La crianza de los hermanos/as sobrevivientes





🕥 Objetivos de aprendizaje

Después de leer esta guía, estará más capacitado para:

- Comprender cómo los hermanos/as sobrevivientes pueden estar experimentando el duelo
- Reconocer las respuestas naturales al duelo en los niños/as
- Apoyar a los niños/as sobrevivientes, incluyendo hablar con ellos sobre la muerte y la pérdida

Introducción

Cada individuo, incluidos los niños/as, experimenta la pérdida a su manera. La investigación* ha demostrado que, a pesar del dolor aparentemente abrumador y del impacto de la pérdida a lo largo de toda la vida, cada uno de nosotros tiene la capacidad de integrar la pérdida con el tiempo, y que los niños/as son muy resistentes. La investigación también ha demostrado que lo bien que los padres afrontan la pérdida de un hijo/atiene una correlación directa con lo bien que les irá a sus otros hijos/asatravés del tiempo.

Es comprensible que los padres sientan la carga de gestionar las responsabilidades normales de la crianza de los hijos, ayudar a sus hijos/as sobrevivientes a gestionar el dolor y, al mismo tiempo, procesar su propio dolor. Para algunos padres, existe un miedo extremo a que le ocurra algo a uno de los hijos/as sobrevivientes. Algunos informan de que su dolor es tan abrumador que se sienten incapaces de dar a los hermanos/as la atención que necesitan. Consequir apoyo para sí mismos ayuda a los padres y les ayuda a apoyar a sus hijos/as.

Cómo Entienden los Niños/as la Muerte

Las experiencias en su vida, las pérdidas en el pasado y otra exposición a la muerte pueden influir en la comprensión de la muerte por parte del niño, pero generalmente su comprensión sique estas etapas de desarrollo.



- Los bebés no tienen una comprensión cognitiva de la muerte, pero se afligen. Pueden experimentar la muerte como una separación, conscientes de que otra persona los alimenta o los sostiene. A menudo perciben el estado emocional del cuidador, por lo que es importante mantener las rutinas y evitar la separación cuando sea posible.
- Los niños/as en edad preescolar (de 2 a 5 años) ven la muerte como algo temporal y reversible, como en los dibujos animados. El pensamiento mágico (alrededor de los 5 años) es característico, por lo que los preescolares pueden creer que una muerte es el resultado de algo que hicieron o dejaron de hacer, o que de alguna manera tuvieron el poder de causar la muerte. (El pensamiento mágico es algo que puede continuar en la edad adulta).
- Los niños/as de 6 a 9 años son pensadores concretos pero aún no comprenden que la muerte es permanente. Es posible que todavía crean que nunca les ocurrirá a ellos o a alquien que conozcan.
- Los niños/as de 9 a 11 años siguen siendo pensadores concretos. Tienen cierta capacidad para ponerse en el lugar de otras personas y pueden tener la sensación de que los demás pueden morir. Suelen estar muy interesados en los hechos y en la información más "científica". Por ello, pueden mostrar menos emoción, pero ser muy inquisitivos sobre cómo ocurrió la muerte y los detalles del tipo de muerte. Esto no significa que no estén tristes o afligidos, simplemente que su forma de expresar "el significado" es diferente.
- Alrededor de los 12 años, los niños/as empiezan a tener un pensamiento abstracto y llegan a comprender que la muerte es definitiva, irreversible y que le ocurrirá a todo el mundo. Hay muchos otros factores durante la adolescencia que son importantes tener en cuenta, como los cambios de rol dentro de la familia, la conciencia de tener un hermano/a muerto y las expectativas de los miembros de la familia ahora que uno de los hijos/as no está para cumplir algunas de ellas. La adolescencia también tiene muchas fases, y cada una de ellas puede traer consigo diferentes reacciones. A veces puede ser útil que un miembro de la familia de confianza, u otro adulto sea "responsable" del apoyo de un hermano/a, especialmente al principio. Sin embargo, también es importante que los niños/as sobrevivientes no se sientan abandonados, dejados al cuidado de otra persona, o que sus padres son incapaces de cuidar de ellos

Hablando con los Niños/as sobre la Muerte

Independientemente de su edad, para ayudar a un niño/a a entender lo que ha sucedido es necesario que los padres u otros cuidadores le proporcionen información directa, precisa y adecuada a su edad.

