



CUANDO LOS NIÑOS PREGUNTAN...

¿Qué debo decirle a la gente?

Por qué los niños podrían preguntar esto:

Cuando alguien importante ha fallecido, es probable que los horarios familiares y las actividades regulares se hayan visto interrumpidos. Los niños hayan estado fuera de la escuela por un tiempo, se hayan perdido otras actividades en las que suelen participar, o hayan pasado más tiempo con la familia y menos tiempo con los amigos. Es posible que los niños anticipen volver a un horario y rutina regulares y se sientan preocupados o inciertos sobre cómo navegar la interacción con los demás, particularmente si la muerte ocurrió durante el verano u otro receso largo. Los niños también pueden estar inseguros sobre la información que otros ya tienen, cuánta información deben compartir y cuánta quieren que los demás sepan.

Hasta cierto punto, las preocupaciones y expectativas sobre qué y cómo contar a los demás dependen de la edad y el desarrollo. Es probable que los preescolares hablen de eventos importantes de la misma manera que discuten eventos pequeños o asuntos familiares. Su hijo podría contarles a extraños en el supermercado lo que le sucedió a su persona, o mencionar el tema sin contexto. La pérdida también puede reflejarse en sus juegos, ya que este es el primer lenguaje que los niños utilizan para procesar lo que les sucede. Es más probable que los niños de primaria entiendan que no todos saben lo que le pasó a su persona, y que los detalles son información para compartir con personas seguras. A medida que crecen, los niños entienden más sobre cómo los demás los perciben y tienden a querer evitar sentirse diferentes de los demás, y pueden sentir vergüenza o bochorno, independientemente de lo que le haya sucedido a su persona. Los niños de primaria podrían no querer que otros sepan que su persona falleció, o podrían desear que solo ciertas personas estén informadas. La naturaleza de la muerte también juega un papel importante

en estas conversaciones. Si la persona estuvo enferma por un tiempo, o su muerte fue muy publicitada, otros ya pueden estar al tanto de lo sucedido. Considera las circunstancias de la muerte y quién en la vida de tu hijo es probable que sepa o ya haya sido informado.

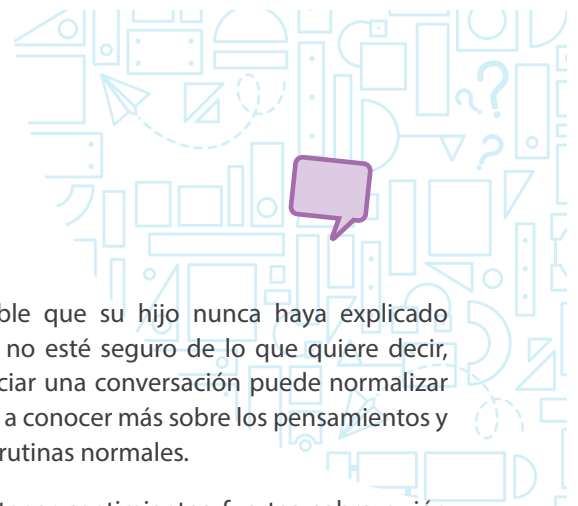
Los niños también podrían tener dificultades con la cantidad de información que deben compartir con otras personas en sus vidas. Puede que les cueste hablar de lo que pasó cuando su ser querido murió, o que sean más abiertos de lo que te sientes cómodo. Estas conversaciones a menudo se vuelven más complejas cuando una muerte fue causada por violencia, suicidio u otro evento emocionalmente cargado. Si otros en su vida han sido reacios a darles información, los niños podrían percibir la muerte o la causa de la muerte como un secreto y no saber cómo hablar de la situación. También podrían reconocer que a los adultos les incomoda hablar de la muerte, independientemente de la causa, y creer que no deberían hablar de su persona con otros. Los niños pueden preocuparse por molestar a las personas que los rodean, o simplemente seguir el ejemplo cuando otros evitan el tema de la muerte de su ser querido.

→ Lo que dice la Biblia:



La Biblia presenta el duelo no como una debilidad privada, sino como una práctica compartida dentro del pueblo de Dios. La Biblia en realidad anima a lamentarse con los demás. Esta es la bendición que Jesús indica que está disponible para los que lloran. Jesús enseña: “Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados”. Llorar con otros puede permitir que Dios y los demás ofrezcan consuelo. El duelo no se trata como un fracaso, sino como un camino donde Dios se encuentra con las personas con misericordia y esperanza. Las primeras comunidades cristianas practicaban llevar las cargas unos de otros, orar juntos a través del sufrimiento y consolarse mutuamente en tiempos de pérdida. Lamentar juntos en comunidad crea espacio para la honestidad, la compasión y la expectativa. Compartir con otros puede traer honestidad sobre el dolor, compasión mutua y la expectativa de que Dios escucha y responde.

A lo largo de las Escrituras, el dolor se expresa a menudo en entornos comunitarios. Los Salmos incluyen muchos lamentos comunitarios donde todo el grupo lleva el dolor, la confusión y la pérdida ante Dios juntos. Los profetas llaman a las comunidades a lamentar la injusticia y la tragedia lado a lado, recordándoles que el dolor compartido también puede construir una fe compartida. En el Nuevo Testamento, se instruye a los creyentes a “llorar con los que lloran”, mostrando que entrar en el dolor de otra persona es un acto espiritual de amor, no algo que deba evitarse o arreglarse demasiado rápido. La Biblia nos anima así a compartir con los demás en la medida de nuestras habilidades para que podamos encontrar el apoyo que necesitamos en esos momentos.



