde, la madre del pequeño les dijo a los de la guardería que su ex-pareja se había suicidado.

Kat explica el creciente entendimiento de los niños acerca de la muerte y la agonía y cómo este pequeño no entiende que la muerte es permanente ni tampoco lo que significa morir. Al enterarse de que la guardería está en el condado de Oxfordshire, sugiere que se comuniquen con SeeSaw, una organización local. Finalmente, Kat queda en enviar una guía para dar apoyo a niños en duelo por suicidio. Lo enviará por correo expreso para que llegue al día siguiente.

15.25 La vecina de una madre de tres hijos cuyo marido murió de repente a causa de una hemorragia cerebral llama para preguntar si hay un servicio como el que ofrece Winston's Wish en su localidad en el Reino Unido.

Kat revisa nuestra información pero encuentra que no existe un servicio similar a 50 millas de la localidad de la llamada. Ella entonces da el número telefónico de la Childhood Bereavement Network (Red de Duelo Infantil), una asociación que coordina profesionales y organizaciones que proveen servicios a niños en duelo, para ver si ellos saben de un profesional con experiencia en dar apoyo en caso de duelo. También queda en enviar a la vecina información acerca del teléfono de ayuda y los otros servicios que se ofrecen a familias.

16.15 La última llamada a Kat es de una joven madre, Emma, quien tiene una bebé de 5 meses. A su esposo le diagnosticaron cáncer el mismo día que descubrieron que ella estaba embarazada. A pesar de todos los esfuerzos para que él sobreviviera el tiempo suficiente para ver nacer a su hija, murió tres semanas antes del

nacimiento. Emma siente que fue directo del funeral a la maternidad – y entre un suceso y el otro, todo es borroso. Le preocupa ser una mala madre, ya que se suelta a llorar desesperadamente cuando está alimentando a su bebé y, lo que más le preocupa es cómo puede hacer que su esposo sea un padre real para Alexandra, cuando ella ni siquiera va a tener un recuerdo de él.

Esta es una llamada demandante y Kat le da a Emma toda su atención. Después de escucharla con mucho cuidado, y de verificar si hay alguien que la apoye, Kat explica un poco de cómo los niños recuerdan cosas. Kat sugiere que a medida que Alexandra crece, Emma le hable mucho de Mark, que sus fotos estén por todos lados de la casa y que según Alexandra vaya entendiendo ella le cuente anécdotas que le ayuden a entender lo emocionado que Mark se sentía por la llegada de Alexandra.

Por ejemplo, podría decir algo como "Cuando papá supo que íbamos a tener un bebé a quien amar, abrazó al doctor y casi besa a la mujer de la panadería, ¡así de emocionado estaba! Tenía ideas graciosas de nombres para ti, ¿te hubiera gustado llamarte Arco Iris? Pero entre los dos escogimos tu nombre". Kat tiene muchas ideas más, pero siente que por el momento es mejor alentar a Emma a llamarnos cada que quiera o lo necesite. Esto puede ser a través de los años, y así poder ofrecerle apoyo continuo y sugerencias de cómo crear y preservar los recuerdos.

16.55 La última llamada ha sido muy conmovedora y Kat se alegra de que Sarah se asoma para ver cómo se siente Kat ya que su turno está por terminar. El apoyo informal entre colegas cuenta mucho cuando se trabaja y se apoya a personas afectadas por la pena y la pérdida. Sarah y otro colega, Edward, van a contestar el teléfono de ayuda al día siguiente y Kat le dice que espere la llamada de la madre cuya amiga habló antes con Brendan.

17.00 Es hora de cerrar el teléfono de ayuda por ese día. Quienquiera que llame en la noche puede dejar un recado que será respondido a primera hora de la mañana. Ha sido un día más o menos típico. Recibimos más llamadas de madres que de cualquier otro familiar; con frecuencia la persona que muere es el padre de los niños que despiertan la preocupación de la gente. Las causas más mencionadas son cáncer, suicidio, problemas cardíacos y accidentes de tránsito. Los profesionales que se preocupan por un niño constituyen alrededor de 23% de nuestras llamadas.

Con dos niños que sufren la muerte de uno de los padres cada hora en el Reino Unido (cerca de 20,000 niños menores de 18 años cada año) y muchos más que sufren la muerte de un hermano, abuelo o mejor amigo, el teléfono de ayuda brinda un servicio vital, accesible y apreciado.

Dé nuestro número a quien tenga a su cargo a un niño en duelo: 08452 03 04 05. Esta línea telefónica está abierta de lunes a viernes de 9:00 a.m. y 5:00 p.m. y las llamadas cuestan lo mismo que una llamada local.

Cómo la edad afecta el entendimiento

Nuestro entendimiento de la muerte y el proceso de morir aumenta con la edad. En general, sigue este patrón desde más o menos los 3 o 4 años hasta cerca de los 10:

- El hámster no se mueve, pero va a jugar conmigo mañana.
- El hámster no jugará nunca más.
- Los viejos mueren y no podemos volver a jugar con ellos.
- El abuelo se puede morir un día en el futuro.
- Mamá y papá se morirán un día cuando estén viejos.
- Me moriré cuando sea viejo.
- No sólo los viejos se mueren. Mamá y papá podrían morir mañana si algo sucede.
- Me podría morir mañana.
- Me puedo matar.

