

## MIS DERECHOS TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

**Tengo derecho a mis propios sentimientos.** Puedo sentirme solo, triste, enfadado; puedo tener miedo. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea o no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.

**Tengo derecho a hablar de mi dolor.** Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuche y me quiera. Si no quiero hablar, no pasa nada; también estará bien.

**Tengo derecho a expresar mis sentimientos a mi manera.** Cuando los niños sufren, les gusta jugar para sentirse mejor. Puedo jugar y reírme, o puedo enfadarme y portarme mal. Eso no quiere decir que sea malo, sino que me asusta lo que estoy sintiendo y necesito que me ayuden.

**Tengo derecho a que los demás me ayuden a sobrellevar el dolor;** especialmente los adultos que me quieren. Básicamente, necesito que presten atención a lo que siento y lo que digo, y que me quieran pase lo que pase

**Tengo derecho a disgustarme con los problemas normales y cotidianos.** A veces puedo estar de mal humor y puedo tener problemas en las relaciones.

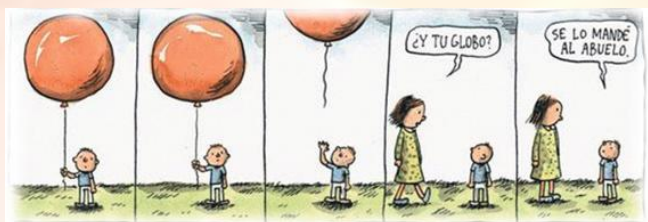
**Tengo derecho a sufrir oleadas de dolor.** Son sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que a veces me invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona. Pueden ser sentimientos muy fuertes e incluso llegar a dar miedo. Cuando me siento así puede que tenga miedo a estar solo.

**Tengo derecho a utilizar mi fe en Dios para encontrarme mejor.** Puede que rezar me haga sentir mejor y más cerca de la persona que ha muerto.

**Tengo derecho a preguntarme por qué ha muerto.** Sin embargo, no pasa nada si no encuentro una respuesta. Las preguntas sobre la vida y la muerte son difíciles de contestar.

**Tengo derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella.** En unas ocasiones, los recuerdos serán alegres y en otras tristes. Sea como sea, los recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que ha muerto.

**Tengo derecho a seguir adelante y, con el tiempo, sentirme bien.** Viviré una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que ha muerto siempre formarán parte de mí. Siempre la echaré de menos.



Elaborado por Familias en Misión Compartida Bilbao

### PÉRDIDAS EN LA FAMILIA FAMILIAREN BAITAKO GALERAK

*“Cuando ayudamos a nuestros hijos a curarse del dolor que produce la herida emocional más profunda de todas –la muerte de un ser querido–, los estamos dotando de unas capacidades y una comprensión importantes, que les servirán para el resto de sus vidas”.*

William C. Kroen.



*“Gure seme-alabei zauri emozional sakonenak eragiten duen mina –lagun maite baten heriotza– sendatzen laguntzeko orduan, ulermen eta gaitasun garrantzitsuez hornitzen ditugu, bizitza guztian baliogarri egingo zaizkionak”.*

William C. Kroen.

## EL DUELO COMO PROCESO ANTE LA PÉRDIDA

Los principales **objetivos del proceso de duelo** son:

1. **Aceptar la realidad** de la pérdida
2. **Dar expresión al propio duelo:** consciencia, comprensión, aceptación, expresión, integración.
3. **Adaptarse al ambiente** en que la persona difunta ya no está presente; apartarse del mundo no beneficia en absoluto.
4. Invertir la **energía emotiva** en otras relaciones
5. **Superar el duelo.** Cuando ya podemos recordar a la persona amada sin llorar, establecer relaciones nuevas y aceptar los retos de la vida.



## PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA AYUDARLES A AFRONTAR LA PÉRDIDA

### 1. Cuándo y cómo dar la noticia.

Aunque resulte doloroso, hay que hablar lo antes posible. Pasadas las primeras horas, buscaremos un momento y un lugar adecuados para explicar lo ocurrido con palabras sencillas y sinceras.

### 2. Si nos preguntan por qué ha muerto.

Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decir que nosotros también nos lo preguntamos, o que sencillamente no sabemos la respuesta. Es bueno se sepan que todos tenemos que morir algún día. Los niños pueden temer que algo que pensaron, dijeron o hicieron causó la muerte; deben entender que no es culpa suya.

### 3. Qué se debe hacer.

**Mantenerse cercanos** física y emocionalmente. Permitirle estar cerca, abrazarlo, sentarse a su lado, escucharle, llorar con él... También puede dormir cerca, aunque mejor en distinta cama.

Puede ser adecuado también **buscar momentos para estar separados:** dejarle sólo en su habitación, dejarle salir a jugar con un amigo...

El niño intuye que la muerte traerá cambios en la familia. Debe saber que nadie le va a abandonar y que **nos seguiremos ocupando de él.**

Lo que más puede ayudar es **volver al ritmo cotidiano:** el colegio, sus amigos, sus juegos familiares, las personas que quiere.

