



CUANDO LOS NIÑOS PREGUNTAN...

¿Qué pasa si quiero estar con mi persona?

Por qué los niños podrían preguntar esto:

Si bien esta no es una pregunta que los niños hagan directamente, el pensamiento de querer estar con la persona que murió es muy común. Es difícil estar separado de alguien a quien amamos, y una respuesta natural a extrañar a alguien es tratar de averiguar cómo puedes estar con él de nuevo. Especialmente si esta es la primera gran pérdida que un niño ha experimentado, está acostumbrado a que la tristeza y la soledad de extrañar a alguien sean unos problemas que se pueden resolver. Si extraña a un abuelo o a un amigo que vive lejos, puede llamarlos, hacer videollamadas, planificar una visita o enviar una tarjeta. La finitud de la muerte es un concepto difícil de comprender, y muchos niños encuentran confuso creer que su ser aún existe en un lugar que no pueden visitar. Esta también puede ser una pregunta aterradora de escuchar como padre o cuidador. Es importante distinguir entre los significados potenciales de esta pregunta.

La primera posibilidad, especialmente en el caso de un niño muy pequeño, es que no entienda que la muerte es permanente. Hasta los primeros años de primaria, los niños tienen dificultades con el concepto de que la muerte no es reversible, ya que su pensamiento es muy concreto. En ese caso, un niño podría simplemente estar comunicando que extraña a la persona que murió y quiere pasar tiempo con la persona, sin pensar en lo que implica la pregunta.

La siguiente posibilidad es que un niño esté expresando una profunda tristeza y un deseo de conectar con la persona que falleció. Puede entender que no es posible tanto mantenerse con vida como ver a su persona, pero extraña a la persona y no está enfocado en el pensamiento lógico. Esto es similar a un niño que dice que nunca quiere irse del campamento de verano, o que quiere adoptar a un amigo. La emoción es real, importante y vale darle tiempo y validación, pero no está sugiriendo ninguna acción real. También podría haber una razón específica por la que el niño dice esto en ese momento, como querer contarle algo a su persona, disculparse por algo o hacer una pregunta importante.

Otra razón posible por la que un niño podría decir que quiere estar con su persona es que le cuesta sobrellevar esta nueva realidad. Quiere que todo vuelva a ser como antes, y en su mente, una forma de que eso suceda es estar con la persona que murió. Es difícil vivir con el duelo, y los niños simplemente pueden querer un descanso de la intensidad de lo que están sintiendo. La idea de estar con la persona y no estar en su realidad presente suena más fácil que aprender a vivir con la ausencia de su persona. Los niños a menudo no tienen las palabras para decir cosas como: "No quiero morir, pero no quiero sentirme así nunca más", y esto puede manifestarse de formas confusas.

Finalmente, un niño puede estar lidiando con pensamientos suicidas. Es posible que vea la muerte como la forma de detener lo que siente, o puede sentir verdaderamente que preferirían estar con su persona que seguir vivos. Si este es el caso, es importante buscar ayuda de alguien que esté capacitado para evaluar los pensamientos suicidas y planificar cómo mantener a la persona segura, como un profesional de la salud mental o una línea de crisis.

...> Lo que dice la Biblia:

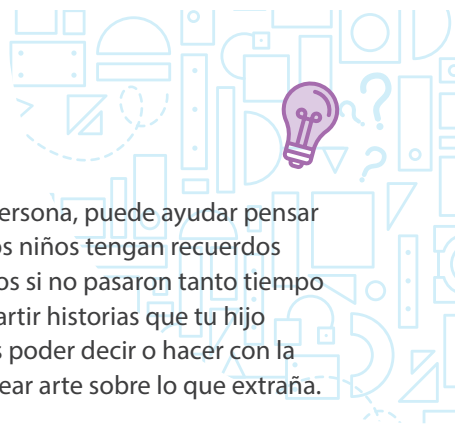


Los textos bíblicos dejan claro que Dios es quien determina la duración de cada vida. Dios nos creó, y Dios sabe lo que es mejor para nosotros. Dios entiende lo que nos deparará la vida y camina con nosotros cuando estamos afligidos por la pérdida de alguien a quien amamos. Dios no solo ve nuestro dolor, sino que también comparte nuestra pena. La escritura nos anima a recibir consuelo de Dios y a confiar en que los propósitos de Dios para nuestras vidas son buenos y amorosos.

Los textos bíblicos también dejan claro que quitarse la vida no es una forma de escapar del dolor ni una manera de reunirse con alguien que ha muerto. Es cierto que la muerte no es la última palabra porque Dios tiene el poder de resucitar a los muertos. También es cierto que la muerte no es una forma de interactuar con otros que murieron. Muchos pasajes enseñan que los muertos no pueden hablar ni interactuar. Las personas que están vivas pueden recordar y mantener viva la memoria de quienes murieron. Dios promete traer la resurrección al final de los tiempos, justo antes del juicio final. Solo Dios es el juez y decidirá lo que sucederá al final. En lugar de esperar ese momento final, podemos hablar con Dios ahora y buscar guía para el camino que tenemos por delante. De esta manera, la Escritura nos recuerda que el plan de Dios para reunir a su pueblo se desarrolla según el tiempo de Dios, no el nuestro.

