

¿Cómo hablo de la muerte con mis pequeños?



La muerte es un tema que culturalmente nos asusta y es un tema tabú para muchas familias. En décadas pasadas se consideraba que los niños no entendían estos temas y los alejaban de ésta realidad cuando ocurría cerca de ellos, no dejando que participaran en el velorio y simplemente diciendo *tu abuelito se fue al cielo, ahora es una estrella*, o cualquier otra frase semejante que no permitía a los niños comprender la realidad de la muerte. Hay adultos que subestiman la sensibilidad e inteligencia de los niños y no respetan sus necesidades, pues piensan que los niños no comprenden la muerte, generando dificultades emocionales cuando son adultos.

Hoy en día, después de muchos estudios y con el nacimiento de la Tanatología, se sabe que los niños son sabios y maestros de los adultos en muchos momentos.

Es increíble como ellos tienen un *conocimiento*, una voz interior, una intuición que les ayuda a vivir las situaciones complicadas de una manera muy distinta a la de un adulto. Sin embargo, sí necesitan del acompañamiento de un tutor,

especialmente los papás.

La actitud de los padres es fundamental, es importante que hablen abierta y francamente a sus hijos sobre las tormentas de la vida. Los niños a los que se les ha permitido asistir con la familia a la muerte de un abuelo o un pariente, acostumbran estar mejor preparados en el caso de que el día de mañana, el padre, la madre o un hermano padezcan una enfermedad terminal.

La vida cotidiana nos ofrece muchas oportunidades para hablar con nuestros hijos del tema de la muerte o del cambio constante que la vida ofrece. Si se tiene una mascota, una planta, podemos aprovechar para vivir con él el ciclo de la vida, y pueda saber que la vida es así, experimentando los sentimientos que el proceso de duelo nos va ofreciendo etapa por etapa.

En el caso inminente de la muerte de algún familiar cercano, es importante hablar con ellos con la verdad y la realidad de los hechos, lo más claro y transparente posible. De preferencia, que tengan la oportunidad de vivir el proceso, sobretodo de expresar aquello que van sintiendo durante el mismo, respetando sus sentimientos y emociones, abrazándolos con el corazón y conteniéndolos a través del contacto físico.

Igualmente importante, es buscar que tengan la oportunidad de despedirse (en la medida de lo posible, si esto no representa un riesgo de salud para el niño), que lo hagan de alguna manera pertinente, ya sea con una visita física, por carta, a través de un dibujo, un video, un audio, esto dará paz en su corazón y lo ayudará en el proceso de su duelo.

Sin duda, como adultos es un reto, porque implicará que nosotros también tenemos que gestionar nuestras emociones y estar seguros en nuestros acercamientos con los pequeños, siendo transparentes y coherentes con nuestros sentimientos y con las circunstancias en las que estamos, teniendo la certeza de que estando juntos, lo duro del momento disminuirá.