



COMO COMUNICAR A MORTE AOS NENOS

Afrontar a morte dalguén que nós estimamos é unha das experiencias máis difíciles e inevitables que atopamos ao longo do noso camiño pola vida. Pero o que pode facelo aínda máis difícil é ter algún cativo ou cativa que tamén tivese relación próxima co finado. Neste intre poden vir á cabeza un bo número de dúbidas sobre como facer fronte a esta cuestión:

- Que teño que decirlle?
- Ten bastante madurez como para entendelo?
- Cando debo facelo?
- E sobretudo... que lle digo?

Estas e outras cuestións son as que miraremos de resolver, coa finalidade de que entre todos poidamos facer que o proceso de dó nos pequenos sexa o máis saudable posible e poidan continuar sen barreras ni bloqueos no seu proceso de maduración persoal.

✱ QUEN TEN QUE DAR A NOTICIA?

A comunicación da morte dun ser querido deben facela as familias. Se isto non fose posible, a noticia ten que transmitila algunha persoa na que o neno confíe plenamente e con quen continúe tendo unha relación segura. Se quere facer preguntas posteriormente sobre o sucedido ou amosar os seus sentimentos, sabrá que pode facelo con esta persoa.

✱ CANDO TEÑO QUE DICIRLLO?

O antes posible, non debemos menosprezar a capacidade dos cativos e cativas de percibir o que está sucedendo ao seu arredor. Senten que algunha cousa non vai ben, que os maiores están angustiados ou tristes, e se preguntan non lles damos respostas, creando unha gran confusión. Tal vez non queiramos chorar diante do neno. Sen embargo, que vexa o noso estado é positivo para que se dea conta de que a morte comporta sentimentos dolorosos e que tamén eles poden expresalos. Esconder os nosos sentimentos fai que eles tamén o fagan pensando que non é bo ou que é de débiles.

Recomendamos buscar un lugar tranquilo, coñecido, acolledor e seguro para o neno (normalmente a súa habitación) e sentar ao seu carón, de modo que todos estamos sentados á mesma altura.

✱ ¿QUE DICIR?

A verdade. Canto máis clara e directa sexa a información mellor. Non debemos deixar lugar á confusión. Así tamén xeramos que empecen o proceso de dó, xa que se non teñen claro o que pasa, de ningunha maneira poderán comezar a aceptalo.

A linguaxe debe adecuarse á idade do neno e da nena: a familia ou os comunicadores deben usar palabras sinxelas. O ton de voz suave, agarimoso, doce e calmado. A actitude debe ser cercana e respectuosa.

Os adultos non deben ter medo de utilizar a palabra "morto" o dicir "finou". Con poucas palabras, pero comprensibles, a familia debe explicar que pasou unha cousa moi, moi, moi triste, que a persoa finou e como foi.

Os adultos deben dar espazo para que o neno poida facer todas as preguntas que necesite e tempo para que poida expresar o que sente. Deben dar respostas sinceras e honestas, aportando as aclaracións necesarias, pero, ao mesmo tempo, non dándolle máis información da que poida asimilar.

✳️ **ORIENTACIÓNS PARA AXUDARNOS a ENTENDER COMO PENSAN OS NENOS/NENAS SEGUNDO A IDADE.**

Como comunicar a morte antes dos 6 anos

A esta idade o neno ten un pensamento concreto e, por tanto, tómase as cousas nun sentido moi real, literal. Así pois, as explicacións que dean os adultos deben ser nunha linguaxe directa e concreta, baseadas en feitos reais para evitar confusións que xeren máis angustia e aumenten os medos do neno.

O neno en idade pre-escolar aínda confunde realidade e fantasía. Por exemplo, ve debuxos animados onde os personaxes sobreviven á morte aparecendo esta como reversible. Neste sentido, é importante explicar a morte como o feito de que o corpo deixa de camiñar, de respirar, xa non come, xa non volverá espertarse nunca máis,.... poñendo énfase nas expresións do todo ou nunca máis a fin de axudar a eliminar calquera idea falsa sobre que quen se morreu vai volver. Unha idea que pode axudar a explicar o que é a morte é a de que o corpo xa non podía funcionar máis e por iso a persoa finou.

