



HABLEMOS DE DUELO EN PEDIATRIA

Febrero 2019

16^º congreso*
actualización
pediatria

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Empecemos con un corto excelente para entender qué es la muerte



16° congreso*
actualización
pediatría



¿HAS VIVIDO ALGUNA MUERTE?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS?

¿SUPONE SIEMPRE UN TRAUMA?



¿QUÉ ES EL DUELO?

PROCESO DE ADAPTACIÓN NORMAL QUE SIGUE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

1. Es un proceso, requiere tiempo
2. Dinámico y activo
3. Normal
4. Único
5. Implica un trabajo personal
 - ✓ Aceptar la realidad de la muerte.
 - ✓ Trabajar emociones asociadas a la pérdida.
 - ✓ Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido está ausente.
 - ✓ Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo.



DIFERENCIAS DUELO INFANTIL VS DUELO ADULTO

1. El ritmo vital.
2. La duración.
3. El mantenimiento de las rutinas.
4. Expresión emocional.
5. Áreas que se ven afectadas.
6. El significado de la pérdida.
7. El concepto de muerte.
8. Necesidad de comunicarse.
9. Los apoyos familiares y sociales.
10. La información que reciben.



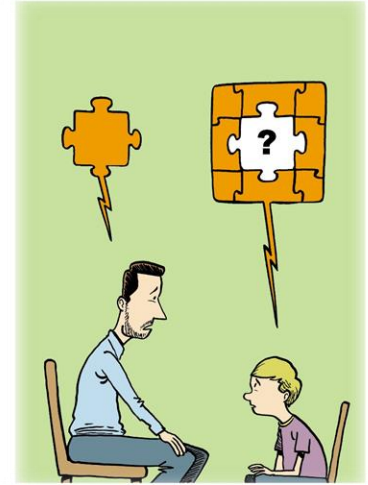
POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS?



1. La muerte forma parte de la vida.
2. Antes o después nos vamos a enfrentar a ella.
3. Sentimos la necesidad de proteger a los niños y no abordando el tema se les desprotege.

POR QUÉ NOS CUESTA TANTO HABLAR DE LA MUERTE?

1. La muerte se ha institucionalizado y ya no la vemos.
2. Usamos el lenguaje de manera incorrecta.
3. Lo percibimos como algo real y cercano.
4. Les protegemos de nuestra angustia.
5. Encontramos millones de excusas: es muy pequeño, no lo va a entender, cuanto menos sepa del tema mejor, lo vamos a traumatizar.
6. Ver sufrir a los niños nos hace sufrir.
7. La escuela tiene pocos recursos y oportunidades para trabajar este tema desde el aula.
8. Nos equivocamos pensando que los adolescentes manejan toda la información



CONCEPTOS CLAVE PARA EXPLICAR LA MUERTE

❖ IRREVERSIBILIDAD: LO QUE MUERE NO VIVE MÁS

- Creen que es algo temporal.
- Los mensajes adultos dirigen a los niños a la temporalidad.
- Las películas infantiles no ayudan.
- Se deben evitar las metáforas.
- El niño no entiende un hipotético reencuentro.

❖ UNIVERSALIDAD: TODOS LOS SERES VIVOS MUEREN

- Los niños creen que la muerte ocurre a voluntad.
- Creen que es selectiva.
- Cuando se entiende la universalidad los niños pueden pasar miedo ante otros fallecimientos.
- Usaremos la postergación.
- Evitaremos explicaciones graduales que ocultan los fallecimientos.
- Huiremos de rotundidades.

❖ EL CUERPO DEJA DE FUNCIONAR: LAS FUNCIONES VITALES SE PARAN TRAS LA MUERTE

- Tienen que comprender que no se ve, no se oye, no se siente, no se puede hablar ni respirar, el corazón ha dejado de latir, no hay sufrimiento, ni dolor.
- El pensamiento concreto de los más pequeños nos dificulta las explicaciones.
- El uso de metáforas adultas dificulta la comprensión.
- No se dota a los fallecidos de cualidades de vivos.
- La persona permanece en nuestro recuerdo y memoria.

