



Viernes 15 de febrero de 2019

Taller:

Hablemos de duelo en Pediatría

Moderador:

José Ignacio Pérez Candás

Pediatra. CS de Sabugo. Avilés. Principado de Asturias. Presidente de la Asociación Asturiana de Pediatría de Atención Primaria (AAPap).

Ponente/monitora:

■ **Patricia Díaz Seoane**

Fundación Mario Losantos del Campo. Alcobendas. Madrid.

Textos disponibles en
www.aepap.org

¿Cómo citar este artículo?

Díaz Seoane P. Hablemos de duelo en Pediatría. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 439-443.



Comisión de Formación Continua
de los Profesionales Sanitarios de
la Comunidad de Madrid

Hablemos de duelo en Pediatría

Patricia Díaz Seoane

Fundación Mario Losantos del Campo. Alcobendas. Madrid.

patricia.diaz@fundacionmlc.org

RESUMEN

El duelo es uno de los grandes olvidados en los niños, se les aparta del dolor, pensamos que al ser niños perciben las cosas de manera diferente, no les enseñamos a afrontar la muerte como un hecho natural que forma parte de la vida y les desprotegemos.

Cuando se trata de un adulto que ha sufrido una pérdida, los elementos claves que están alrededor del duelo son fácilmente identificables, pero en cambio los niños muestran el duelo de distintas formas y debemos estar ágiles para reconocerlo.

Trataremos de abordar qué aspectos son los que debemos tener en cuenta a la hora de distinguir si el niño requiere atención tras una muerte y también analizaremos distintas herramientas de abordaje para proporcionar algunos recursos a los adultos responsables de esos niños.

Contemplaremos distintas etapas evolutivas y aquellos aspectos más relevantes y significativos, abordaremos lo esperable y por tanto lo normal y aquellos signos de alarma que deben mantenernos alerta ante la posibilidad de problemas en los más pequeños de la casa.

La muerte forma parte de nuestras vidas, desde el momento en el que nacemos, en el que hay vida aparece de forma inherente la muerte, desde ese instante en que vivimos, podemos también morir.

La vida nos aleja de la muerte y perdemos de vista ese momento, alejamos la muerte de nuestra visión y cada vez está más externalizada, casi todo lo que nos rodea nos dirige a vivir más y de manera más saludable tratando de huir de la muerte y de todo aquello relacionado con la misma. De este modo, cuando tenemos que enfrentarnos a la muerte, buscamos servicios que alejan esa experiencia, chocando con la tradición más antigua que era fallecer en casa, rodeado de los seres queridos y velados por la comunidad.

QUÉ ES EL DUELO

El duelo es un proceso que requiere tiempo, que sigue a la muerte de un ser querido, es dinámico y activo, es decir, no somos sujetos pasivos ante la muerte que vayamos a pasar por el duelo sin hacer nada, implica movilización de recursos. Este proceso es único, no hay un duelo igual a otro, aunque compartan características similares.

Es un proceso normal, así que no debemos alarmarnos durante un tiempo prudencial y requiere un trabajo personal que va en la línea de:

1. Aceptar la realidad de la pérdida, que exige que nos demos cuenta de que no vamos a volver a ver al ser querido y que lo que teníamos se ha perdido.
2. Trabajar las emociones asociadas a la pérdida, dejar salir y poner nombre a todas las emociones que aparecen tras la muerte, ya sean tristeza, ira, rabia, culpa, alivio...
3. Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido está ausente, aspecto que requiere asumir aquellas cosas propias del fallecido y realizarlas.
4. Recolocarse emocionalmente al fallecido y seguir viviendo, es decir, elaborar un recuerdo de ese ser querido que permita dirigirnos a él como lo que es un recuerdo y poder vivir.

Si atendemos al duelo infantil, veremos que es distinto de la experiencia adulta por muchos motivos, la vida

de los niños es más rápida, tienen menos tiempo para dolerse y sus duelos suelen ser más cortos, difícilmente sus rutinas se ven afectadas, sus emociones se expresan de manera diferente a las del adulto, el concepto de muerte va evolucionando con la edad así que los más pequeños no tienen ese concepto asimilado por completo, tienen muchos apoyos sociales y en muchas ocasiones la información acerca de la muerte es incompleta.

CONCEPTOS CLAVE PARA EXPLICAR LA MUERTE A LOS NIÑOS

Hay cuatro conceptos principales para explicar la muerte a los niños que pueden garantizarnos su comprensión independientemente de la edad.

1. Irreversibilidad. Aunque es algo claro, el que se muere no vive más, el niño piensa que la muerte es un estado temporal, cuanto más pequeños más se da ese pensamiento. Somos nosotros los adultos los que confundimos al niño con mensajes del estilo "Ha subido", "Está", "Descansa en"... Piensan que el muerto temporalmente se ha ausentado pero que para ocasiones puntuales o festivas es posible que puedan encontrarse.
2. Universalidad. Los niños piensan en la muerte como un algo selectivo propio de enfermos o viejos. Se trata de hacerles entender que todos los seres vivos mueren, cuando entienden eso pueden comprender que ellos mismos van a morir o que sus seres queridos fuente de protección podrían morir y aparece temor ante esas posibilidades. Usaremos la postergación de la propia muerte, lo habitual es que no pase hasta que sean muy mayores y les daremos mucha seguridad.
3. Interrupción de funciones vitales. Algo que parece muy sencillo y no lo es tanto, los muertos no ven, no oyen, no respiran, no sienten... Esto choca frontalmente con mensajes que dan los adultos acerca del recuerdo de los fallecidos. Así que trataremos de limitar las metáforas adultas que tanto confunden a los niños.