Tomar conciencia da morte expón aos nenos desta idade dous retos cognitivos: Cando un neno desta idade descobre a realidade da morte, inquiétase pensando que tamén lles pode ocorrer aos seus pais ou cuidadores. Teme o abandono e o desamparo. É necesario que os adultos mencionen que a morte habitualmente ocorre cando somos bastante maiores, pero, se non fose así, coidaríalle tal familiar.

Cando a morte é inesperada, hai que tratar de axudar ao neno para aceptar a noticia... Verbalizar a nosa incredulidade e o noso shock axúdalles a entender que todos, nenos e adultos, necesitan un tempo para asimilar o ocorrido.

Como comunicar a morte entre os 6 e os 9 anos

Os nenos destas idades entenden xa que a morte é permanente, pero non comprenden as consecuencias que o deceso supón para a súa propia vida. Adoitan facer preguntas como:

- A morte é para sempre?
- Morrer doe?
- A persoa que morreu pode oírnos?
- Onde está agora?
- Imos cambiar de casa?

Os adultos deben tentar contestar a todas estas preguntas de maneira clara e procurando transmitir calma. Se non saben como responder a algunha destas preguntas, poden pospoñer a resposta, dicindo que a pregunta é moi importante e que queren respondela ben. Débense ofrecer respostas coherentes.

Haberá que ter disposición e tempo para falar dos medos e preocupacións e, sobre todo, haberá que escoitar ao neno e deixar que fale, nun lugar seguro e sen interrupcións, de todo o que lle pasa pola cabeza, de todos os sentimentos que está a experimentar.

Como comunicar a morte a nenos maiores de 9 anos

Os preadolescentes e adolescentes entenden racionalmente a morte de forma case idéntica aos adultos. Con todo, perciben a morte, especialmente a dun ou ambos os dous proxenitores, como algo que os fai diferentes dos demais.

Adoitan sentir medo, medo pola súa propia mortalidade, de perder ao outro proxenitor, a ser abandonados. Expresan este medo enfermado, están de mal humor, teñen problemas para comer ou durmir e moi a miúdo perden o interese por ir á escola.

Posiblemente escondan, especialmente os mozos, os seus sentimentos de tristeza e o pranto porque o entenden como un sinal de vulnerabilidade e debilidade.

Os adultos deben ter presente que necesitarán dispoñer de máis espazo e tempo. Deben ofrecer ao preadolescente a posibilidade de expresarlles os seus sentimentos, pero tamén deben entender (e potenciar) que quizá prefiran falar cos seus iguais, ou con outra persoa da súa confianza. Quizá tamén prefira quedar só con fotografías, vídeos, música, etc. O preadolescente debe sentir que, cando el estea preparado, os adultos estarán á súa disposición para falar ou para compartir as súas emocións. E que non facelo non terá ningunha consecuencia negativa.

A esta idade é moi importante que os adultos lle expliquen ao mozo que, aínda que a familia cambiase estruturalmente, estarán ao seu lado para coidalo. É necesario que lle conviden a compartir as súas angustias sobre o futuro, tratar de reaseguralo e contestar ás súas preguntas de maneira aberta e sincera, dándolle detalles específicos de cousas que ocorrerán no futuro.

Un último consello importante: os pre-adolescentes e adolescentes teñen certa dificultade para expresar as súas emocións. Axúdalles moito que lles expliquemos que non só as bágoas expresan tristeza. Hai persoas que choran, pero hai outras que, estando igual de tristes, non mostran nin unha soa bágoa, senón que están calados ou irascibles. E que estas son formas de chorar sen bágoas.

Como resumo, podemos destacar os seguintes puntos como os máis importantes á hora de anunciar unha morte aos nosos pequenos:

- ✿ Dicir claramente a verdade sobre o incidente, canto antes mellor.
- ✿ Que a persoa que lla diga sexa alguén significativo para o neno. Alguén con quen continúe mantendo unha relación segura.
- ✿ Validar os seus sentimentos e animarlles a compartilos sempre que o desexen.

Contade comigo para o que precisedes. Non dubidedes en contactar a través do email:

orientacion@ceipcastelaovigo.com

Unha aperta a toda a Comunidade Castelao

A orientadora
Montse