

¿Cómo apoyar a niños, niñas y adolescentes

ante la muerte de un ser querido por **Coronavirus (COVID-19)?**



Gobierno de Chile

gob.cl

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Gobierno de Chile

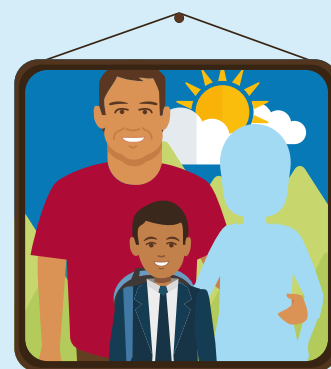
Subsecretaría de la Niñez

Gobierno de Chile

¿Cómo apoyar a niños, niñas y adolescentes ante la muerte de un ser querido por Coronavirus (COVID-19)?



Frente el complejo escenario que vivimos como país y a nivel mundial producto de la pandemia por Coronavirus, los adultos cumplen un rol clave para **ayudar y acompañar** a niños, niñas y adolescentes a entender lo que ocurre, proveer información y certezas. En este sentido, un aspecto fundamental a tener en cuenta es la posibilidad de que uno de los familiares y/o amigos/as cercanos/as del niño, niña o adolescente resulte contagiado, agrave y, lamentablemente, fallezca. Ante esto, será necesario que padres, madres y/o cuidadores, y adultos cercanos y significativos, les informen oportunamente y de manera adaptada a cada edad, etapa de desarrollo y capacidad de comprensión.



El documento que tienes en tus manos ha sido desarrollado en base a la guía *Hablemos de duelo* (Seoane, 2016), un manual práctico para padres, madres y cuidadores, y el documento de la Universidad de Oxford *Cómo explicar la muerte de un ser querido a un niño* (Dalton, Rapa, Channon-Wells, Davies & Stein, 2020)¹, con orientaciones para acompañarlos en la comunicación del fallecimiento de un ser querido producto de COVID-19. Este documento, busca ser un apoyo para hacer frente al difícil momento de entregar la noticia a niños, niñas y adolescentes y para acompañarlos durante el proceso de duelo. Es importante destacar que el orden y situaciones presentadas a continuación podrían no necesariamente corresponder al modo en que se desarrolle la conversación, pero te resultará útil tenerlas presentes para que prepares y abordes con mayor confianza y decisión la conversación que estás a punto de iniciar, permitiendo acompañarlos/as de la mejor manera en sus preguntas y reacciones.

¹ Basado en los documentos: "How to tell children that someone has died" de Dalton, L., Rapa, E., Channon-Wells, H., Davies, V. & Stein, A. (2020) y "Hablemos de duelo: Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes" de Seoane, P. (2016).

I. ¿Cómo se lo cuento? ¿Cuál es el mejor momento y lugar?

Comunicar a niños, niñas y adolescentes que alguien cercano ha fallecido, puede naturalmente generar angustias o temores en los adultos a cargo, especialmente al pensar en cómo contarlo de la mejor manera posible a los/as más pequeños/as. Esto claramente no es algo sencillo y es normal que muchas veces sintamos la necesidad de evitarles el sufrimiento que podría significar el enfrentar este tipo de situaciones. Sin embargo, ellos/as también tienen derecho a saber lo que está sucediendo en su entorno más cercano, y deben conocer la noticia de que alguien muy querido ha fallecido lo antes posible, pues es un acontecimiento central en sus vidas y no podemos apartarlos/as de dicha vivencia. Lo que sí podemos hacer es preparar la mejor manera de comunicar lo sucedido y acompañarlos/as en este difícil momento.

Es importante que **la persona que comunique la noticia sea alguien cercano/a y querido/a** por el niño, niña o adolescente, una persona significativa, de confianza y con quien tenga un vínculo afectivo que le dé seguridad. Si la persona que debe explicar lo sucedido se encuentra sobrepasada por sus emociones, como podría ocurrir al perder a alguien muy cercano, es preferible optar por otro/a cercano/a quien le entregue la noticia y que, aunque esté triste, logre mantener la calma al hablar y sea capaz de prestar atención, con cariño y disponibilidad, a las emociones, reacciones y preguntas de niños, niñas y adolescentes.