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

Reconoce que la situación es complicada. Es probable que su hijo nunca haya explicado circunstancias familiares difíciles a otros, y puede que no esté seguro de lo que quiere decir, quién debería saberlo y cuántos detalles compartir. Iniciar una conversación puede normalizar estos sentimientos de incertidumbre, así como ayudarte a conocer más sobre los pensamientos y sentimientos de tu hijo mientras piensa en reanudar las rutinas normales.

¿A quién quiere contarle tu hijo? Los niños pueden tener sentimientos fuertes sobre quién debería recibir esta información, así como a quién no se le debería decir. Tu familia puede elegir a quién dar información. Considera preguntarle a tu hijo si quiere que su maestro, compañeros de clase, compañeros de equipo u otras personas con las que interactúa regularmente sepan la razón de su ausencia. Discute quién debería decírselo: ¿su hijo quiere mencionarlo él mismo, estar presente pero no decir lo que pasó, o que alguien más, como su maestro o entrenador, les cuente a los demás?

¿Cuánto deberían saber los demás? Dependiendo de la edad, el desarrollo y la personalidad de tu hijo, hay una gran variedad de información que tu hijo puede tener o que quiere que otros tengan. Con un niño muy joven, es posible que le estés dando más información a los adultos en su vida. Por ejemplo, podrías decirle a tu hijo que el corazón de papá se puso muy enfermo y murió, mientras que a su maestra de preescolar le dices que su papá tuvo un ataque al corazón repentino, pasó varios días en el hospital y luego murió, y que tu hijo pudo visitarlo. Es probable que los niños mayores tengan una comprensión más compleja de lo que ocurrió y que tengan sentimientos más fuertes sobre cuánto compartir con los demás. Si la causa de la muerte fue más complicada o estigmatizada, pueden sentirse inseguros sobre cuánto compartir, o pueden tener una idea diferente a la tuya sobre lo que los demás deberían saber.

¿Qué pasa si otros hacen preguntas que no quiere responder? Algunas personas pueden hacer preguntas más intrusivas de lo que tu hijo se siente cómodo, especialmente compañeros que pueden ser curiosos y no estar al tanto de las normas sociales sobre hablar de la muerte. Es una buena idea hablar con tu hijo sobre cómo quiere responder si se siente incómodo dando la información que le piden, o si no sabe las respuestas. Está bien que tu hijo diga que no quiere hablar de lo que pasó, que cambie de tema o que dé una respuesta vaga a una pregunta intrusiva. Practica cómo hacer esto amablemente y con firmeza con tu hijo, y considera qué otras preguntas podrían hacer otros niños, así como las respuestas típicas de los adultos ante la pérdida.

...➤ Lo que podrías hacer con tu niño:



Haz un plan para los días difíciles: Crea un plan con tu hijo sobre cómo lidiar con los días en la escuela, el tiempo con amigos o los momentos en la iglesia que parezcan más difíciles de manejar. Piensa en qué recursos están disponibles y quién podría ser útil para tu hijo si está pasando por un momento difícil. ¿Puede ir a su consejero escolar, informar a su maestro que está luchando de una manera menos verbal, o pedir a su entrenador por un descanso? ¿Hay alguna señal que quiera usar contigo u otros adultos para decir que necesita ayuda en una conversación, o que necesita irse pronto? Considera si tu hijo necesita una forma de comunicarse contigo durante el día escolar o una actividad larga, especialmente si parece preocupado por la seguridad después de la muerte. Pregúntale a tu hijo qué situaciones cree que podrían ser difíciles, y también menciona otras que te puedan preocupar. No puedes planificar para cada escenario, pero tener un plan básico le da a tu hijo una mejor sensación de control y el reconocimiento de que tiene opciones.

Practica decirles a los demás lo que quiere que sepan: Cualquiera que haya sufrido una pérdida sabe que a veces la gente dice cosas inútiles, o simplemente extrañas. Esto puede ser aún más cierto para los niños que interactúan con otros de su edad, que quizás no hayan experimentado la pérdida antes. Al mismo tiempo, los niños pueden ser increíblemente amables y solidarios de maneras que quizás no esperes. Trabaja con tu hijo para crear guiones de lo que quiere decir a los adultos importantes para él, a sus amigos, a sus compañeros o a otros conocidos. Para los niños muy pequeños, podrían ser solo unas pocas palabras, mientras que los niños mayores podrían querer dar más información. Practicar lo que podría hacer o decir si no quiere dar mucha información, o si otros hacen preguntas con las que no se siente cómodo. Busca adultos disponibles o personas de confianza que puedan ayudar, y practica pidiendo ayuda.

...➤ Donde podrías buscar más información con tu niño:

- ✘ **Pasajes donde la gente comparte su dolor y otros se unen:** Génesis 33, 37, 45, 46, 50 • Números 20 • Deuteronomio 34 • Jueces 11 • 2 Samuel 1 • Jeremías 31 • Ezequiel 9 • Job 2 • Lucas 7 • Juan 11 • Hechos 20 • Apocalipsis 5
- ✘ **Poemas donde el dolor se comparte con una comunidad:** Levítico 10 • Números 14 • Jueces 5 • Jeremías 8 y 9 • Joel 1 y 2 • Amós 5 • Job 16 • Salmos 6, 22, 38, 42, 77 • Eclesiastés 4 • Lamentaciones 1 • Zacarías 12 • Apocalipsis 18
- ✘ **Pasajes con beneficios de compartir:** Deuteronomio 28 • Isaías 15 • Jeremías 13 y 14 • Mateo 5 • Efesios 4 • 1 Tesalonicenses 4
- ✘ **Pasajes que animan a compartir el dolor con otros:** Éxodo 32 • Jueces 9 • Isaías 1 y 40 • Miqueas 1 • Mateo 11 • Romanos 12 • 1 Corintios 12 • Gálatas 6 • Hebreos 10 • Santiago 5