Si el niño es menor de 5 o 6 años podría no entender que la muerte es permanente ni tampoco que es algo que sucede a todo ser vivo. Un pequeño de 4 años de edad puede contar, muy seguro de sí mismo, que "mi papá se murió", y tal vez explique que "un coche lo atropelló y se murió". Sin embargo, podría continuar diciendo: "Espero que regrese para mi cumpleaños" o "Él vendrá a recogerme a la hora de la salida".

Los niños un poco más grandes podrían tener esta esperanza y la creencia de que la muerte no es permanente,

pero empiezan a entender lo que significa "para siempre". Los niños en duelo cuando tienen 5 a 8 años pueden creer que hay algo que ellos pueden hacer para revertir lo que ha sucedido ("Papá regresará si me porto bien y como mis verduras").

También pueden sentir – como los niños mayores y los jóvenes – que ellos son los causantes de la muerte por alguna razón. ("Estaba enojado con él y le grité cuando salió a trabajar porque no había arreglado mi bici. No quise darle un abrazo. Y él ya no regresó nunca más a casa. Es por mi culpa.") Es tan común que un joven sienta que ha contribuido a la muerte de otra persona que vale la pena decir algo como: "Ya sabes, ¿verdad? que nada de lo que hayas hecho o no hayas hecho o dicho o no hayas dicho hizo que esto sucediera".

Cuando se les anuncia una muerte, los niños más pequeños pueden estar más preocupados de "cuándo" y "dónde" fue la muerte. Los mayorcitos tal vez quieran saber el "cómo" y los más mayores y los jóvenes también querrán saber el "por qué".

Los niños más pequeños expresarán su preocupación sobre su propio futuro; no se sorprenda que un niño le pregunte: "¿Qué me va a pasar a mí? ¿Quién me va a recoger del colegio? ¿Todavía voy a ir al grupo de niños exploradores?" Agradecerán cualquier comentario tranquilizador posible acerca de continuar con las actividades de la vida diaria y los planes para los días sucesivos, lo mismo que explicaciones claras de cambios de actividades. "En este momento estamos resolviendo eso. Lo que sé es que seguiremos viviendo en esta casa hasta la navidad y que la abuela Jane estará a la hora de la salida del cole en los días que yo no pueda. Y tu amiga Bethany puede venir a jugar contigo y a cenar si eso quieres."

A medida que los niños vayan entendiendo la agonía y la muerte, una muerte en la familia puede causarles ansiedad en cuanto a la salud y la seguridad de los miembros sobrevivientes de la familia. No se sorprenda si los niños se vuelven como lapas o no quieren ver que usted se vaya. De pronto sienten que necesitan estar cerca, pegaditos, para protegerlo a usted del misterio que hace que su padre desaparezca o al menos estar con usted si la muerte vuelve a ocurrir. Los niños mayores pueden sentirse muy responsables de usted y de los hermanos pequeños y sentir la necesidad de vigilar que estén seguros.

Al cumplir los 10 años, los niños tendrán todas las piezas del rompecabezas para poder entender. Incluso entenderán que pueden causar su propia muerte. Ellos apreciarán la información clara y detallada – más allá del "cuándo", "dónde" y "cómo" sucedió la muerte, estarán interesados en el "por qué".

Hablar de la muerte

Hablarle a su niño de la muerte de alguien cercano puede ser lo más difícil que haya hecho o que hará.

Aún así, hablar continuamente de la persona que murió – dar información, recordar y estimular la memoria y compartir sentimientos – es una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudar a los niños en su viaje a través del duelo. Los niños nunca quieren olvidar a la persona fallecida.

Cuando los niños hacen preguntas difíciles, no hay la necesidad automática de dar una explicación larga. Si empieza por preguntar "¿Tú qué crees?" y a partir de su respuesta va añadiendo más y más, ayudará al entendimiento de los niños.

Los niños más pequeños pueden sentirse confundidos con algunas de las expresiones cotidianas que se usan cuando alguien muere, así que es mejor mantener un lenguaje sencillo y directo. Decir que alguien "murió" o está "muerto o muerta" provee al niño de palabras únicas para un suceso único y les ayuda a empezar a entender que lo que ha pasado es tan importante que se necesitan nuevas palabras para describirlo.

Considere que es pequeño y que le dicen: "Hemos perdido a tu madre". ¿No se preguntaría por qué nadie ha ido a buscarla en todos los lugares que ella podría estar? ¿No se asustaría que nadie lo fuera a buscar a usted si se perdiera?

Suponga que le dicen: "La abuela está ya durmiendo para siempre" o "pasó a mejor vida mientras dormía". ¿No le daría miedo irse a la cama en la noche y no haría todo lo posible para mantenerse despierto a usted y sus padres a toda costa?

Incluso el lenguaje que usamos con la mejor de las intenciones para describir algo de manera apropiada y correcta puede confundir a los niños. Deténgase un momento a pensar y ver las cosas desde el punto de vista de un niño. Aquí hay algunos ejemplos de malentendidos que los niños comparten con nosotros:

- "Alguien atacó al corazón de papá pero no pude ver las heridas". (Su padre sufrió un ataque al corazón.)

- "Me dijeron que mi hermanita nació muerta. ¿Cómo puede nacer y estar muerta?"
- "Si pasó el VIH a otra persona, ¿por qué todavía lo tiene?"

El lenguaje de los funerales también puede confundir. A niños que les han preguntado si quieren ver el cuerpo de su mamá han llegado a preguntar: "¿Y por qué no su cabeza también?" De modo similar, cuando la gente habla de enterrar o cremar el cuerpo de alguien, los niños se pueden preguntar qué le pasa a todas las otras partes.