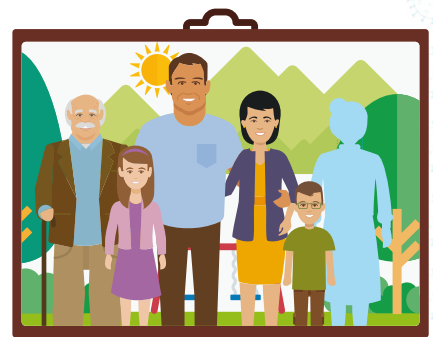
Si debes entregar la noticia, **prepárate antes de hablar con ellos/as**, ordena tus ideas y piensa en qué le dirás sobre lo que ha ocurrido, de qué manera, cuándo es el mejor momento y lugar para hacerlo. Busca un momento en que te sientas en **calma y atenta/o a la conversación que viene**, concentrando tu atención e intención en cómo quisieras que el niño, niña o adolescente escuche la noticia. Recuerda que, aunque sean pequeños/as, son capaces de captar lo que ocurre a su alrededor y perciben los estados emocionales de los adultos en el hogar, estando aún más atentos/as a esto al pasar mayor tiempo todos juntos en casa. Por esto, necesitan saber lo antes posible, de manera real y honesta qué es lo que ha ocurrido.

Para comunicarlo, es importante que pienses en **qué es lo que el niño, niña o adolescente ya sabe** sobre lo que ha estado ocurriendo con su familiar, qué comprensión tiene de la muerte y la enfermedad, y si ya ha experimentado previamente una situación similar. Esto te permitirá entender desde dónde debes comenzar a explicar, con qué palabras y contenidos.

Luego, es importante pensar en el **lugar más adecuado dentro del hogar para comunicar el fallecimiento**. Busca un espacio íntimo, libre de interrupciones, que les permita hablar con tranquilidad y expresar las emociones que surjan a partir de lo que les será comunicado. En caso de que debas entregar la noticia a más de un niño, niña o adolescente y/o que estos/as tengan edades distintas, podría ser recomendable hablar primero con uno/a de ellos/as y luego con el/la otro/a, adaptando el mensaje a las características particulares de cada uno/a, y permitiéndote dedicar atención exclusiva a él o ella.

II. ¿Qué le digo? ¿Cómo se lo digo?

En un momento tan doloroso y complejo emocionalmente como es vivir la muerte de un ser querido, pensar en qué decir y cómo decírselo al niño, niña o adolescente puede ser muy difícil. Es normal sentir que no estamos preparados para comunicarlo. Sin embargo, ellos/as también necesitan vivir este momento y serán capaces de comprender la muerte en la medida que el mensaje que les entreguemos sea acorde a su edad, etapa del desarrollo y considerando las características particulares de cada uno/a.



Una manera de partir esta conversación es acercándote al niño, niña o adolescente e **invitarlo/a, cariñosa y tranquilamente al lugar que escogiste para entregar la noticia**. Puedes contarle lo ocurrido lentamente y haciendo pausas. Esto te permitirá ir entregando la información de manera gradual, logrando profundizar y entregar algunos detalles según las preguntas y/o reacciones que pueda tener a medida que avanza la conversación.

Cuando se habla de fallecimiento lo más importante es **ser claros y sinceros** con lo ocurrido. Es mejor decirles la verdad, pese a que esta sea dura y difícil. El ser honesto/a facilita su comprensión, los hace sentir parte del proceso y fortalece el vínculo de confianza y cariño que tienen contigo. Esto evita que se sientan engañados o excluidos de un momento tan importante.

Recuerda adecuar el mensaje a la edad y etapa del desarrollo del niño, niña o adolescente, **evitando adornar o transformar lo sucedido**, permitiéndole poco a poco

comprender lo que está ocurriendo, asimilar y conectar con lo que está sintiendo. Los adultos a veces tendemos a explicar la muerte con frases como “el/ella se ha ido”, “ahora está descansando”, “ya no está con nosotros” o “se ha ido al cielo”. Esto no es recomendable ya que podría confundir a niños/as pequeños/as, quienes podrían pensar que la muerte es algo temporal y que su ser querido podría regresar.

Puede ser necesario tener esta conversación varias veces y volver a explicar lo ocurrido. Asimilar la muerte no es un proceso fácil, toma tiempo y puede variar en cada niño, niña o adolescente. Es un proceso que implica no solo comprender lo que ocurrió, si no además asumir y comenzar a vivir lo que eso genera en nosotros.