Prepárese para hablar con niños/as de diferentes edades en diferentes maneras.
Es posible que tenga que responder a muchas preguntas difíciles y dolorosas, sobre

esta muerte concreta y sobre la muerte en general. Los niños/as más pequeños, especialmente, son curiosos y tratarán de entender lo que ha ocurrido y lo que significa. Es posible que hagan preguntas repetidamente. Intentan encontrar un significado y dominar su comprensión. Un hermano/amayor (adolescente) puede querer saber más hechos o no hablar en absoluto. Un niño/a puede querer participar en los rituales y otro puede querer encontrar los suyos propios. Puede que se hayan formado ideas sobre la muerte y la vida después de la muerte. Asegurarles de su voluntad de hablar o dejarles encontrar su propia expresión es clave. Es posible que pasen meses o años después de la muerte antes de saber cómo afectó la muerte de los hermanos/as a sus hijos/as sobrevivientes.

- Utilice un lenguaje honesto y adecuado a su edad. No hay palabras especiales que deban utilizarse al hablar con su hijo/asobre la muerte, pero el tono y el lenguaje que utilice son importantes. En la medida de lo posible, se debe hablar a los niños/as de la muerte de su hermano/a en un entorno familiar, con suavidad y con amor y afecto. Utilizar palabras como "muerto" y "murió" ayuda a evitar la confusión, ya que muchos otros términos (por ejemplo, fallecido, descansando en paz, difunto) tienen múltiples significados. Esto es especialmente cierto para los niños/as pequeños, que tienden a ser pensadores concretos y a tomarse las cosas de forma bastante literal.
- Responda a las preguntas con cuidado, pero directamente. Es probable que los hermanos/as tengan preguntas sobre lo que ha sucedido, lo que significa y lo que sucederá a continuación. Sea honesto y directo, o la imaginación del niño/a puede tomar el control. El tipo de preguntas y la frecuencia con la que las hacen pueden estar directamente relacionadas con su edad y, sobre todo, con su etapa de desarrollo.
- Empiece por aclarar lo que ellos/as saben y la información que piden, utilizando un lenguaje como "Dime lo que piensas. Dime lo que te pregunta/preocupa".
 Responda con un lenguaje sencillo: "Morir o estar muerto significa que la persona ya no vive. Su cuerpo ha dejado de funcionar". O "Muerto significa que no pueden hablar, respirar, caminar, moverse, comer o hacer cualquiera de las cosas que podían hacer cuando estaban vivos".
- Sea reflexivo con las imágenes que elija. Los niños/as pequeños pueden ser muy literales. A veces nuestras palabras pueden asustar o confundir. Los niños/as se preguntan: "Si el cielo está en el cielo, ¿por qué la enterramos en el suelo?". O: "Si subo en un avión, ¿puedo ver a mi hermanita que está en el cielo?". Cuando los adultos dicen: "Tu hermano/aestá en el cielo velando por ti", quieren ser tranquilizadores, pero para un niño/a esas palabras pueden sugerir un espía que ve y sabe todo lo que el niño/a piensa y hace. Un niño/a pequeño al que se le dice que su hermano/a está "en los árboles y las flores" puede esperar encontrarlo en esos lugares. Es preferible sugerir que podemos recordar al niño/a pensando en las cosas que hemos hecho con él/ella o mirando fotos.

- Si tiene creencias religiosas que le ayuden a explicar lo que ocurre cuando alguien muere, puede compartirlas con su hijo/a. Esté preparado para otras preguntas. A menudo es más útil responder a las preguntas de un niño/a sobre la muerte con: "Nadie lo sabe con certeza, pero yo creo (o "en nuestra familia creemos") que..." Decir: "Yo también me lo pregunto" y preguntar al niño/a qué cree el/ella es una forma de mantener la comunicación y la conexión abiertas.
- Haga saber a sus hijos/as que está bien hablar de la muerte. La muerte es una parte ineludible de la vida. A través de sus conversaciones con su hijo/a, descubrirá lo que sabe y lo que no sabe, y descubrirá cualquier idea errónea, miedo o preocupación que pueda tener. Recuerde también que puede ser útil utilizar los libros, el arte, el movimiento y/o la música como medio para que los niños/as expresen sus preguntas y sentimientos. Es posible que desee buscar apoyo adicional para su(s) hijo/a(s), ya que puede preocuparles compartir sus sentimientos por miedo a molestar aún más a sus padres.