"Ella se puso muy ansiosa cuando le pregunté si quería venir conmigo a ver la nueva lápida en la tumba de su mamá. Ella no sabía lo que era una lápida y no sabía lo que iba a encontrar (todo esto me lo dijo más tarde), se imaginaba que tal vez encontraría la cabeza de mamá convertida en piedra, saliendo de la tumba. Eso suena lógico, porque sabía que el cuerpo de su madre estaba en la tumba." (N de T: la palabra inglesa headstone, por lápida, se compone de head, cabeza y stone, piedra)

A los niños que se les ha dicho que no jueguen con fuego y que se alejen de las llamas, se pueden alarmar ante la idea de que el cuerpo de un familiar sea quemado.

Las familias tratan de transmitir a sus hijos sus creencias sobre el más allá de la muerte. Algunas familias pueden creer en el paraíso u otro lugar más allá de este mundo. Algunos pueden creer que la persona que ha muerto se convierte en estrella o en ángel, o que está "con nosotros en todo momento". Algunos otros pueden creer que la persona va a renacer o reencarnar en alguna forma. Algunos más creen que la muerte es el fin.

Mientras que usted puede elegir cómo hablar de lo que sucede después de la muerte, por favor considere algunas de las ideas que los niños han compartido con nosotros. A algunos les preocupa si serán vistos cuando hagan alguna travesura o cuando no quieran que nadie los vea. Se preguntan por qué los padres no llaman o escriben o envían un mensaje del cielo. No alcanzan a comprender cómo el abuelo se ha convertido en planeta y es parte del universo.

"Mamá dice que papá se fue al otro lado. Pero no me quiere llevar a verlo. La abuela vive muy lejos y no entiendo por qué no podemos ir y pasar a verlo: si tenemos que pasar al otro lado para poder llegar con la abuela."

"La abuela dice que mamá me puede ver todo el tiempo. Debe de haberme visto esconder los dulces. Ya no me va a querer más porque ella sabe que dije una mentira."

Tal vez es mejor decir algo como: "La gente tiene muchas ideas de lo que pasa después de que alguien muere. Sabemos que no puede regresar y venir a vernos, o llamarnos por teléfono. Estar muerto no es como irse a otro país. Estas son algunas de las cosas que la gente cree... Yo creo esto... ¿Y tú qué crees? Puedes cambiar lo que tú crees según vayas creciendo".

El tiempo pasa

Se encontrará con muchas creencias acerca del dolor del duelo. Solo usted podrá encontrar lo que es mejor para usted y sus hijos, y pueden ser muchas cosas a la vez.

Quizás le digan que "el tiempo cura" o que "el primer año es el peor". Para algunas familias esto es cierto, para otras es diferente. Otros creen que el segundo año es más difícil, o el cuarto año.

Tal vez cuando la familia y los amigos preguntan menos acerca de cómo la va pasando o cuando hay menos invitaciones o cuando la gente presume que a usted "ya se le pasó" es cuando la soledad y el anhelo por estar con la persona muerta golpean más duro.

Los niños y los jóvenes nos dicen que, después de un tiempo, sus amigos dejan de hablar de la persona que murió, que los maestros ya no les preguntan cómo están, y que a veces, sus propias familias dejan de comunicarse, pensando que "es lo mejor" si la persona cae en el olvido. Sin embargo, estos jóvenes quieren con todas sus fuerzas seguir hablando de la persona que falleció, solo necesitan un poco de ayuda para hacerlo.

Con frecuencia escuchamos que hay familias que dicen: "Él nunca habla de su papá. Yo creo que ya lo olvidó". Los niños y los jóvenes necesitan su ayuda para seguir hablando de la persona que ha muerto. Necesitan su "permiso" de que está bien hacerlo, y esto se demuestra mejor si habla de ello regularmente y con naturalidad.

Los jóvenes quieren preservar sus recuerdos y mantener un "lazo continuo" con la persona que murió por todo el tiempo que ellos decidan.

Sentimientos, pensamientos y comportamiento

Los niños y los jóvenes pueden experimentar una amplia variedad de sentimientos y pensamientos después de la muerte de alguien cercano. Usted podrá sentir que sus niños reaccionan de manera inesperada y sorprendente. Tal vez le parezca que algunas reacciones son inapropiadas, Cada niño y cada joven tendrá una respuesta única a un acontecimiento único – y cada reacción es natural.

Algunas personas esperan que el duelo siga un patrón de respuestas que van desde no creerlo y estar en conmoción hasta la aceptación. Los jóvenes en duelo le dirán que la pena no sucede de forma organizada ni es algo tan directo. La pena suele ser como el caos. La pena no sigue reglas. Piense en usted mismo y cómo la ha sentido.

La lista que a continuación se presenta apenas describe algunas respuestas comunes a la muerte de una persona importante. Tal vez usted quiera mirar algo de lo que los jóvenes han escrito y compartido con nosotros en cuanto a sus sentimientos. También podría ver la sección "Esto puede ayudar" si desea algunas ideas prácticas.