Tómate todo el tiempo que sea necesario para explicar, contener, tranquilizar y responder las preguntas que el niño, niña o adolescente tengan. Es importante que sepa que están viviendo esto juntos, que se acompañarán en familia y que es normal sentirse triste, con rabia o no querer creer que es verdad y que tú también te sientes así.

Para niños(as) pequeños(as):

- *“¿Me acompañarías un momento? Hay algo importante que me gustaría conversar contigo. Como tú ya sabes, desde hace unos días (Nombre) se encuentra en el hospital ya que se ha contagiado de Coronavirus y no se ha sentido muy bien. Hoy llamaron del hospital, y me contaron que, pese a que hicieron todo lo posible por ayudarlo/a a mejorar, su salud fue empeorando, le costaba mucho respirar, su corazón dejó de funcionar y él/ella hoy murió”.*
- *“Sé que lo que te acabo de contar es algo muy difícil y que te gustaría que no fuera cierto. Yo también estoy muy triste y me cuesta aceptarlo. Quiero que sepas que voy a estar junto a ti en todo momento. Puedes preguntarme lo que quieras, ahora o más adelante. Vamos a pasar este difícil y triste momento juntos”.*



Para niños(as) mayores y adolescentes:

- *“¿Podrías venir un momento? Quiero conversar contigo sobre (Nombre). Cómo ya sabes, lleva varios días en el hospital luchando con la enfermedad. Sus síntomas agravaron este último tiempo y ya no podía respirar ni transmitir oxígeno a todo su cuerpo, pese a estar conectada/o al ventilador y a los esfuerzos que el equipo médico le entregó. Lamentablemente (Nombre) hoy murió”.*
- *“Sé que es muy difícil este momento, yo también me siento confundido/a y me cuesta asimilar todo lo que está ocurriendo. Es muy triste que (Nombre) muriera. Quiero que sepas que voy a estar junto a ti en todo momento, que puedes preguntarme lo que quieras, ahora o más adelante. Vamos a pasar este difícil y triste momento juntos”.*



III. ¿Cómo va a reaccionar? ¿Qué podría preguntarme?

Las **reacciones y comprensión de la muerte varían en niños, niñas y adolescentes según su edad y etapa de desarrollo**. Si bien en adultos se esperarían reacciones emocionales de manera inmediata (llorar, gritar, enojarse, etc.), en niños, niñas y adolescentes, estas podrían tardar en presentarse o no darse nunca, continuar jugando y realizando sus actividades. Esto no significa que no sienten lo que ha ocurrido o que no les importa. La muerte es un concepto abstracto para niños y niñas pequeños(as), por lo que se puede esperar que no entiendan de manera inmediata las repercusiones de lo que significa. Por otra parte, el juego es un aspecto central en la niñez y es el medio mediante el cual expresan emociones y comprenden lo que experimentan a su alrededor, por lo que el continuar jugando les permitiría procesar la noticia que acaban de recibir.

Para muchos/as será la primera vez que deben enfrentarse a la muerte y, por lo tanto, podrían no contar con herramientas para comprender y expresar sus emociones sobre lo ocurrido. Por esto, las reacciones esperables en niños, niñas y adolescentes podrían ser variadas y cambiar a lo largo del correr de los días, mostrándose posiblemente

tristes en un momento, pero luego estar riendo o tranquilos/as. Algunos podrían no creer lo que ha ocurrido, otros gritar muy enojados, otros volverse muy quietos y callados.

Como esta es una experiencia nueva para ellos/as, es probable que **realicen muchas preguntas**. Es importante dar respuesta con **información clara y adecuada a la edad**. Si quien está a cargo de responderlas se encuentra muy afectado/a emocionalmente, los niños, niñas y adolescentes podrían esconder sus preguntas, evitar mostrar lo que sienten para no molestar y llenar vacíos de información con ideas incorrectas.