❖ HAY UNA CAUSA: LA MUERTE TIENE UNA EXPLICACIÓN Y ES FÍSICA

- Las personas no se mueren de la nada



QUIÉN, CÓMO, DÓNDE Y CUÁNDO COMUNICAR

- Personas queridas y cercanas.
- Lo antes posible, evitaremos retrasar mucho la noticia.
- Lugares íntimos sin interrupciones que dejen libre expresión emocional.
- Las emociones muy intensas se protegen.
- No es necesario dar toda la información de golpe.
- La verdad por delante.
- Podemos usar ejemplos.
- Palabras adecuadas y huiremos de metáforas.
- Favorecer el diálogo.
- El colegio debe de saberlo.
- Grupos en los que participe deben estar informados.
- Creencias religiosas, sólo si el niño ya ha sido introducido en ellas.
- Cuidado con los “porqués”.
- Responderemos sólo lo que podamos.
- Trabajamos la culpa.
- Les dirigimos al recuerdo.
- Garantizamos las rutinas con los más pequeños.
- Iniciamos los ritos.



CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE EL DUELO Y LOS NIÑOS

1. El niño no entiende lo que vive.
 - Mínimo se percibe la ausencia.
2. Ocultar el dolor les hará más felices.
 - Les enseñamos a disimular.
3. Los funerales y tanatorios traumatizan.
 - El niño tiene que poder prever.
 - Se les priva de habilidades para manejar esas situaciones.
4. Hay muertes peores que otras.
 - Accidentes, repentinas, violentas, suicidios...
5. El duelo dura aproximadamente un año.
6. El tiempo lo cura todo.
 - Pone distancia.
 - Hay que hacer algo con ese tiempo.
7. Si estamos tristes el fallecido se pone triste.
 - Al abuelo no le gustaría verte llorar.
 - Papá se pone triste si lloras



ASPECTOS NORMALES, SIGNOS DE ALARMA Y CÓMO AYUDAR

Del Bebé al niño de 2 años

Normal:

- Irritabilidad.
- Problemas con la alimentación.
- Alteraciones del patrón de sueño-vigilia.
- Regresiones.

Alarma:

- Pérdida muy significativa de peso tras su negativa a comer.
- Llantos que no cesan, se muestra inconsolable.
- Incapacidad para interactuar con los adultos: Apatía extrema
- Insomnio prolongado o alteración prolongada del patrón sueño-vigilia.
- Falta de la autonomía lograda.

¿Cómo ayudamos?

- Rutinas mantenidas.
- Cuidado extra.
- Hablándole de lo que sentimos aunque no lo entienda.
- Paciencia ante sus conductas.
- Sustituyendo de manera anticipada a quien va a fallecer.



Preescolares: de los 3 a los 6 años

Normal:

- Confusión con los términos.
- Conductas que comprueban la realidad de la muerte.
- Ansiedad de separación.
- Regresión en sus conductas.
- Pesadillas o problemas de sueño.
- Miedos.

Alarma:

- Ansiedad de separación que incapacita.
- Miedos incapacitantes.
- Pesadillas recurrentes.
- Síntomas depresivos.
- Negativa a comer y pérdida de peso.

¿Cómo ayudamos?

- Respuestas honestas a sus preguntas.
- Garantizar el cuidado, no van a quedarse abandonados.
- Darles seguridad en los distintos ambientes.
- Evitar metáforas en la explicación de muerte.
- Lenguaje adecuado y sencillo para explicar la muerte.
- Uso de recursos como películas o cuentos.
- Hablarles de la muerte aunque no haya sucedido.
- Tranquilizar las conductas dependientes poco a poco.
- Hablar de nuestros sentimientos.
- Mostrar emociones.
- Actividades que ayuden a recolocar al fallecido.



Edad Escolar: de los 6 a los 10

Normal:

- Se entiende la irreversibilidad al principio de la etapa.
- Cuando entienden la universalidad aparece el miedo a la propia muerte y al fallecimiento de figuras cercanas.
- Oscilan en la comprensión.
- Preguntas morbosas y que buscan detalles.
- Enfado y agresividad.
- Aparece la negación.
- Problemas de concentración y bajada del rendimiento escolar.
- Conductas dirigidas a comprobar la realidad de la pérdida.