Algunas respuestas comunes:

- Tristeza, no necesariamente con llanto. ("¿No se dan cuenta de que se puede llorar por dentro también?")
- Culpa. ("Si sólo hubiera limpiado mi cuarto.")
- Enojo, hacia otros y/o hacia la persona que murió. ("Lo odio por haber conducido su motocicleta tan rápido; no pensé en nosotros.")
- Incredulidad. ("Si no pienso en ello, ella regresará.")
- Confusión. ("Ya no entiendo nada; todo está muy enredado.")
- Miedo. ("Ya nadie está a salvo; dicen que todos mueren.")
- Ira, a veces expresada en violencia física hacia objetos. ("Quiero destruir todo el ***** mundo.")
- Ansiedad y un deseo de controlar acontecimientos. ("¿Qué va a pasar después?")
- Desesperación. ("Ya nada vale la pena.")
- Sentirse "paralizado". ("No puedo sentir nada.")
- Evitar el tema. ("Me marcho si vuelves a mencionar a Tim una vez más")
- Deseo de estar ocupado a cualquier costa. ("No puedo hablar... Me voy a jugar fútbol.")
- Anhelo. ("Si pudiera verla por tan solo un segundo.")
- Impotencia. ("¿Qué puedo hacer?")
- Inutilidad. ("Debí ser yo quien muriera y no ella.")

La muerte de uno de los padres

Los investigadores están de acuerdo en que la muerte de uno de los padres es una de las pérdidas más difíciles para un niño. Las respuestas de los jóvenes a la muerte de un padre puede variar de acuerdo con:

- su edad
- la causa y naturaleza de la muerte (por ejemplo, si fue repentina o esperada, si fue suicidio o violencia)
- las circunstancias familiares (por ejemplo, si los padres vivían juntos, si ahora van a haber cambios drásticos en la vida)
- cualquier experiencia previa de muerte o trauma en la familia
- su propia capacidad de recuperación y el apoyo y cuidado que reciban.

La muerte de uno de los padres puede causar a un niño o joven sentir algunos o todos los sentimientos de la siguiente lista:

- tristeza profunda, que puede o no ser expresada de maneras convencionales como el llanto
- un dolor hueco dentro que es difícil describir y puede parecerse al hambre o al aburrimiento o al miedo

- soledad y sentirse abandonado
- ansiedad sobre la seguridad y el bienestar del resto de la familia, en especial del padre sobreviviente e incluso ellos mismos
- que ahora tienen que ser más responsables – “ahora soy el hombre de la casa”
- que ya nada tiene sentido, incluso los trabajos escolares
- enojo e incluso ira por lo que ha sucedido
- culpar o sentirse culpable por lo dicho o no dicho, hecho o no hecho
- alivio – si, por ejemplo, la situación y dinámica familiares eran difíciles
- síntomas físicos (como algunos que pudieran ser eco de los síntomas del padre muerto)
- y muchos más.

La muerte de uno de los hermanos

Las respuestas de la gente joven a la muerte de uno de los hermanos puede variar según:

- su edad
- la edad del hermano o hermana
- su posición dentro de la familia
- cuánto tiempo tenían de haberse tratado (por ejemplo, un bebé nacido muerto o un adolescente mayor)
- la causa y naturaleza de la muerte (por ejemplo, si fue repentina o esperada, si fue por suicidio o violencia)
- las circunstancias familiares (como la habilidad de los padres de apoyarlos en su dolor, cuando ellos mismos están en duelo)
- cualquier experiencia previa de muerte o trauma en la familia
- su propia capacidad de recuperación y el apoyo y cuidado que reciban.

La muerte de uno de los hermanos puede hacer que un niño o joven tenga uno o todos los sentimientos siguientes:

- tristeza profunda, que puede o no ser expresada en forma convencional como el llanto
- un dolor hueco por dentro, que es difícil de describir y puede ser como hambre o aburrimiento o miedo
- soledad y abandono
- ansiedad por la seguridad y el bienestar del resto de la familia, en especial por los demás hermanos y por ellos mismos
- un sentimiento de responsabilidad – esforzarse más, colaborar
- un sentido de identificación con, por ejemplo, un hermano mayor y un compromiso de estar a la altura de su recuerdo y futuro planeado
- un sentimiento de que nada vale la pena, incluyendo el trabajo escolar
- enojo e incluso ira por lo que pasó
- culpar o culparse por lo dicho o no dicho, hecho o no hecho
- alivio – si la situación y dinámica familiares habían sido difíciles, por ejemplo, o si el hermano era causa de conflictos familiares
- resentimiento por la absorción de los padres en su propio duelo
- inquietud al alcanzar y pasar la edad del hermano
- y muchos otros.

La muerte de un abuelo, otro familiar o un amigo

Las respuestas de los jóvenes a la muerte de alguien cercano varía según:

- su edad
- la edad de la persona que murió
- la naturaleza de la relación (por ejemplo, un abuelo que lo recogía de la escuela todos los días o una tía que vivía en Australia y solo enviaba tarjetas de vez en cuando)
- la causa y naturaleza de la muerte (por ejemplo, si fue repentina o esperada, si fue por suicidio o violencia)
- las circunstancias familiares (por ejemplo, la habilidad de los padres de apoyarlos, cuando ellos mismos están en duelo)
- cualquier experiencia previa de muerte o trauma en la familia o en la comunidad (por ejemplo, el tercer niño de la escuela que ha muerto este año)
- su propia capacidad de recuperación y el apoyo y cuidado que reciban.

