



APOYANDO A NIÑOS Y ADOLESCENTES DESPUÉS DE UNA MUERTE POR SUICIDIO

Explicar la muerte por suicidio a un niño o adolescente puede resultar abrumador e intimidante. Como adultos, a menudo queremos protegerlos del estigma y la vergüenza que pueden acompañar a una muerte así. Aquí hay algunos consejos para hablar con niños y adolescentes sobre una muerte por suicidio y maneras de apoyarlos en su duelo.

HABLANDO DE MUERTE SUICIDA

Diga la verdad

¿Cómo se lo digo a mi hijo o adolescente? Es una pregunta que escuchamos mucho. Comience con una explicación breve y sencilla de lo que sucedió en un lenguaje que los niños puedan comprender. Deje que sus preguntas guíen qué más compartir. No tiene que describir en detalle lo que sucedió (a menos que pregunten y luego usted debe responder honestamente). Podría decir: “Tengo noticias muy tristes, mamá murió de algo llamado suicidio. Se disparó a sí misma.” o “Tu papá murió anoche, tomó demasiadas pastillas.” Evite eufemismos como fallecido, dormido, cruzado o perdido (como en “la perdimos”), ya que pueden confundir a los niños.

A pesar de que estas discusiones pueden ser difíciles de tener, ser honesto y abierto es un primer paso importante para ayudar a los niños en duelo. Minimiza la confusión que proviene de la desinformación y también evite que los niños usen su energía limitada y recursos internos para averiguar qué pasó. Los niños a los que no se les dice a menudo la verdad llenan los espacios en blanco ellos mismos, a veces con una historia que es peor de lo que realmente pasó. De hecho, muchos niños y adolescentes llegan a creer que ellos de alguna manera causaron la muerte,

especialmente si nadie les dice lo que pasó. Noticias también viajan rápido y es importante que los niños se enteren de la muerte de un adulto afectuoso en lugar de a través de medios sociales o chismes.



La pregunta “¿Por qué?”

“¿Por qué?” es a menudo la primera pregunta que todo el mundo hace después de que alguien muere de suicidio. Usted puede apoyar a los niños y adolescentes explicándoles que hay muchos factores que pueden llevar a alguien a morir de suicidio. Una muerte por suicidio no es el resultado de un solo evento como una ruptura, la pérdida de un trabajo, una muerte o una gran decepción, aunque pueda parecer que ese evento fue la causa de la muerte. La muerte por suicidio es el resultado de que alguien sufra un dolor emocional insoportable, se sienta desesperanzado de que jamás mejore, y piense que la muerte es la única manera de detener ese dolor.

Los niños y adolescentes pueden culparse a sí mismos y preguntarse si podrían haber hecho algo para prevenir la muerte. También pueden temer que ellos u otra persona que les importa muera de suicidio. Usted puede asegurarles que la muerte no fue culpa suya. También puede ofrecer apoyo escuchando, alentándolos a venir a usted con preguntas e inquietudes, y ayudándolos a encontrar maneras de expresar sus pensamientos y emociones.

Compartir con ellos acerca de las maneras en que usted está buscando apoyo para sí mismo puede aliviar los temores que ellos puedan tener acerca de su salud y seguridad.

REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS (CONDUCTA?)

Permita una variedad de reacciones emocionales

Los niños pueden experimentar muchas emociones diferentes, incluyendo tristeza, enojo, frustración, miedo, confusión, derrota, soledad, vergüenza, culpa, entumecimiento emocional y alivio. Sus reacciones pueden depender de su edad, personalidad, experiencias con la muerte y nivel de desarrollo. A veces los niños no muestran ninguna reacción visible. No hay sentimientos correctos o incorrectos en duelo, sólo experiencias individuales.

No es raro que un niño o adolescente sienta alivio después de la muerte, especialmente si los problemas de salud mental crean confusión. Algunos pueden sentir que el padre o la madre los abandonó, o que no eran amables. Los niños tienden a moverse rápidamente de una emoción a otra, llorando un minuto y pidiendo un bocadillo al siguiente. Con emociones poderosas como el enojo y el miedo, considere la posibilidad de encontrar maneras para que los niños las expresen con seguridad. Recuérdeles a los niños que está bien sentir emociones fuertes, “Estás muy, muy enojado ahora mismo, y eso está bien, pero no está bien lastimar a nadie ni a nada.” “Puedes estar muy enojado, pero no puedes patearme o tirarle tus juguetes al perro. Puedes golpear el saco de boxeo o pisar la envoltura de burbujas.”