Alarma:

- Somatizaciones.
- Ansiedad constante y miedos prolongados, incluida ansiedad de separación.
- Malhumor y agresividad recurrente.
- Síntomas depresivos.
- Bajadas drásticas de actividad.
- Problemas de concentración que repercuten en sus actividades cotidianas y tienen consecuencias indeseables.

¿Cómo ayudamos?

- Explicando y respondiendo sin ocultar ni engañar.
- Integrar en ritos funerarios.
- Rutinas y actividades principales intactas.
- Respetamos reacciones.
- Corregimos aquello que es indeseable.
- Actividades que favorezcan el recuerdo.
- Mostramos nuestras emociones.



Preadolescentes: de los 10 a los 12 años

Normal:

- El cuestionamiento de creencias.
- Problemas para asumir la realidad de la muerte.
- Conductas de búsqueda que tratan de mantener vivo al fallecido.
- Reticentes a hablar de la pérdida.
- Fantasías sobre la propia muerte.
- Tristeza y desesperación.
- Respuesta a roles impuestos.

Alarma:

- Incapacidad para reintegrarse en actividades y rutinas.
- Aislamiento social extremo.
- Somatizaciones y problemas médicos.
- Aislamiento familiar.
- Tristeza extrema incapacitante.
- Exceso de responsabilidad.
- Problemas para dormir.

¿Cómo ayudamos?

- Seguridad máxima de sus cosas.
- Conocer otras experiencias similares.
- Participar en los ritos como parte activa.
- Evitar las responsabilidades.
- Búsqueda de un profesional o de otras figuras que les puedan ayudar.



Adolescentes

Normal:

- Cierta rechazo a hablar con los adultos.
- Uso del pensamiento abstracto y de la teoría para plantear los escenarios venideros.
- Reacciones parecidas a las de los adultos.
- Cierta ideación suicida al carecer de sentido su vida.
- Actitud protectora hacia otros adultos.
- Ocultación del dolor.
- Conductas de ansiedad.
- Asumen ciertos roles del fallecido.
- Gran temor a olvidar detalles del fallecido.

¿Cómo ayudamos?

- Dejándoles cierto espacio.
- No perdiéndoles de vista.
- Profesionales.

Alarma:

- Irritabilidad extrema y cambios de humor constantes.
- Bajada significativa del rendimiento académico.
- Aislamiento extremo.
- Pensamientos negativos recurrentes sobre muerte.
- Ideación suicida con un plan o conductas de riesgo.
- Trastornos somáticos.
- Asumen muchas responsabilidades que no les corresponden.
- Impulsividad que es incapaz de controlar.
- Culpa que no cesa.
- Deja todo como si.
- Tristeza excesiva.



RECURSOS ÚTILES

LIBROS Y CUENTOS

1. Para siempre
2. Nana Vieja
3. No es fácil pequeña ardilla
4. El jardín de mi abuelo
5. Jack y la muerte
6. El pato y la muerte
7. El corazón y la botella
8. La balada del rey y la muerte
9. La abuela de arriba y la abuela de abajo
10. Inés azul
11. El árbol de los recuerdos
12. Gajos de naranja
13. Mamá se ha marchado
14. Mejillas rojas
15. Un monstruo viene a verme
16. ¿Cómo es posible? La historia de Elvis



PELÍCULAS

1. Bambi
2. El rey león
3. En busca del valle encantado
4. Mi chica
5. Buscando a Nemo
6. Ponette
7. Planta 4ª
8. El hombre bicentenario
9. Frankenweenie
10. La novia cadáver
11. UP
12. El club de los poetas muertos
13. Mi vida
14. Tomates verdes fritos
15. La tumba de las luciérnagas
16. Los descendientes
17. El niño con el pijama de rayas
18. Cortos
 - [La dama y la muerte](#)
 - La vida de la muerte
 - Canción de lobos
 - [Emi](#)



OTROS MATERIALES

1. Sesame Street: “Familias en la aflicción”
2. Recortes de prensa
3. Ciclo de la vida
4. Celebraciones populares, acontecimientos históricos y obras de arte
5. Trabajar las emociones
 - ✓ Emocionario
6. Pictogramas



MUCHAS GRACIAS!

Patricia Díaz Seoane

patricia.diaz@fundacionmlc.org



FMLC

Fundación Mario Losantos del Campo

