



# Acompañar a los menores

## ante la muerte de los seres queridos

De forma sencilla se dan ocho orientaciones claras para ayudar a los menores en situaciones de muerte de un ser querido. Acompañar dándoles tiempo, no sólo con palabras sino con gestos y presencia, de modo concreto, ayudando a afrontar su carácter de irreversibilidad, teniendo en cuenta su edad, respondiendo sinceramente a sus preguntas y sin sobreproteger.



Francisco Javier  
de la Torre Díaz



Director de la Cátedra de Bioética  
Universidad Pontificia Comillas  
jtorre@comillas.edu



No hay varas para medir el sufrimiento. Sólo hay personas y niños que sufren. En el mundo de los pequeños no hay penas pequeñas. Lloran porque sienten que han perdido a alguien muy querido. Son menores de edad pero sus emociones son intensas y grandes. No es fácil integrar para el niño y para el mayor que alguien que estaba hace poco ya no está a nuestro lado al salir del cole o los domingos.

La pérdida del abuelo, del padre o el hermano produce una pena profunda. Lo natural es sentir dolor y pena por la pérdida de la persona que se ama. El dolor, hay que comprenderlo, está unido al amor. Como decía Pedro Salinas en *La voz a ti debida*: "Oh dolor, última forma de amar".

Nuestro objetivo con estas modestas líneas es dar una serie de orientaciones básicas y generales para padres, maestros y amigos que tienen a su lado a niños a los que se les ha muerto alguien que han querido mucho.

**1.** Es necesario acompañar ese corazón de niño roto y rasgado por la pérdida. Esto requiere un tiempo, un proceso para poder sentir sin culpa y expresar el dolor con serenidad pues la muerte de quien amamos siempre nos afecta personal, completa y radicalmente. Por eso, la primera clave del acompañar en estos momentos es permanecer cerca del niño durante largo tiempo. No vale un buen gesto o una

buena palabra en un momento. Necesitan una mano durante un tiempo para superar este dolor.

**2.** Lo normal es no tener palabras que decir ante un niño que vive una muerte por accidente de tráfico, suicidio, cáncer o los muchos años del abuelo. Por eso la segunda clave del acompañar es comprender que nos jugamos mucho en lo que va más allá de las palabras. Nada ayuda más que un gesto cariñoso, un abrazo, un apretón de manos, un tiempo de silencio, un paseo juntos, jugar juntos o simplemente estar. La mano tendida, el abrazo acogedor, la mirada cordial, el oído atento, la caricia y la presencia son esenciales. El cuerpo "habla" en estas ocasiones mejor que nuestras pobres palabras.

**3.** Acompañar es siempre acompañar a alguien concreto en una situación concreta. No hay recetas universales. Depende mucho de la edad, la cultura, la educación, la religión, de psicología, sus capacidades y su estilo familiar. Hay que estar atento al rostro concreto y contexto concreto del niño. Cada niño pide un camino determinado de acompañamiento. No es lo mismo el niño que vive en una familia desestructurada que en una familia sólida, en una familia acomodada que con limitados recursos, una familia creyente que en una familia ajena al mundo religioso, una familia que afronta la muerte que una familia que silencia la muerte del ser querido.

**4.** Los tres ejes esenciales que hay que acompañar en un camino progresivo son la aceptación de la irreversibilidad de la muerte, la desaparición de las funciones vitales y la universalidad de la muerte. Con otras palabras, se trata de aceptar que las personas muertas no vuelven a nuestro mundo, no están vivas biológicamente y no hay nadie que escape a la muerte. Hoy quizás, más que en otras épocas, todos, y no sólo los niños, estamos más desarmados para aceptar esta realidad y hablar de ella. Como señalamos en nuestro libro, *Pensar y sentir la muerte*, en nuestra cul-



tura de la satisfacción, del espectáculo y de la burocratización, de la eficacia y del pragmatismo, tendemos a convertir a la muerte en un tabú, a evitar todo dolor, a privatizar y esconder la muerte, a ocultar y reprimir todo lo que se refiere al morir, a desritualizar y desacralizar el final de la vida en esos limpios y eficientes hospitales y tanatorios. Acompañar implica tener el coraje de reintroducir el tema de la muerte en nuestra cultura, en nuestras familias, en nuestras escuelas, en nuestras conversaciones y nuestra vida. Como decía E. Kübler-Ross: “Los que aprenden a conocer la muerte, más que tenerle miedo y luchar contra ella, se convierten en nuestros maestros sobre la vida”.