...> Lo que podrías discutir con tu niño:

- La conversación que tengas con tu hijo podría tomar varias direcciones, dependiendo de su edad y comprensión, así como del razonamiento detrás de su pregunta. Si tu hijo parece confundido sobre la permanencia de la muerte, puedes repasar lo que le has dicho sobre lo que significa la muerte, diciendo algo como: “¿Recuerdas cuando hablamos de cómo murió papá, y que eso significa que su cuerpo dejó de funcionar? Eso significa que no podemos ir a verlo y él no puede visitarnos.” Puedes hablar sobre formas de recordar a tu persona, como mirar fotos o contar historias sobre la persona.
- Si tu hijo parece entender lo que significa la muerte, el siguiente paso es validar su emoción. Podrías decir algo como: “Realmente desearías poder ver a mamá, y la estás extrañando mucho ahora mismo. ¿De qué te gustaría hablar con ella?”
- También puede ser útil reconocer los cambios que está pasando tu hijo y lo que es difícil para él. Por ejemplo, “Cuando tu hermano estuvo aquí, te llevaba a la escuela todos los días y te divertías mucho poniendo la radio a todo volumen. Era más divertido ir a la escuela con él, y parece que si pudieras ir a verlo, eso lo arreglaría todo.”
- Si te preocupa que tu hijo esté pensando en hacerse daño, es importante ser directo y hacer preguntas. Podrías decir algo como: “A veces, cuando una persona está muy triste y extraña a alguien, también piensa en querer morir, o en cómo podría morir. ¿Es algo en lo que estás pensando? Parte de mi trabajo como tu cuidador es mantenerte seguro. Eso incluye obtener ayuda para lidiar con estos sentimientos de manera segura.”



→ Lo que podrías hacer con tu niño:

Compartir recuerdos de tu persona: Cuando extrañamos a una persona, puede ayudar pensar y hablar sobre cómo era estar con esa persona. Es probable que los niños tengan recuerdos diferentes a los de los adultos, y los suyos pueden ser más limitados si no pasaron tanto tiempo con la persona. Mira fotos, comparte recuerdos y considera compartir historias que tu hijo no podría recordar. También puedes hablar sobre lo que desearías poder decir o hacer con la persona. Tu hijo podría querer escribir una carta a tu persona, o crear arte sobre lo que extraña.

Hablar sobre los cambios que han ocurrido desde la muerte de la persona: Si tu hijo está luchando con nuevas rutinas y recordatorios frecuentes de la ausencia de su persona, puede ayudar reconocerlo. Pregúntale a tu hijo cuándo extraña más a la persona, o cuándo se siente extraño.

Buscar nuevos apoyos: Dado que su ser querido no puede hacer las cosas que solía hacer, su hijo puede querer que otros ayuden a llenar esos vacíos, especialmente a medida que se adapta a nuevas rutinas. Habla sobre los roles que desempeñaba tu persona, quién está haciendo esos trabajos ahora, y si hay otras formas en que a tu hijo le gustaría que otros le apoyaran. Los niños pueden tener ideas sobre qué patrones o tradiciones les gustaría mantener o cambiar, o quién podría estar presente para ellos.

→ Donde podrías buscar más información con tu niño:

✕ **Versículos sobre Dios siguiendo soberano sobre la vida y la muerte:** Deuteronomio 32:39 • 1 Samuel 2:6 • Job 1:21 y 14:5 • Salmos 139:16 y 104:29-30 • Eclesiastés 3:1-2 • Isaías 46:10 • Ezequiel 37 • Daniel 5:23 • Santiago 4:14-15

✕ **Dios está cerca de los que sufren:** Isaías 15, 41, 43, 57 • Salmos 34 y 147 • Lamentaciones 3 • Mateo 5 • Juan 10 y 14 • Romanos 8 • 2 Corintios 1

✕ **Versículos sobre Dios valorando la vida:** Génesis 1:27 y 9:6 • Isaías 49:15-16 • Salmo 139:13-14 • Proverbios 16:9 • Mateo 10:29-31 • Lucas 12:6-7 • Juan 10:10 • 1 Corintios 6:19-20

✕ **Capítulos sobre la resurrección al final de los tiempos:** Job 19 • Isaías 26 • Daniel 7 y 12 • Juan 5 y 11 • Hechos 24 • 1 Corintios 15 • 1 Tesalonicenses 4 • Apocalipsis 20-21

✕ **Versículos sobre los muertos que no interactúan:** Salmos 6:5, 30:9, 88:10 y 115:17 • Eclesiastés 9:5-10 • Isaías 38:18 • Job 7:9-10