### 4. Participación en los ritos funerarios.

**Animarle a participar** en el funeral, entierro... Explicando previamente su significado, pueden ayudarle a iniciar mejor el proceso de duelo.

Muchos niños tienen **ideas falsas** sobre el cuerpo. Deben saber que deja de moverse para siempre, ya no respira, ni habla, ni siente; y no volverá a despertarse. Antes de ver el cadáver, explicarle dónde estará, qué aspecto tendrá... Si se niega a verlo o participar en algún acto, **no obligarle** ni hacerle sentir culpable por ello.

Si los padres o padre/madre superviviente están demasiado afectados, otra persona puede acompañarle durante estos actos. Es preferible que sea alguien cercano (pariente o amigo de la familia), que le permita expresar sus emociones y se sienta cómodo contestando sus preguntas.

### 5. Animarle a expresar lo que siente.

Aunque no siempre las expresen, los niños viven emociones intensas (rabia, miedo, tristeza...) tras la pérdida de una persona amada. Si ven que estos sentimientos son aceptados por su familia, los expresarán más fácilmente y vivirán mejor la separación. Frases como: "no llores", "tienes que ser valiente", "no te pongas así" pueden coartar la libre expresión de emociones e impiden que el niño se desahogue. Su sufrimiento se expresa de diferentes formas: cambios de humor repentinos, alteraciones en la alimentación y el sueño, disminución del rendimiento escolar...

### 6. Aspectos a tener en cuenta:

Acompañar a un niño en duelo significa ante todo **NO APARTARLE** de la realidad que se está viviendo con el pretexto de ahorrarle sufrimiento. Incluso los más pequeños son sensibles a la reacción y el llanto de los adultos, a los cambios en la rutina de la casa, a la ausencia de contacto con la persona fallecida...

Solo en el caso de una muerte repentina sería aconsejable apartar al niño durante las primeras horas. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes y sufren, pero evitaremos que presencie escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control de los adultos.

Eso de "El tiempo lo cura todo" no sirve para los niños que sufren la pérdida por muerte de un ser querido. El paso del tiempo ayuda a calmar la intensidad del dolor y desdibujar los recuerdos, pero en sí mismo no es curativo.

Algunos consejos curativos en este sentido son:

- Intentar ser paciente pero firme.
- Fomentarles una autoestima positiva.
- Dejarles elegir.
- Enseñarles a resolver los problemas.
- Mantener la familia unida.
- Sobre todo, permitirles que sean felices.



## RECURSOS DE INTERÉS

### Libros

**Más allá del gran río.** BEUSCHER, Armin. Juventud, 2005. Adecuado para niños/as de 6/7 años.

**Abuela de arriba, abuela de abajo.** DE PAOLA, Tomie. SM, 1994. Es un cuento muy ilustrado, que ayuda a los niños a proyectar y expresar lo que sienten.

**Ama!** ZUBELDIA, Iñaki. Giltza, 2006. (+ 6 urte). Beatriz askotan gogoratzen da amarekin, duela bi urte hil baitzen. Baina orain badaki izar eder bat dagoela zeruan familiari argi egiten.

**Buenas noches abuelo.** PERIS, Carme-BAUSA, Roser. Lóguez, Salamanca, 2004. Contiene ilustraciones muy sugerentes que transmiten serenidad a los más pequeños.

**Mamá, ¿qué es el cielo?** SHRIVER, Mary. Salamandra. 1999. Una madre ayuda a su hija a entender lo que es el cielo de una manera sencilla y tierna.

**Cuando los abuelos nos dejan. Cómo superar el dolor.** RYAN, Victoria. San Pablo, 2002. El duendecillo protagonista propone ideas para actuar y preguntas para comentar.

**Carta para un niño con cáncer.** KÜBLER-ROS, Elisabeth. Luciérnaga, 2000. Escrita como respuesta a un niño enfermo que le preguntaba sobre la vida y la muerte.



### Películas

**"Cómo entrenar a tu dragón".** Dreamworks Animation, 2010.

**"Buscando a Nemo".** Walt Disney / Pixar, 2003.

<http://www.solohijos.com/web/hablar-de-la-muerte-con-nuestros-hijos/>

<http://www.guiainfantil.com>

<http://revista.universidaddepadres.es>

[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)

<http://www.materna.com.ar>

<http://www.amad.es>

<http://www.fundacionmlc.org>

## DOLUA GALERAREN AURREKO PROZESU BEZALA

### Doluaren prozesuaren helburuak

1. Galera erreala dela onartu.
2. Dolua bera adierazi: kontzientzia, ulermena, onarpena, adierazpena, integratzea.
3. Hildakoa dagoeneko ez dagoen giroan moldatu; mundutik aldentzea ez da onuragarria.
4. Energia emotiboa beste harreman batzuetan eman.
5. Dolua gainditu. Negar egin gabe maitatutako pertsona gogoratzea, harreman berriak hasia eta bizitzaren errokak onartzea posiblea den momentuan dolua gainditu dela esan daiteke.