**5.** Acompañar es siempre acompañar en un proceso, en un desarrollo. El niño habla naturalmente de la muerte porque no ha comprendido del todo su significado (como los mayores). Su pensar mágico y egocéntrico le hace pensar que la muerte ha sido por su culpa o por algo que ha hecho mal. Poco a poco van elaborando una explicación más racional. Los niños pasan de vivir en un mundo alegre y animista donde todo tiene vida (los muertos son como los vivos) a ir descubriendo lentamente la muerte del otro y la propia. Este proceso supone una ruptura fuerte en sus fantasías de omnipotencia y eternidad que suelen vivir a solas. Los niños

**Acompañar es siempre acompañar en un proceso, en un desarrollo. El niño habla naturalmente de la muerte porque no ha comprendido del todo su significado (como los mayores)**

(y los mayores) no están preparados para enfrentarse a la muerte de un ser querido y por eso construyen ideas, fantasías y defensas desde lo que oyen y ven, desde los cuentos, películas, historias que ven. Estas ideas y defensas le ayudarán a enfrentar poco a poco la muerte.

En este proceso es esencial la perspectiva evolutiva. Antes de los dos años y medio no se tienen conceptos de muerte. Se juega a matar sin saber lo que se dice, como un juego. Pero aunque no tengan un concepto de muerte sí captan ausencias, cambios, caos familiar y ruptura de rutinas reaccionando con llantos, intranquilidad o desapego. Por eso lo fundamental en el acompañamiento en esta etapa es ofrecer apego, seguridad y estabilidad, que es lo que necesita vitalmente el niño.

De los 3 a los 6 años el niño tiene un pensar intuitivo y simbólico. Su compren-



Estas defensas son “apoyos” útiles para reducir la dureza de la muerte de las personas que queremos. Son positivas pues alivian, inhiben conflictos y relajan miedos. Son buenas, sanas y normales mientras no sean extremas

sión de muerte depende de si ha elaborado su identidad de persona (su yo), si comprende lo que supone la pérdida de funciones vitales (ya no se mueve) y de su comprensión del tiempo, pues es fundamental para que pueda entender el para siempre de la muerte. También depende de la realidad que ha conocido y de sus evidencias (ha muerto su mascota, ha ido a funerales). Su pensar mágico le lleva a pensar que los muertos se van y vuelven, se duermen y se despiertan, escuchan y hablan. Los niños piensan que pueden hablar con sus seres queridos muertos. Como muchas personas dicen que los muertos están en el cielo, llegan a buscar el modo de ir al cielo para volver a estar

junto al abuelo, su madre o su hermanito. Como bien señala Consuelo Santamaría, el niño suele buscar a la persona difunta con intensidad, puede tener comportamientos regresivos, enfados permanentes, pesadillas, etc. Acompañarlo en esta etapa implica, por lo tanto, escucharle y contestar sus preguntas con honestidad y cordialidad, con delicadeza y paciencia sobre donde está el ser querido, si puede comer o beber, si nos escucha cuando le hablamos, cuando volverá o por qué no contesta cuando le hablamos. No se trata de derribar del todo todas sus creencias sino de proponerle otras respuestas más maduras y adultas.

De los 6 a los 11 años el niño tiene un pensamiento lógico y un interés por investigar y manipular objetos. La muerte es una experiencia humana que ven lejana pero que van integrando poco a poco por enterramientos, funerales, ritos, etc. A los 7 años su pensar es realista: muestra interés por visitar los cementerios o por las causas de la muerte. A los 8 años aparece un interés por lo que sucede después de la muerte. A los 9 años utiliza términos lógicos o biológicos para referirse a muerte: falta la respiración, o el pulso. El niño ya acepta que puede morir. A los 10-12 años su pensamiento es más especulativo: muestra escepticismo, sospechas y dudas. Por eso, como señala con acierto Consuelo Santamaría en su libro *El duelo y los niños*, suelen preguntar cuestiones concretas (¿cuánto tarda en pudrirse el cuerpo?) que hay que responder con delicadeza. Los niños de esta edad suelen sentir angustia y tristeza (no volverán a encontrarse), niegan la muerte (actuando como si nada pasara), idealizan el ser querido (asumen su rol), muestran sentimientos de culpa. Acompañar en esta etapa es irles ayudando a pasar de la negación a la realidad, del miedo a la confianza, de la ira a la paz, de la desesperanza a la esperanza, de la culpa a la aceptación.

De los 12 a los 18 años su pensar es abstracto y reflexivo. Son conscientes del transcurso vida y de su biografía. Como adolescentes que son necesitan dar opiniones y teorías y buscan porqués. Se



reafirman desde las ideas, lo racional, lo lógico. Saben que la muerte es universal, irreversible y es un proceso biológico. Integran su propia muerte pero se preguntan qué ocurre después, si hay vida después de la muerte y si todo el amor se pierde con la muerte. Acompañarles en esta época implica escucharles, interesarse por ellos, dialogar, buscar y hasta debatir con ellos con nuestras certezas y dudas de adulto.