QUÉ AYUDA

Escucha compasiva

Cuando los niños y los adolescentes están en duelo, la gente no duda en ofrecer consejos y dar opiniones. Lo más útil es escuchar sin juzgar, interpretar, aconsejar, o evaluar. Puede resultar tentador minimizar sus sentimientos, o convencerlos de que piensen o sientan de manera diferente a como lo hacen. Si se trata de un caso de desinformación, es

útil proporcionar los detalles correctos, pero aún así permita que expresen su propia opinión sobre las cosas. A veces la mejor respuesta es validar sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, “Realmente te sientes incómodo cuando los niños en la escuela hablan de odiar a su mamá. Deseas que ellos supieran lo que es tener una madre muerta.” Responder de esta manera ayuda a los niños y adolescentes a confiar en que usted escuchará, dejándolos más propensos a acudir a usted cuando están sufriendo o necesitan consejo. No tienes que tener todas las respuestas. Hay muchas preguntas que rodean a una muerte suicida que no tienen respuestas. Está bien decir que no lo sabe.

Rutinas y consistencia

La vida a menudo se encuentra en conmoción después de una muerte por suicidio, por lo que es útil encontrar maneras de crear rutinas previsibles. Los ejemplos incluyen: rutinas alrededor del desayuno, llegar a la escuela, después de la escuela, las tareas, y la hora de acostarse. Los niños también pueden necesitar algo de flexibilidad para saber qué esperar, “La hora de acostarse es a las 7:30 p.m.,” pero pueden confiar en que si necesitan algo diferente (“Esta noche podemos leer un cuento extra”), la gente de su mundo responderá.

Opciones

Cuando alguien muere, los niños pueden sentirse sin poder y fuera de control. Dar a los niños opciones puede ayudarles a recuperar un sentido de poder y control en su mundo y confiar en que pueden tener voz y voto en sus vidas. Proporcione opciones cotidianas que estén en línea con su nivel de desarrollo. Por ejemplo: “¿Quieres cereal caliente o frío para desayunar?” “Necesito ayuda con la cena, ¿Quieres poner la mesa o lavar los platos?” “La basura tiene que salir hoy, ¿prefieres sacarla esta mañana o después de la escuela?”

También es importante dejar que los niños y adolescentes tomen decisiones sobre temas directamente relacionados con la muerte y su pena. Por ejemplo, puede preguntar a los niños y adolescentes si quieren ayudar a organizar las pertenencias de la persona que falleció (y qué

artículos les gustaría conservar) y cómo les gustaría observar días importantes como los días festivos, los cumpleaños y el aniversario de la muerte.

Espacio para el ocio y la creatividad

Los niños y adolescentes a menudo regresan al juego, al movimiento y a la creatividad para expresarse y dar sentido a su situación. Considere ofrecer oportunidades para jugar con muñecas y títeres; crear arte de todo tipo (recuerde que el proceso es más importante que el producto final); y escribir tomar notas en un diario o grabar videos. Los juegos de gran energía como correr, golpear una bolsa, tirar canastas, golpear un tambor y los deportes, pueden ser formas seguras de expresar emociones fuertes, como también lo pueden ser tocar un instrumento, componer canciones, o simplemente escuchar música.

Recuerde a la persona que murió

Recuerde y hable de cómo vivió la persona en lugar de sólo cómo murió. Su vida fue única e importante. Después de una muerte por suicidio, la gente a menudo evita hablar de la persona que murió porque no sabe qué decir. Puede ayudar compartiendo fotos, historias y detalles sobre la vida de la persona: “A tu papá le gustaba mucho pescar contigo” o “Tu mamá era una gran cocinera, sé que te encantaban sus panqueques.” A veces, simplemente acordarse de decir el nombre de la persona puede ser muy significativo para los niños y adolescentes.

Funerales, memoriales y servicios de celebración de la vida

Muchas familias que han experimentado una muerte por suicidio se preguntan si deben celebrar un servicio y si se debe permitir que los niños asistan. Cada familia es diferente, pero hemos aprendido de los niños y adolescentes que para ellos es importante tener alguna forma de decir adiós. Pregúnteles a los niños y adolescentes cuánto desean participar en la planificación. A menudo tienen ideas claras sobre cómo quieren honrar a la persona que murió. Para algunas familias, elegir tener un servicio es otra manera de romper el estigma que puede rodear a una muerte por suicidio.

Apoyo en la escuela

La escuela puede proporcionar rutina, familiaridad, y consistencia. También puede ser una fuente de estrés, dependiendo de cómo de comprensiva y flexible sea la comunidad escolar.

