



Emociones

Cuando tu hijo te pregunta por la muerte

La muerte es un concepto muy difícil de comprender para los niños y de explicar para los adultos



**Irene García
Pérez**

Periodista

La muerte es un concepto muy difícil de comprender para los niños y de explicar para los adultos

?Mamá, ¿qué pasa cuando te mueres? ¿Duele? ¿Existe el cielo??. Todas estas preguntas no son nada fáciles de responder. Obviamente la respuesta, en parte, dependerá de las creencias religiosas de cada uno pero, aun así, la mayoría de los padres dudará acerca de cómo abordar un tema tan complejo y del que nadie, en el fondo, quiere hablar.

Cuando se tienen hijos hay que estar preparado para hacer frente a todo tipo de preguntas ya que es en la infancia, precisamente, cuando más preguntas se tienen y, sobre todo, acerca de temas tan complejos como la muerte.

La idea de morir da miedo a cualquier edad, por lo que todos preferimos evitar este tipo de pensamientos hasta que las circunstancias nos obligan a enfrentarnos a ella. Sin embargo, los niños tienen una curiosidad constante y es normal que, desde muy pequeños, se pregunten acerca de la vida y la muerte. Si al hacerlo ven en nosotros angustia o miedo, les transmitiremos esa sensación, por eso es mejor estar preparados para cuando llegue este tipo de cuestiones.

La muerte es un concepto muy difícil de comprender para los niños y de explicar para los adultos. Así lo piensa la psicopedagoga mexicana Verónica Cinosi: "En nuestra sociedad, donde se niega y se oculta la muerte con tanatorios y cementerios apartados, el hablar sobre ella es un tabú, como lo fue el sexo en otro momento. ¿Cómo explicarles a los niños algo que ni siquiera nosotros sabemos y cuyo desconocimiento nos genera angustia? Lo más importante en este caso será cómo le transmitamos esa idea a un niño, ya que el concepto de "estar muerto" no tiene el mismo significado para él que para nosotros, al ignorar el miedo a la muerte, a la nada eterna?".

Hay que tener en cuenta que la forma de entender la muerte varía según la edad del pequeño:

De **0 a 3 años** desconoce el concepto de la muerte. Solo es capaz de percibir la ausencia de la persona fallecida. De **3 a 5 años** ve la muerte como algo temporal y reversible. No entiende el concepto de eternidad. Lo asimila al sueño. A esta edad son frecuentes las preguntas más curiosas del tipo "¿Nos pueden oír??", "¿No se sienten encerrados en el ataúd??", "¿Pueden hablar??. De **5 a 8 años** interpreta la muerte como un castigo y ya es capaz de reconocerla como algo irreversible, pero no universal. Surgen también a esta edad preguntas más morbosas sobre si sangró o no al morir, si los ojos los tenía abiertos o cerrados, etc. **A partir de los 8 años** ya es capaz de entender que la muerte es universal, aunque la ve como un hecho muy lejano a su entorno.

¿Cómo responder a sus preguntas?

Las respuestas concretas dependerán de las creencias religiosas de los padres ya que no es lo mismo ser católico o musulmán que ateo. No obstante, sea cual sea la fe que profesáis, siempre se deben seguir una serie de consejos al tratar estos temas:

Verónica Cinosi aconseja "hablarle de una forma honesta y sencilla sobre lo que le ha pasado al fallecido, aclarándole que ya no podrá realizar las actividades propias de la edad del niño (ya no podrá comer, dormir, reír, hablar, etc.), y siempre recordando que de la forma en que nosotros transmitamos el mensaje, así entenderá tanto su propia muerte, inevitable algún día, como la muerte de sus seres queridos a lo largo de toda su vida?". Juan Pedro Valencia, psicólogo especializado en problemas de ansiedad, miedos y desarrollo infantil, lo define así: "Es fundamental transmitir la información de manera clara

y todo lo honestamente posible, adaptándola a la edad del niño y a su nivel de comprensión; admitir que quizá no se conozcan algunas de las respuestas a sus preguntas e interesarse por saber lo que piensa?. La psicóloga y directora del Gabinete Sastre Reyes, Natalia Sastre, añade que debemos aclarar al niño que el concepto de la muerte es irreversible: ¿Hay que hacerle ver que la muerte no es como quedarse dormido y que no ocurre simplemente por estar enfermo, porque todo ello podría llevarle a confusión, provocándole situaciones de ansiedad al creer que cualquier persona de su entorno ¿o él mismo- puede morir si enferma, o infundirle miedo a quedarse dormido y no despertar, etc. Hay que aclararle que las personas que mueren no van a volver ¿en los dibujos animados ven como los personajes ¿mueren? y ¿reviven?, tienen 4 vidas, etc.- para evitar que el pequeño guarde la esperanza de que aparezca o regrese y que, al no ocurrir, busque explicaciones irreales o se culpe por ello. El pensamiento mágico y egocéntrico de los niños más pequeños hace que muchas veces intenten dar explicación al suceso con algo que ellos hicieron?. Todos los expertos están de acuerdo en que es importante que, antes de hablar con el niño, lo comentes con tu pareja para que ambos estéis de acuerdo sobre qué le vais a contar y cómo hacerlo. No evites el tema, si no le hablas tú sobre la muerte, buscará información en amigos o pensará que la muerte es un tema muy malo, lo que puede causarle traumas y problemas al tener que enfrentarse a ella. La reacción del niño ante tus respuestas variará según sea su carácter. Algunos quedarán satisfechos, otros tendrán más dudas y otros pueden verse angustiados ante las respuestas. Es importante transmitir que es normal, ante la muerte de un ser querido, experimentar dolor, tristeza, pena? Debe estar preparado para cuando llegue el momento.

Lo que nunca debes decir?

Aunque sea muy doloroso enfrentarse a la muerte, no debes recurrir a metáforas para explicarla: ¿El abuelo está durmiendo?, ¿Ha emprendido un hermoso viaje?? ya que los niños piensan en términos literales, lo que puede confundirles y hacer que cojan miedo a dormirse y no despertarse nunca más ¿como el abuelo?.

También es frecuente que pregunten por su propia muerte o la vuestra. No conviene decirles que no vais a morir ya que si, desgraciadamente, tuvieran que enfrentarse a la muerte de alguien de su entorno, perderían la confianza en los adultos. Es mejor decirles que eso pasará dentro de muchos años, por lo que ahora no deben preocuparse por ello.

Verónica Cinosi, psicopedagoga. Juan Pedro Valencia, psicólogo. Natalia Sastre, psicóloga.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.