**6.** Los niños, como los mayores, afrontan la muerte con mecanismos de defensa que son en su gran mayoría adaptativos e involuntarios. Hasta los seis años, los mecanismos para integrar lentamente la muerte son la negación con sus fantasías de estabilidad (no te harás mayor mamá) y sus fantasías de eternidad (no te morirás papa), la ira (ojalá tú también te mueras, tú tienes la culpa de todo), el trato, el chantaje o la racionalización.

A partir de los 6 años también se da la negación (actuar como si no hubiera pasado nada) y el rechazo de lo negativo (no hay que estar llorando toda la vida), la represión (no hablar de él, no nombrarle), la fantasía (veo en las nubes a mi hermano todos los días), la compensación (ante fragilidad se alardea de fuerza: yo puedo con todo), la comunicación a amigos y necesidad de compartir (¿te da miedo a ti la muerte? ¿Y si nos pasa lo

mismo?), la regresión (chuparse el dedo, hacerse pis, comportamiento mimoso, no querer dormir solo), la agresión pasiva (nada vale la pena), la identificación proyectiva con difunto (actuar como le diría su padre), el narcisismo (preocupación excesiva por la apariencia), la racionalización (explicación lógica de los sentimientos), la reacción (transformar el amor en odio y rabia por morirse), la sublimación o la idealización.

Estas defensas son "apoyos" útiles para reducir la dureza de la muerte de las personas que queremos. Son positivas pues alivian, inhiben conflictos y relajan miedos. Son buenas, sanas y normales mientras no sean extremas y patológicas. Como bien decía el duque de Rochefoucauld en una de sus máximas: "Ni el Sol ni la muerte pueden mirarse de frente". Lo esencial es que también se desarrollen afrontamientos conscientes para aceptar la realidad y madurar. Para ir madurando y afrontando la muerte ayuda transmitir seguridad y afecto, ayuda animarles a verbalizar el miedo, ayuda identificar el miedo (con cuentos, historias, películas, poesías y dibujos), ayuda alejar los miedos con situaciones gozosas o cambiando los roles (¿tú que me dirías?), ayudan los rituales (funerales, memoriales) y los símbolos (velas, flores, fotos, etc.), ayuda ir conduciendo lentamente a la realidad, a la confianza, a la serenidad, a la



esperanza de que el río de la vida continúa siempre con fuerza.

**7.** Para acompañar hay que aprender a responder sus preguntas y mis preguntas. No siempre los adultos tenemos del todo resueltas muchas cuestiones que nos plantean los niños. A veces es difícil afrontar sus sentimientos de desilusión o sus preguntas de dónde está la persona que hemos querido tanto. Es importante responder con coherencia y con claridad. A veces habrá que reconocer que no sabemos, o que está en nuestro corazón o nuestro recuerdo, o en cielo o junto a Dios si somos creyentes. Las preguntas que nacen del miedo a que no lo quieran, que mueran otros, que muera él o del miedo a quedarse solo siempre tenemos que responderlas ofreciendo confianza y esperanza de que nosotros o alguien cercano estará siempre a su lado y les querrá profundamente. Por eso acompañar es siempre involucrarse, vincularse, acercarse hasta el fondo.

**8.** Muchos quieren evitar el dolor de los niños. La tendencia a proteger y sobreproteger lo que hace es desproteger al niño. Hay una tendencia a aislar al niño (en casa del amigo, familiar o vecino), mantener en secreto (negar) o crearle falsas ilusiones (está de viaje). A la angustia por la muerte se añaden las mentiras, el aislamiento y la confusión, las cuales

aumentan el dolor. Por eso no hay que negar la realidad ni aislarle pues impedimos madurar, aprender de la vida y expresar su dolor al niño. Por eso, no hay que convertir la evitación del dolor en valor supremo de la conducta, tratar de huir el dolor a toda costa, evitando que los niños se encuentren con la muerte. Además los niños, a diferencia de los mayores, no se retraen con el dolor, buscan sustitutos, no tienen una tristeza permanente, pueden disfrutar, quieren saber •



## PARA SABER MÁS

JAVIER DE LA TORRE (2012). *Pensar y sentir la muerte*. Madrid: San Pablo-Comillas.  
CONSUELO SANTAMARÍA (2010). *El duelo y los niños*. Santander: Sal Terrae.



## HEMOS HABLADO DE

**Muerte; menor; proceso; sufrimiento; duelo.**

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en diciembre de 2014, revisado y aceptado en mayo de 2015.