4. Hay una causa física. Se trata de que el niño entienda que las personas mueren por una causa física, se para el corazón, los pulmones dejan de respirar, el cerebro no funciona... No es a voluntad, ni por accidentes, ni de repente.

ASPECTOS NORMALES, SIGNOS DE ALARMA Y CÓMO AYUDAR SEGÚN EDADES

Hasta los 2 años

Lo normal tras una muerte significativa es que se encuentren irritables, con alteración del patrón sueño vigilia, dificultades en la alimentación y con regresiones.

Nos tiene que preocupar que los problemas de alimentación conlleven una pérdida de peso importante, que se muestren inconsolables y no cesen de llorar, que se disocien y muestren incapacidad para responder a las interacciones sociales, la falta de autonomía lograda y el insomnio prolongado.

Les ayuda que les dediquemos un tiempo y cuidado extra, que sus rutinas aparezcan mantenidas y con la mínima variación, que si sabemos que el que va a morir es el cuidador principal se pueda sustituir de manera previa y teniendo mucha paciencia.

Preescolares de los 3 a los 6 años

Lo normal a esta edad es que no entiendan los términos, que muestren conductas que prueban la realidad de la pérdida, que aparezca mucha ansiedad de separación, cierta regresión en las conductas, pesadillas y miedos.

Nos debemos preocupar cuando la ansiedad de separación es incapacitante y les impide estar solos, cuando las pesadillas son recurrentes, los miedos asociados les incapacitan para hacer cosas que anteriormente hacían, síntomas depresivos y negativa a comer.

Les ayuda que les garanticemos su cuidado y protección, que tratemos de responder a sus preguntas de manera honesta, el uso de un lenguaje adecuado, adaptado y

que huya de metáforas que no puede comprender, que los distintos ambientes garanticen su seguridad, que les mostremos nuestras emociones y el uso de recursos adaptados a su edad.

Escolares de los 6 a los 10 años

Lo normal es que se den oscilaciones en la comprensión, que aparezca temor a la propia muerte y repunten todas las normas de seguridad, es normal que aparezca la tristeza en forma de enfado y agresividad, que se dé una bajada en el rendimiento escolar asociada a problemas de concentración y que haya un número elevado de preguntas e intereses morbosos.

Debemos preocuparnos ante somatizaciones, los síntomas depresivos, las bajadas drásticas de actividad, miedos incapacitantes, ansiedad de separación y todo aquello que repercute de manera significativa en lo que antes era su "vida normal".

Les ayuda ser tenidos en cuenta en las explicaciones y los ritos, respetar sus reacciones corrigiendo aquellas que pensemos que no son adecuadas, mantener sus rutinas intactas y realizando actividades que favorezcan el recuerdo.

Preadolescentes de los 10 a los 12 años

Es habitual que aparezca un primer cuestionamiento de las creencias que se tengan, que se den conductas que busquen mantener vivo al fallecido, que haya cierta negación ante el hecho de la muerte, cierta fantasía sobre la propia muerte, tristeza y desesperación y cierta reticencia a hablar de la muerte y una respuesta a roles impuestos o esperados tras el fallecimiento.

La alarma surge ante la incapacidad para retomar rutinas y actividades, el aislamiento social extremo, problemas médicos recurrentes y somatizaciones, problemas para dormir, exceso de responsabilidades y la tristeza extrema e incapacitante.

Les facilita la seguridad de sus cosas, conocer experiencias similares, búsqueda de otras figuras que fa-

ciliten la expresión emocional y el sentirse parte activa de todo.

Adolescentes hasta 18 años

Lo habitual es que nos encontremos cierto rechazo a hablar con los adultos más cercanos, la posibilidad de usar el pensamiento para plantear escenarios venideros reales, la posibilidad de que aparezca la ideación suicida, una gama de reacciones similares a las del adulto, un afán por proteger a los adultos que le rodean y evitar que sufran más, miedo a olvidar detalles del fallecido, ocultación del dolor y asunción de roles propios del fallecido.

Nos debemos preocupar ante el aislamiento extremo, las caídas drásticas del rendimiento escolar, los cambios de humor e irritabilidad, la tristeza excesiva, la ideación suicida, la culpa que no cesa, la incapacidad para hacer cambios en las cosas del fallecido, los trastornos somáticos, los roles y responsabilidades excesivas que asumen y las conductas de riesgo.

Les ayuda cierta supervisión que respete el espacio que reclaman los adolescentes.

ALGUNOS RECURSOS ÚTILES PARA RECOMENDAR O USAR

Libros y cuentos:

- *No es fácil, pequeña ardilla.*
- *Nana vieja.*
- *El jardín de mi abuelo.*
- *Jack y la muerte.*
- *La balada del rey y la muerte.*
- *El pato y la muerte.*
- *El árbol de los recuerdos.*

- *Un monstruo viene a verme.*
- *Para siempre.*

Películas y cortos:

- *Bambi.*
- *El rey león.*
- *En busca del valle encantado.*
- *Mi chica.*
- *Buscando a Nemo.*
- *Ponette.*
- *Planta 4.ª.*
- *El hombre bicentenario.*
- *Frankenweenie.*
- *La novia cadáver.*
- *UP.*
- *El club de los poetas muertos.*
- *Mi vida.*
- *Tomates verdes fritos.*
- *La tumba de las luciérnagas.*
- *Los descendientes.*
- *El niño con el pijama de rayas.*
- *Cortos.*
- *La dama y la muerte.*
- *La vida de la muerte.*

- *Canción de lobos.*

- *Emi.*

Otras actividades:

- Elaborar una caja de recuerdos.

- Trabajar las regresiones.

- Elaborar los miedos asociados.

- Pictogramas.

- Cuaderno de anécdotas.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Díaz Seoane P. Hablemos de duelo. Manual Práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016.