• Preguntas frecuentes:

Niños y niñas más pequeños/as: Cómo lo que ha pasado podría afectar o cambiar su vida cotidiana, preocuparse de que ellos/as puedan morir también o algún ser querido, cómo continúa la realidad de quién ha fallecido, o tener dudas respecto de su responsabilidad en el fallecimiento de su ser querido. Podrían decir algo como:

- *“¿Quién me va a dar el almuerzo ahora que María no está” / “¿Quién va a llevarme al colegio”*
- *“¿Vas a morir tú también ahora?” / “¿Me voy a morir yo de Coronavirus?”*
- *“¿La abuela tiene frío donde está ahora?” / “¿Todavía tiene tos y le cuesta respirar?”*
- *“¿La mamá se murió porque no me lavé las manos?” / “¿Si me porto bien, va a volver mi hermano?”*

Niños y niñas mayores: Acerca de sentimientos que ven en otros y cómo continuará su realidad ahora que esa persona ha fallecido:

- *“Papá, ¿Todavía estás triste por la abuela?” / “¿Qué puedo hacer para que estemos mejor?”*
- *“Si el papá no está, ¿Quién va a salir a trabajar ahora?” / “¿Quién nos va a cuidar si pasa algo?”*

Preadolescentes o adolescentes: Podrían ser similares a las de los adultos, mostrando preocupación sobre su futuro y respecto de quién ha fallecido.

- *“¿Qué vamos a hacer nosotros ahora que la mamá no está?” / “¿Cómo voy a seguir ahora?”*
- *“¿Sufrió mucho antes de morir?” / “¿Cómo puede ser que no logran ayudarlo a mejorar?”*

IV. ¿Cómo puedo ayudar?

Puedes acompañar a tu niño, niña o adolescente a expresar de mejor manera sus emociones explicándoles que es **normal como se está sintiendo**, aceptando que es un momento muy difícil. Contarles que tú también te sientes así y nombrar la emoción que estás sintiendo, le permitirá comprender mejor este acontecimiento y entender que está bien y es esperable estar triste, enojado/a, confundido/a, perplejo/a, etc. Es muy importante **mantener una actitud de cercanía y apertura** que posibilite el diálogo, sin caer en juicios o sobre exigencias.

Para niños, niñas y adolescentes:

- *“¿Sabes? Estoy triste porque (Nombre) ha fallecido, lo/a extraño mucho y a veces tengo ganas de llorar. Esto está bien, y puede que también tú a ratos quieras llorar, gritar o estar enojado/a. Vamos a buscar juntos/as para que expreses lo que estás sintiendo. Vas a sentirte mejor luego de hacerlo”.*
- *“No es tu culpa, (Nombre) fue atendida(o) de la mejor manera, pero lamentablemente falleció. No es culpa de nadie. Sé que esto es algo muy difícil de aceptar y es doloroso. Recuerda también, que hay muchas personas que te quieren y se preocupan por ti, y quieren apoyarte en este momento”.*

Otra manera de ayudarlo/a es abriéndole el espacio a que **comparta lo que está viviendo con algún ser querido que no forme parte de la familia** (ej: algún amigo/a cercano/a o alguna persona en quien confía y piensa que podría apoyarlo en este momento). Es fundamental para niños, niñas y adolescentes, el sentirse queridos/as en los momentos difíciles y poder compartir su experiencia con las personas que quieren. Para niños/as mayores y adolescentes, también puedes sugerirles acudir a la **Línea Libre 1515** para conversar respecto a su sentir. En esta línea encontrarán apoyo emocional de parte de psicólogos y orientaciones respecto a lo que están viviendo.



Por último, sobre todo con niños y niñas pequeños/as, es importante intentar retomar poco a poco las rutinas y actividades cotidianas, y mantenerlas lo más estables que sea posible. Ellos y ellas requieren certezas y orden en su entorno más cercano, para sentir que lo que conocen se mantiene de alguna manera. Esta continuidad les permitirá volver a sentirse seguros/as y percibir el hogar como un espacio contenedor y de cuidado.

V. ¿Qué pasará los días después? ¿Qué debo hacer?

Monitorea cómo se siente el niño, niña o adolescente con el transcurso del tiempo. Es importante prestar atención a cómo va viviendo su proceso de duelo y acompañarlo/a en éste. Recuérdale que cuenta contigo y que estás disponible para hablar de lo que siente.

Si bien los niños, niñas y adolescentes pueden no presentar inicialmente reacciones emocionales que preocupen o alarmen, el procesamiento de que un ser querido ha fallecido toma tiempo y tiene una serie de etapas. La noticia es inesperada, y todos la procesamos de modo distinto. Sin embargo, es esperable que, con el correr del tiempo, pueda ir poco a poco retomando rutinas y actividades habituales. Si notas cambios en su conducta, emociones que te preocupen o dificultades para aceptar el fallecimiento y continuar con su vida, **contacta con profesionales de la salud mental** que puedan orientarle para acompañar mejor este proceso.