La muerte de uno de los abuelos, otro familiar o amigo puede hacer que un niño o joven tenga algunos o todos los sentimientos siguientes:

- tristeza profunda, que puede o no ser expresada de modo convencional como el llanto
- un dolor hueco por dentro que es difícil describir y puede ser como hambre o aburrimiento o miedo
- soledad y abandono (por ejemplo, era el único amigo de la escuela con quien jugaba en el descanso o recreo)
- ansiedad por la seguridad y el bienestar del resto de la familia y por ellos mismos
- un sentimiento de responsabilidad – esforzarse más, colaborar
- un sentimiento de que nada vale la pena, incluido el trabajo escolar
- enojo e incluso ira por lo sucedido
- culpar o sentirse culpable por lo dicho o no dicho, hecho o no hecho
- alivio – si la situación y dinámica familiares (por ejemplo, si la abuela vivía con la familia y necesitaba muchos cuidados)
- la pérdida de un apoyo confiable (por ejemplo, un tío que siempre estaba dispuesto a escuchar)
- y muchos otros.

Diversas causas de muerte

No hay jerarquías en cuanto a la muerte. Ninguna forma o causa de muerte es mejor o peor que otra para un niño en duelo. Todas son insoportables.

Si la muerte es esperada (por ejemplo, por cáncer u otra enfermedad), la familia puede tener tiempo para prepararse para la pérdida, empezar a adaptarse a un futuro sin la persona, asegurarse de que se han tomado fotografías, se han escrito las cartas que se pueden abrir en el futuro, se han podido despedir. Es posible que la familia pueda recibir ayuda, y continúe recibiendo ayuda, de un servicio de ayuda en caso de duelo (tanatología) u otro servicio de apoyo (como las enfermeras de Macmillan).

Sin embargo, la familia puede haber sufrido un período prolongado de estrés en el cual los niños se sintieron incapaces de tener actividades normales o se pudieran rebelar o divertirse; un período cuando la familia se concentraba en la persona que estaba agonizando de manera que no era fácil para los niños.

Si la muerte es repentina (por ejemplo, por un ataque cardíaco o un accidente automovilístico) no hubo tiempo para los adioses ni oportunidad para prepararse o adaptarse. En la memoria quedan las últimas conversaciones. No hay asistencia profesional que apoye a estas familias en duelo (aunque hay valiosas contribuciones de los policías encargados ayudar a manejar las relaciones familiares y los servicios tanatológicos de los hospitales). Sin embargo, para algunas personas, la muerte repentina puede ser vista como algo positivo (por ejemplo, una abuela frágil).

Si la muerte es por suicidio, quedan algunas dificultades particulares para la familia sobreviviente. Se calcula que por cada suicidio, seis personas pasarán por un duelo intenso – y muchas más estarán afectadas profundamente. Los que viven un duelo por suicidio experimentan sentimientos y pensamientos especialmente intensos, se hacen preguntas angustiantes y enfrentan un escrutinio público. Tanto para niños como adultos, puede tomar mucho tiempo para que se atrevan a confiar en los demás otra vez.

Funerales y otras conmemoraciones

Las familias, y los individuos dentro de las familias, pueden tener puntos de vista diferentes en cuanto a si los niños deberían ver el cuerpo después de la muerte o asistir al funeral.

De nuestras conversaciones con niños y jóvenes en duelo, sabemos que ellos valoran la oportunidad de escoger, pero, para poder tomar una decisión informada, necesitan conocer las implicaciones.

Sin embargo, si no es posible o apropiado que los niños asistan al funeral, por cualquiera que sea la razón, hay otras maneras en las cuales pueden tomar parte. O, si el funeral sucedió hace tiempo, y sus niños se arrepienten de no haber asistido, nunca es tarde para realizar una ceremonia conmemorativa que los incluya para decir "adiós".

Probablemente el factor más importante que afectará la asistencia de los niños más pequeños al funeral es si sienten que su presencia es bienvenida. Si va a haber tensión (contrario a tristeza) ellos sentirán esto y estarán más afligidos por el ambiente que por lo que está sucediendo. Es su familia, y usted los conoce mejor.

Sin embargo, vale la pena mencionar que hemos hablado con muchos, muchos niños que no asistieron al funeral de alguien y después se arrepintieron de ello.

Llame al teléfono de ayuda (08452 03 04 05) si desea hablar con alguien acerca de las posibilidades de que sus hijos asistan al funeral o vean el cuerpo.

Por qué puede ayudar ver el cuerpo y asistir al funeral

Las familias tendrán diferentes creencias culturales y religiosas en cuanto a ver a la persona que ha muerto y si asistir o no al funeral, pero esto puede ayudar al niño a:

- empezar a decir adiós
- empezar a aceptar la realidad de la muerte y comprender que es irreversible
- empezar a entender lo sucedido
- tener menos miedo.

Ver el cuerpo

Si usted está preparado para dejar que su niño decida si ver a la persona después de que ha muerto, algunas cosas les pueden ayudar a tomar esa decisión:

- Dígalos que pueden cambiar de opinión – en cualquier momento.
- Verifique que se sienten bien con la decisión que tomaron – pero no muy seguido, porque los niños quieren agrandar y puede que digan lo que creen que usted quiere que digan.
- Deles información clara y detallada de lo que va a pasar. ("La tía Susy y tú y yo iremos en un coche a la Capilla de la Paz en la Calle Principal justo después de la tienda de vídeos. Hay ahí un pequeño cuarto con unas sillas donde podemos sentarnos y esperar. Puedes entonces cambiar de opinión. El señor Collins, el encargado de la funeraria, nos recibirá. Él es muy alto y su pelo rojizo es algo ralo y siempre usa traje. La tía Susy irá primero a ver a papá.")
- Cuénteles, con claridad y en detalle, lo que pueden esperar, idealmente de usted o de alguien más que ya haya visto el cuerpo. ("Tu papá está acostado en la caja que se llama ataúd y su cabeza está a la izquierda y sus pies a la derecha. Puedes verlo todo él porque la tapa no está puesta. Atrás de él en la parte de arriba de la pared hay una ventana y puedes ver un árbol. Papá tiene puesta su camiseta favorita de fútbol. Hay un florero con flores que huelen muy bien cerca de la cabeza de tu papá. No se ve como el Jim que recuerdo, en parte porque no está saltando y ofreciéndote algo de tomar, y en parte porque sus ojos están cerrados y no habla. En parte

también porque lo que yo recuerdo de Jim no está aquí, es solo su cuerpo. Así que no te sorprendas si no parece ser tu papá. Su piel está fría también. Lo puedes tocar, le puedes besar en la frente, que era lo que yo quería hacer, pero era muy extraño sentir su piel tan fría.”)

- Deles opciones de qué hacer cuando entren al cuarto – pueden esperar en la puerta, acariciar la cabeza o una mano, y salir cuando quieran irse.
- A los niños y los jóvenes a veces les gusta llevar algo especial para dejar con el cuerpo, por ejemplo, una tarjeta que hayan hecho, o una concha de sus vacaciones favoritas o una foto o un dibujo.

Asistencia al funeral

Si usted está dispuesto a permitir que sus hijos decidan si quieren asistir al funeral, algunos aspectos que les pueden ayudar a tomar su decisión son:

- Hábleles acerca de lo que se trata.
- Comuníqueles que pueden cambiar de opinión – en cualquier momento.
- Verifique que están de acuerdo con su elección – pero no les pregunte a cada rato, porque a los niños les gusta agrandar y pueden decir lo que ellos creen que usted quiere que ellos digan.
- Pídale a alguien con quien los niños se sienten seguros que actúe como apoyo para ellos durante el funeral. Puede ser un tío o una tía o uno de los mejores amigos de usted. Esto le permitirá a usted estar de cuerpo presente en el funeral, sin distracciones.
- Deles información clara y detallada de lo que sucederá; esto puede implicar explicaciones sobre la diferencia, por ejemplo, entre entierros y cremaciones. Si lo siguiente entra en sus creencias, será de ayuda si se ha preparado a los niños acerca de la diferencia entre cuerpo y lo que los hacía quienes eran. Algunas personas le llaman a esto alma, o espíritu, o amor, o “lo que era especial de tu papá” o “lo que recordaremos de tu papá”.
- Asegúreles que es el cuerpo entero de la persona muerta lo que se va a enterrar o cremar. Algunos niños pequeños se confunden y se preguntan qué le pasa a la cabeza, los brazos y las piernas.
- Explíqueles que la persona que murió ya no puede sentir nada, así que no sentirán las llamas ni se espantarán de ser enterrados.
- Ofrezca explicaciones claras y detalladas de qué esperar de la gente en el funeral. Algunos niños se sorprenden de que parece una fiesta después de que alguien murió; otros se molestan cuando les dicen: “¡Qué lindo verte!”. Explique que esto no significa que esta gente se alegre de que la persona murió – es solo cosas que los adultos dicen. De igual manera, ver a adultos extremadamente afligidos puede alarmar a los niños, pero una preparación de antemano puede ayudarles a entender que ésta es una respuesta lógica a la gran pérdida que han sufrido.
- Prepárelos a oír lo que algunos adultos pudieran decir. Por ejemplo, a un niño le podrían decir “ahora eres el hombre de la casa” y ellos apreciarán que se les asegure que no es así.
- Cree oportunidades en las que ellos participen. Esto puede ser en planear la ceremonia de despedida (los funerales). Puede ser que quieran decir o leer o escribir algo acerca de la persona que murió. Puede ser escoger una pieza de música en especial. Pudieran desear poner algo especial dentro del ataúd, por ejemplo un dibujo o algo que esté ligado al recuerdo.
- Tranquilícelos diciendo que pueden contribuir y participar para decir “adiós” incluso si prefieren no asistir y que no se les criticará si no asisten al funeral.

“Adioses” alternativos

Nunca es tarde para tener una ceremonia fúnebre u otro tipo de ceremonia en honor a una persona importante. Podría considerar hacerlo en una fecha significativa – por ejemplo el aniversario del fallecimiento, o el aniversario del funeral o de su natalicio. Los niños y los jóvenes que no asistieron al funeral pueden apreciar algunas de las ideas siguientes; éstas también se pueden utilizar para marcar el aniversario del fallecimiento:

- Visitar la tumba (si una existe – u otro lugar especial, por ejemplo donde se esparcieron las cenizas).
- Visitar un lugar con recuerdos especiales (por ejemplo, donde pasaron las mejores vacaciones).

- Crear un espacio especialmente escogido (por decir, en el jardín de una casa nueva).
- Visitar un lugar al que solían ir (como el parque o la piscina) – un lugar comúnmente frecuentado, más que uno visitado una sola y única vez.

Algunas ideas para hacer la ocasión especial:

- Realice una pequeña ceremonia con música, poemas y tributos escogidos especialmente para la ocasión.
- Lleve un picnic con la comida favorita del difunto y compártala.
- Prepare algo para dejar en el "lugar especial" – flores, un poema laminado, un juguete.
- Deje ir globos (aerostáticos / con helio) con mensajes en etiquetas atados a ellos. Podrían decir: "Si volvieras por cinco minutos, yo ..." o "Me acuerdo cuando ..." o "Mi deseo para el futuro es ..."
- Prenda una vela y compartan recuerdos especiales entre todos.
- Empiece una colección de recuerdos de parientes y amigos de la persona que murió. ("Recuerdo que el día en que Jim se quedó atorado en el techo de la escuela al subir para ir por su pelota.")