Hable con los maestros y otros miembros del personal acerca de la muerte y de cómo pueden ser de apoyo. Pregúntele a su hijo qué le gustaría compartir con sus compañeros de clase y otros en la escuela, y ayúdele a planear cómo responderá a las preguntas de otros niños. Aquí hay algunos ejemplos: “Mi hermano murió de suicidio.” “Mi madre murió por tomar demasiadas pastillas.” “Mi padre murió, eso es todo lo que quiero decir ahora.” A veces las familias se sorprenden cuando los miembros de la comunidad escolar saben más sobre la muerte de lo que usted y sus hijos habían planeado compartir. Considere la posibilidad de preparar a los niños para preguntas y comentarios inesperados y a veces poco amables.

Preste atención al lenguaje

Cuando se habla de una muerte suicida, las palabras que se usan son importantes. Hay algunas maneras de hablar de ello que pueden aumentar la vergüenza y el estigma que rodean al suicidio. Por ejemplo, considere evitar la frase “cometió suicidio.” Cometer es una palabra asociada con comportamiento criminal (“Cometió un delito grave”). En su lugar, intente decir “él murió por suicidio” o “ella se suicidó.” El uso de este lenguaje disminuye el estigma y el juicio al hablar de suicidio de la misma manera en que lo haríamos con cualquier otro tipo de muerte (“Murió de cáncer”). Otra expresión desafiante es “suicidio exitoso.” Recordar a alguien por haber tenido éxito o por no haber tenido éxito en suicidarse contribuye al estigma. Comentarios negativos como: “Fue un acto tan egoísta,” “Estaba



tan loco, no es de extrañar que se suicidara,” y “Qué manera tan cobarde de actuar,” no ayudan. Si surgen preguntas, puede responder: “Te estás preguntando si papá estaba siendo egoísta. ¿Qué te parece?” Luego puede agregar algo para ayudarles a entender mejor cómo el dolor emocional intenso puede llevar a las personas a sentirse tan desesperadas que piensan que la muerte es la única opción para acabar con el dolor que sufren.

Abordar el estigma

Hablar abiertamente y contestar preguntas honestamente es una de las mejores maneras de disminuir el estigma. A menudo el suicidio es un tema espeluznante e incómodo y la mayoría de la gente no sabe qué decir. Al hablar abiertamente sobre ello en casa, usted ayuda a los niños y adolescentes a sentir menos miedo de lo que ha sucedido y a estar más preparados para responder a la incomodidad y el juicio de los demás.

Obtenga ayuda adicional si es necesario

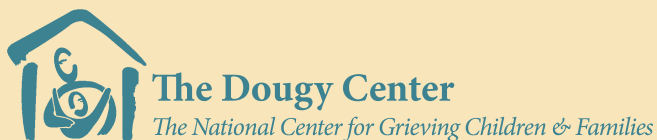
Aunque la mayoría de los niños y adolescentes finalmente regresarán a su nivel previo de funcionamiento después de una muerte, algunos están potencialmente a riesgo de desarrollar desafíos tales como depresión, dificultades en la escuela o ansiedad. A algunas familias les resulta útil asistir a un grupo de apoyo donde pueden conectarse con otras personas que también están sufriendo tras una muerte por suicidio. Aunque los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden requerir asistencia

adicional. Si usted nota conductas continuas que interfieren con el comportamiento de la vida diaria de un niño, busque el consejo de un profesional de salud mental cualificado. No tema preguntar sobre su experiencia y entrenamiento en el apoyo a niños y adolescentes después de una muerte por suicidio. Si usted o el niño que usted conoce está luchando con pensamientos de suicidio, por favor llame a La Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255). Están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Encuentre fuentes de apoyo para usted mismo

Si usted está criando o apoyando a un niño en duelo, una de las mejores maneras de ayudar es asegurarse de que está cuidando de sí mismo. Esto no significa esconder su duelo de los niños y adolescentes. Más bien, significa asegurarse de que usted tiene personas y actividades en su vida que son fuentes de consuelo e inspiración. Al acceder al soporte, usted modela para sus hijos formas de cuidarse a sí mismos, y les asegura que usted tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos. Un buen lugar para comenzar es la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio. [<https://afsp.org/find-support/>]

Estos son sólo algunos consejos para apoyar a los niños y adolescentes después de una muerte por suicidio. El duelo es único para cada persona y cada familia, así que adapte estas sugerencias según sea necesario.



Nuestra Misión

The Dougy Center ofrece un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes, y sus familias pueden compartir sus experiencias sobre el duelo de una muerte.

La Librería/Recursos de The Dougy Center

El Dougy Center ha ayudado a niños, adolescentes, adultos jóvenes y a sus padres a enfrentarse a la muerte desde 1982. Nuestros materiales son fáciles de usar y están basados en lo que hemos aprendido de más de 45,000 participantes del Dougy Center en las últimas tres décadas. Para encargar materiales en línea, visite www.tdcbookstore.org o www.dougy.org o llame al 503.775.5683.