Guía del CPN "Communicating Effectively and Compassionately to Help Siblings Cope" ofrece otros consejos útiles para hablar con los hermanos/as.

https://courageousparentsnetwork.org/guides/helping-siblings-cope

Duelo: ¿Qué es lo Típico para un Niño/a?

El padre de un niño/a cuyo hermano/a ha muerto se preocupa naturalmente por lo bien que su hijo/a vivo está manejando la pérdida, y se pregunta si lo que el niño/a está haciendo, sintiendo y pensando es normal. Es común que los niños/as vayan y vengan con frecuencia, incluso en una misma hora o día, entre las expresiones de dolor y sus juegos más típicos y alegres. Los niños/as pequeños no suelen ser capaces de sentarse simplemente con sus sentimientos y pueden ser más activos físicamente, incluso perturbadores, como forma de expresar su pena. (También pueden hacerlo para atraer la atención de sus padres). Puede que hagan algunas preguntas y vuelvan inmediatamente a jugar. O bien, un minuto están llorando o echando de menos al hermano/a y al siguiente quieren un bocadillo. Este ir y venir puede ser un reto, pero las expresiones de dolor pueden venir en oleadas y pueden no ser constantes o durante un periodo de tiempo específico.

Lo que Pueden estar Sintiendo los Hermanos/as Sobrevivientes

La pérdida de su hermano/a ha cambiado el sentido del orden y de lo que es "correcto" del sobreviviente. Pueden sentirse desequilibrados y responder con ira. La ira puede revelarse en juegos bulliciosos, pesadillas, irritabilidad o una variedad de otros comportamientos. Lógico o no, pueden dirigir la ira hacia alguien a quien culpan por la muerte. Otros sentimientos y comportamientos comunes de los hermanos/as sobrevivientes pueden ser:

- Preocupación por no estar a la altura del niño/a que murió
- Miedo a que se enfermen y mueran también
- Percibir la incapacidad de sus padres para estar emocionalmente presentes y por ello no pedir atención
- Retirarse, o tratar de ser extra-bueno en las cosas para llenar el espacio del hijo/a fallecido, para no agobiar a los padres
- Evitar hablar de la muerte de su hermano, querer ser un "niño/a normal"
- Tener sus propios sentimientos de dolor que a menudo cambian con el tiempo
- Compartir sus pensamientos con amigos u otros adultos de confianza

Posibles Señales de Duelo

Hay algunos temas y experiencias comunes que es útil conocer y a los que hay que estar atentos. Si algún síntoma parece muy inusual o preocupante, consulte a su pediatra o terapeuta.

- Quejarse de síntomas físicos (dolor de cabeza/estómago)
- Acudir con frecuencia a la enfermera en la escuela
- Contar, o preguntar, repetidamente cómo murió la persona
- Evitar hablar de la persona o de la muerte
- Expresar sentimientos de culpa o impotencia; desear haber hecho algo para evitar la muerte
- Soñar con la muerte, tener pesadillas sobre la persona y los detalles de la muerte
- Tener problemas para dormir/tener miedo de ir a dormir/querer dormir mucho
- Sentirse triste y llorar más de lo habitual
- Sentirse enfadado, confundido, frustrado y/o arremeter rápidamente
- Mostrar ansiedad por la separación, no querer estar lejos de los padres o tener miedo de estar solo y/o quedarse solo en casa
- Retirarse de los amigos o no querer salir tanto
- Querer estar con la persona que murió, o con sus cosas
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o en la escuela
- Rendimiento excesivo en la escuela y en casa, tratando de ser perfecto
- Preocuparse por cual será el siguiente ser querido que pueda morir

A medida que los niños/as maduran y procesan el duelo, es probable que muestren sus sentimientos de tristeza de forma intermitente durante un largo periodo de tiempo, y a menudo en momentos inesperados. A veces, un acontecimiento que puede parecer no relacionado con la pérdida de su hermano/a puede desencadenar nuevos sentimientos de tristeza y comportamientos

inesperados. Es crucial entender estos comportamientos en el contexto del duelo: puede que su hijo/a no esté siendo "malo", sino que esté llorando la pérdida de su hermano/a. Hablar de todo esto con los padres de los amigos de su hijo/a y con los profesores y otras personas cercanas a la familia es importante y le ayudará a sentirse receptivo y útil.