### GALERA ONARTZEN LAGUNTZEKO JARRAIBIDEAK

#### 1. Noiz eta nola eman berria?

Mingarria den arren, ahalik eta lasterren hitz egin behar da. Behin lehen orduak igarota, gertatutakoa modu zintzo eta errezean azaltzeko momentu eta leku egokia bilatuko dugu.

#### 2. Zergatik hil den galdetuz gero, zer esan ahal diegu?

Zaila da galdera hauek erantzutea. Geuk ere galdera berbera dugula esateagatik ez da ezer gertatzen, edo geuk ere ez dakigula erantzuna. Denok egunen batean hil behar dugula jakin dezatela ona da. Haurrak, beraien fantasia dela eta, haiek pentsatu, esan edo egin zuten zerbaitek heriotza eragin duelakoan egon daitezke; beraien errua ez dela izan azaldu behar diegu.

#### 3. Zer egin behar da?

Fisikoki eta emozionalki hurbil egon. Hurbil egoten utzi, besarkatu, bere ondoan jezarri, entzun, bera-rekin negar egin... Ondoan lo egin dezake, baina hobeto beste ohe batean.

Elkarrekin ez egoteko momentuak bilatzea ere egokia da: bere logelan bakarrik utzi, lagun batekin jolastera irtetzen utzi...

Haurrak heriotzak familian hainbat ondorio izango dituela susmatzen du. Berataz arduratzen jarraituko dugun eta bakarrik utziko ez dugun konfidatza izan behar du.

Egunerokotasunera bueltatzea da gehien lagun dezakeena: ikastetxea, bere lagunak, familiarekiko jolasak, maite dituen pertsonak.

#### **4. Hileta-errituetan parte-hartzea.**

Gaubeilan, hileta-elizkizunean, ehorzketan... parte hartzera animatu. Ekintza hauetan parte-hartzea, alde aurretik azaldu ondoren, doluaren prozesua hobeto hasten lagun diezaioke.

Ume askok gorputzaren gaineko ideia okerrak dituzte. Jakin behar dute mugitzeari uzten diola betirako, dagoeneko ez duela arnasten, ez duela hitz egiten, ezta ezer sentitu ere; ez da berriro esnatuko. Gorpua ikusi baino lehenago, non egongo den esan behar zaio, baita nola egongo den ere... Haurrak gorpua ikusi edo ekintzetan parte hartu nahi ez badu, ez da behartu behar, ezta joan ez izanagatik errudun sentiarazi ere.

Gurasoak edo bizirik dagoen aita/ama oso hunkituta egonez gero, ekintza hauetan beste pertsona batek lagundu ahal die. Hobe da gertuko pertsona bat izatea (senide bat edo familiaren lagun bat), emozioak adierazten uzten diona eta bere galderak erantzuten eroso sentitzen dena.

#### **5. Sentitzen duena adieraztera animatu.**

Nahiz eta batzuetan adierazten ez dituzten, haurrek, maitatutako pertsona baten galeraren ondoren, emozio handiak bizi izaten dituzte (amorrua, beldurra, tristura...). Bere familiak sentimentu hauek onarten dituela nabaritzen badute, hobe-

to adieraziko dituzte eta banaketa hobeto biziko dute. "Ez egin negar", "ez egon triste", "ausarta izan behar zara", "ez jarri horrela" bezalako esaldiek umeak emozioak libreki adieraztea eta barrenra hustea muga dezakete. Pentsa ezazu bere sufrimendua adierazteko modua ez dela helduen tristura-egoera bezalako; aldartearen aldaketak, eskola-errendimendua jaistea, elikadura eta loaren aldaketak... hautematea ohikoagoa da.

#### **6. Kontuan izatekoak:**

Umeari doluan laguntzea, batez ere, bere sufrimendua arintzeko aitzakiarekin, gertatzen ari den errealitatetik EZ ALDENTZEA da. Txikienak ere helduen erreakzio eta negarraz, etxeko egunerokotasunaren aldaketez, hildakoarekiko harreman ezaz... konturatzen dira.

Umea lehenengo orduetan aldentzea heriotza bapatekoa denean baino ez da komenigarria. Umeak helduek sufritzen dutela eta triste daudela sumatu ahal du eta behar du, baina oso mingarriak eta kontrolaezinak diren egoerak ikus ez ditzaten saiatu behar gara.

"Denborak dena sendatzen du" delakoak ez du balio ume batek maite duen pertsona bat galtzen duenean. Denboraren igaropenak minaren intentsitatea arintzen eta gogorapenak itxuragabetzen laguntzen du, baina berez ez du sendatzen.

Hona hemen honetarako aholku sendagarri batzuk:

- Jasankorra baina sendoa izan.
- Autoestimua baikorra sustatu.
- Erabakitzen utzi.
- Arazoak konpontzen irakatsi.
- Familiakoak elkarrekin egon.
- Batez ere, zoriontsuak izaten utzi.