Cuando se puede necesitar más ayuda

La mayoría de los niños y sus familias se las arreglan lo mejor posible ante la muerte de un pariente cercano, especialmente si las familias pueden hablar de lo que está sucediendo, expresar sus pensamientos y sentimientos, y hablar de la persona que ha muerto.

Si en su comunidad existen servicios tanatológicos (de apoyo en caso de duelo) comunitarios, es posible que los jóvenes puedan tener acceso a ellos. Ahí se ofrece apoyo y se ayuda a niños y familias a empezar a reconstruir sus vidas después de una muerte en la familia.

Mucha gente se preocupa por sus hijos y creen que hay que buscar ayuda profesional inmediatamente después de la muerte. Los niños y los jóvenes pueden tener diferentes reacciones que sean causa de preocupación. Estas pueden ser: no hablar de la persona que murió, pena profunda, ira, trastornos del sueño, pesadillas, pérdida del apetito o lo contrario, apetito voraz, pérdida del interés y entusiasmo por gustos previos, falta de deseo de asistir a la escuela o de ver los amigos.

La mayoría de estos cambios desaparecerán gradualmente. Sin embargo, si persisten o se agravan (por ejemplo, un niño casi deja de dormir o un adolescente que piensa en el suicidio como una forma de reunirse con la persona que murió), es mejor pedir ayuda. Podría empezar por hablar con su médico familiar.

El teléfono de ayuda (08452 03 04 05) está para ofrecer apoyo, guía e información a cualquier persona que tenga bajo su cuidado a un niño en duelo. Podemos hablar con usted sobre cómo reacciona el niño y ofrecer sugerencias para dar más apoyo si esto es lo indicado.

Esto puede ayudar

Estos son ejemplos de actividades que pueden ayudar:

- apoyar a un niño o joven en duelo y su familia
- preservar un vínculo continuo con la persona que murió
- involucrar a niños y jóvenes en el proceso de luto
- ayudar a los niños en duelo y a sus familias a dar unos pasos en sus jornadas únicas a lo largo del luto

• Hacer una caja de recuerdos

Los niños en duelo se beneficiarán de coleccionar en cajas especiales objetos que les recuerden a la persona que murió y los momentos que compartieron. Ejemplos de ellos pueden ser: tarjetas recibidas, perfumes o lociones para después de afeitarse, conchas de unas vacaciones en la playa, boletas de una salida al teatro, cine, etc., una prenda de vestir o de joyería, flores del funeral, fotografías... Cada vez que el niño vea los objetos de la caja, vuelven a su mente los recuerdos de la persona y así puede mantener sus recuerdos frescos. Usted puede encontrar cajas especialmente diseñadas y hojas informativas en nuestra tienda.

• **Hacer un libro de recuerdos**

Esta es una versión de papel de la caja de recuerdos. Un álbum de recortes puede contener fotos, dibujos, boletas de entrada, tarjetas postales, cartas y certificados – todos recuerdos importantes relacionados con la persona que murió.

• **Registro de familia**

Un registro de familia puede ayudar a un niño o joven a adquirir un sentido de dónde ellos y la persona que murió entran en el contexto de la familia. Se puede incluir un árbol genealógico, fotografías de familia, documentos, certificados, actas o fragmentos de recuerdos. Algo que puede ser de particular impacto es incluir anécdotas de la vida de la persona, las cuales puede ser contribución de familiares y amigos; con frecuencia esta es una forma grata de que ellos sean tomados en cuenta. Por ejemplo, ¿qué fue lo más gracioso que la persona hizo?, ¿en qué materia se destacaba en la escuela?, ¿qué fue lo más valiente que hizo? Si va a incluir videos o grabaciones de la persona que murió, por favor conserve una copia, como medida de protección.

• **Contar la historia**

Es importante que los niños y los jóvenes tengan un entendimiento claro de lo que le pasó a la persona que murió. Con los niños más pequeños se pueden usar muñecos, figurines o títeres para contar la historia. Los niños mayores tal vez prefieran usar papel y colores. Les puede ayudar a contar lo que pasó si dividen la historia en cinco o más secciones:

- ¿cómo era la vida antes de la muerte? (para tener idea de la familia antes de la muerte)
- ¿qué sucedió justo antes de la muerte? (temprano en la mañana, el día anterior...)
- ¿cómo murió?, ¿qué pasó?
- ¿qué pasó inmediatamente después?
- ¿cómo es la vida ahora?

Al escucharlos contar lo que sucedió se presenta la oportunidad de corregir con sutileza cualquier malentendido, o darles mayor información y contestar preguntas.

• **Trastornos del sueño**

Los niños en duelo pueden tener problemas para dormir; tanto en irse a dormir por preocupaciones y tristeza profunda, como en tener pesadillas y sueños perturbadores.

Para combatir las preocupaciones, pruebe los "muñequitos quitapenas" guatemaltecos (los puede conseguir en las tiendas de Oxfam o similares o puede hacer los suyos). Cinco o seis de estos muñequitos se pueden guardar en una pequeña bolsa de tela con correa. Los niños sudamericanos susurran una gran preocupación a cada muñequito. Estos muñequitos se colocan debajo de la almohada y los muñequitos son los que guardan las preocupaciones durante la noche.