VI. ¿Cómo podemos despedirnos?

Una vez que hayas comunicado a los niños, niñas y adolescentes que un familiar ha fallecido por Coronavirus, puede ser útil pensar en algún ritual o manera de despedir al ser querido como familia.

Tradicionalmente, las familias realizan velorios y/o funerales, pero dado el alto potencial de contagio del virus, esto podría no ser posible o que no puedan asistir todos los miembros de la familia. Resulta igualmente importante despedirse de quién ha fallecido con algún ritual de cierre que permita dar paso al duelo y comprender la realidad de lo ocurrido. Esto es necesario para adultos y sobre todo para niños, niñas y adolescentes. Para esto, a continuación, te entregamos algunas sugerencias para hacer con ellos/as en casa:

1

Explica al niño, niña o adolescente que la situación actual por Coronavirus podría impedir la despedida con cercanía física de su ser querido que ha fallecido. Busca un lugar cómodo y tranquilo.

2

Presta atención a las emociones que podrían surgir en el niño, niña y/o adolescente. Ellos/as podrían demostrar decepción, frustración, rabia, tristeza, etc. Esto puede resultar difícil de llevar, pero es importante aceptarlas y contenerlas, comprender que nos encontramos ante una situación excepcional y única, y para ellos/as es aún más complejo al contar con menos experiencia y herramientas para hacer frente a la incertidumbre. Puede ayudar que tú también compartas tus emociones respecto a lo que sucede y les expliques que lo que sienten está bien, es normal.

Piensen juntos en un ritual de despedida del ser querido que ha fallecido.

3

Dado que es posible que no puedan asistir al funeral, ni despedir a quien ha fallecido de modo cercano, puedes invitar al niño, niña y/o adolescente a pensar juntos una despedida. Busca hacerlo/a sentir considerado/a en la creación de esta, incluyendo sus ideas y lo que necesita, aunque sean distintas de lo que tenías pensado. Puedes sugerirle alguna idea, pero intenta no forzarlo/a a realizar algo si no siente motivación a hacerlo.

Realicen la despedida y/o ritual desde casa.

4

Busquen un momento tranquilo, libre de distractores (celulares, televisión, etc.). Dedicar tiempo a estar presente y participar de la despedida según como el niño, niña y/o adolescente te indique. Pueden dejar un espacio del hogar con recuerdos del ser querido que ha fallecido para acudir a este cada vez que necesiten recordarlo. Luego de realizar el ritual de despedida, pregunta al niño, niña o adolescente cómo se siente y si hay algo que quiera compartir sobre lo que está viviendo. Es de suma importancia que te muestres disponible emocionalmente en estos momentos, esto les da espacio para procesar y vivir la situación difícil de manera contenida y segura.



Recuerda:

Vivir la muerte de un ser querido siempre es algo doloroso y difícil de asimilar, por lo que tener esta conversación con el niño, niña o adolescente podría resultar agobiante. Además, el escenario actual podría complicar aún más el sobrellevar esta situación.

Para poder apoyar a tu niño, niña y adolescente, **tienes que cuidarte y preocuparte de ti también**. No te aisles, no busques vivirlo solo/a, comparte tus sentimientos con familiares, amigos y seres queridos. Podrás encontrar mayores orientaciones en **Fonoinfancia: 800 200 818**, o **Salud Responde: 600 360 7777**, o acudiendo a tu consultorio en caso de ser necesario.

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

FOnoinfancia
800 200 818

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs.



Referencias bibliográficas:

Dalton, L., Rapa, E., Channon-Wells, H., Davies, V. & Stein, A. (2020). Hoy to tell children that someone has died. Extraído del sitio web de Oxford University, Departamento de Psiquiatría: <https://www.psych.ox.ac.uk/files/research/how-to-tell-children-that-someone-has-died.pdf>

Seoane, P. (2016). Hablemos de duelo: Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Extraído del sitio web de Fundación Mario Losantos del Campo: <http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

Apoyo para padres, madres y/o cuidadores principales

para acompañar a niños, niñas y adolescentes en situación de duelo por **COVID-19**