Ayudar a los Niños/as a Expresar sus Sentimientos: Con Usted y Con la Ayuda de Otros

Los niños/as que han sido parte a través de la jornada de la enfermedad de su hermano/a suelen ser reacios a hablar o compartir sus sentimientos de pérdida y tristeza, porque no quieren agobiar más a sus padres. Permitirles expresar los sentimientos difíciles, a su tiempo y manera, es una de las formas más útiles de ayudar a los niños/as a procesar su pérdida. Usted ayuda a su hijo/a no sólo cuando habla con él, sino también cuando le ofrece otros lugares o formas seguras de expresar sus sentimientos. Los niños/as mayores pueden elegir la expresión creativa (escritura, música, movimiento, etc.), hablar con sus compañeros o con otro adulto de confianza.

Usted también ayuda a su hijo/a cuando encuentra apoyo para usted mismo. Es muy difícil cuidar de su familia si no está consciente de sus propias necesidades y las atiende. Los niños/as observarán atentamente a sus padres para ver cómo se las arreglan. Modelar estrategias de afrontamiento saludables es importante a medida que sus hijos/as elaboran sus propias emociones y desarrollan su propia capacidad de afrontamiento. Cuidar sus relaciones personales, especialmente su matrimonio o su pareja de padres si la tienen, demuestra la importancia de estar y trabajar juntos. Hablar de las muchas maneras en que las personas hacen el duelo, y de los múltiples mecanismos disponibles para apoyar a una persona en duelo, puede ser fortalecedor para toda la familia. Compartir las herramientas y el apoyo que le son útiles a usted como padre da a sus hijos/as ideas y permiso para buscar apoyo para ellos mismos.

El apoyo para usted, su pareja y sus otros hijos/as puede llegar mediante:

- Hablar individualmente (o en pareja) con un consejero de duelo, un psicólogo, un trabajador social o un clérigo. El consejero también puede sugerir una terapia familiar, dependiendo de las preocupaciones que se planteen
- Participar en un grupo de apoyo, en el que las personas se reúnen con otras que han experimentado una pérdida importante: padres con padres, niños/as con otros niños/as. Los niños/as suelen agruparse por edades y el tiempo que pasan juntos incluye una combinación de intercambio suave, juego, movimiento y arte en función de su etapa de desarrollo
- Estar con otros padres que también se enfrentan a los desafíos únicos de la crianza de niños/ as en duelo, ya sea en persona o virtualmente, puede ser un apoyo maravilloso



Crear un lugar seguro para las conversaciones difíciles y conseguir apoyo para que los miembros de su familia tengan estas conversaciones, es una forma importante de ayudar a sus hijos/as a integrar la muerte de su hermano/a en la historia familiar. Cuando modele la apertura y la compasión, estará mostrando a sus hijos/as que es seguro hablar de la tristeza, la ira y otros temas difíciles, y obtener apoyo mientras usted y ellos procesan el duelo. Estas lecciones que da la vida, por difíciles que sean, ayudarán a todos y proporcionarán una base sólida para afrontar futuras pérdidas.

Resources for Families



Books

La CPN mantiene una lista de libros que pueden ayudarle según apoya a su familia en el duelo. https://courageousparentsnetwork.org/quides/bereavement-bibliography-2



Website

Puede encontrar recursos adicionales para apoyar a los hermanos/as en The DougyCenter. https://www.dougy.org

Some material drawn from the website of The Children's Room in Arlington, MA; the Wendt Center for Loss and Healing; and from the American Association for Child and Adolescent Psychiatry newsletter, July 2004



^{*}American Association for Child and Adolescent Psychiatry newsletter, July 2004