Para eliminar las pesadillas, puede probar usar la red de la leyenda indoamericana del "Atrapador de Sueños". (Puede comprar una en las tiendas de Oxfam o similares o hacer el suyo). La leyenda cuenta cómo todos los sueños del mundo flotan sobre nuestras cabezas mientras dormimos. Nuestros sueños son atrapados en la red del Atrapador de Sueños; las pesadillas y los sueños feos se quedan pegados en los hilos de la red y los sueños lindos bajan por las plumas y caen en nuestras cabezas mientras dormimos. Algunos atrapadores de sueños tienen cuentitas en la red, estas cuentas representan nuestros "héroes" y un niño puede escoger sus propios héroes para que ayuden a atrapar las pesadillas (por ejemplo, uno puede ser papá, otro un buen futbolista, otro puede ser el perro de la familia, etcétera).

• **Ansiedad por separación**

Después de una muerte, los niños en duelo pueden estar muy preocupados de alejarse de su(s) progenitor(es) o de quienes los cuidan. Pueden preocuparse de que otra persona muera o de que desaparezca de sus vidas.

Huellas de manos

Ponga su mano y la de su niño en una hoja de papel, que uno o más de los dedos se toquen. Dibuje una línea alrededor de las manos. Repita el dibujo en otra hoja, así cada uno tiene una copia. Cada persona guarda su copia – para el niño, se puede guardar en su mochila de la escuela, o en el bolsillo de su abrigo. Siempre que sientan que quieren estar cerca de usted, solo ponen su mano encima de su huella y se imaginan su mano al lado, apoyándolos y animándolos.

Más tarde ...

Cuando se despidan, mencione algo que va a suceder después de la escuela (o donde sea que el niño vaya a estar durante el tiempo de la separación). Por ejemplo, "recuérdame que compre las patatas cuando te recoja"; "vamos a darle de comer a los patos cuando regresemos a casa"; "tenemos que regar las plantas esta tarde". Vislumbrar el futuro que incluya a los dos puede ser reconfortante.

Las siguientes actividades se pueden encontrar en la página de internet (www.winstonswish.org.uk)

• Calendario de recuerdos

Marque las fechas importantes con respecto a la persona que ha muerto en un calendario que puede compartir con otros

• Formas de recuerdos

Ponga sus recuerdos en formas de colores

• Sentimientos, sentimientos

Compare sus sentimientos con nuestra tabla de sentimientos (feelings, feelings)

• Recuerde

Añada una estrella a nuestro paisaje celestial de recuerdos (Skyscape of memories)

Declaración de derechos para los niños en duelo

Winston's Wish ha apoyado a miles de niños en duelo durante los últimos diez años. Esta "declaración" se basa en nuestras conversaciones con ellos. Si vivimos en una sociedad que en verdad desea hacer posible que los niños y los jóvenes reconstruyan su vida después de una muerte, entonces necesitamos respetar sus derechos a:

A

Apoyo en caso de duelo

Los niños en duelo tienen derecho a recibir el apoyo que necesiten.

B

Expresar sentimientos y pensamientos

Es importante que los niños en duelo se sientan capaces de expresar todos sus sentimientos y pensamientos asociados con el duelo, como la ira, tristeza, culpa y ansiedad y que reciban ayuda para encontrar las formas apropiadas de hacer esto.

C

Recordar a la persona que murió

Los niños en duelo tienen derecho a recordar a la persona que se murió por el resto de sus vidas, si así lo desean. Esto puede implicar revivir recuerdos (los buenos y los difíciles) para que la persona se vuelva parte de la historia de vida de los niños.

D

Educación e información

Los niños en duelo tienen derecho a recibir respuestas a sus preguntas, así como información que explique claramente qué ha sucedido, por qué ha sucedido y qué sucederá después.

F

Respuesta apropiada y positiva por parte de escuelas, colegios e institutos

Los niños en duelo se pueden beneficiar al recibir ayuda y comprensión de sus profesores, maestros y compañeros de estudio.

G

Voz en decisiones importantes

A los niños en duelo se les debería preguntar si desean tomar parte en decisiones importantes que repercuten en sus vidas (como la organización del funeral y los aniversarios conmemorativos).

H

Todos incluidos

Los niños en duelo deberían recibir apoyo que incluya a uno o ambos padres, otros encargados de su cuidado (familiares o profesionales) y hermanos, y que este apoyo respete la confidencialidad de cada niño.

I**I Encontrarse con otros**

Los niños en duelo se pueden beneficiar de la oportunidad de encontrarse con otros niños que han tenido experiencias similares.

J**J Rutinas establecidas**

Los niños en duelo deberían ser capaces de escoger si continúan con actividades e intereses que disfrutaban previamente.

K**K No culpar**

A los niños en duelo se les debería ayudar a entender que no son responsables y que no tienen la culpa de la muerte.

L**L Contar su versión de la historia**

Los niños en duelo tienen el derecho a contar su parte de la historia en formas diferentes y que las personas importantes para el niño escuchen, lean o vean estas historias.

Reino Unido

Teléfono: (01242) 515157 Fax: (01242) 546187

Teléfono de ayuda: 08452 03 04 05

Correo electrónico: info@winstonswish.org Internet: www.winstonswish.org

Helpline: 08088 020 021
winstonswish.org

