

REACCIONES EMOCIONALES Y FÍSICAS DE UN NIÑO EN DUELO

Por: *Psic. Ana Lucía Anaya*

Es difícil como adulto que está sumergido en su propio duelo darte cuenta del estado de ánimo de los pequeños durante ese proceso, por lo que aquí te mandamos algunas de sus reacciones.



Emocionales

Llanto: esta es una reacción lógica ante la pena profunda que siente, por lo que debes permitirte, si le dices cosas como “a tu papá o hermanita, no le gustaría verte así” o “los niños fuertes no lloran” estarás cerrando la válvula que permite que el corazón se descargue y una vez cerrada es muy difícil abrirla de nuevo.

Negación: cuando el niño niega el hecho de la muerte y aparenta que no le afecta, lo que nos está diciendo es que la pérdida ha sido demasiado grande y que en su interior desea que la persona siga viva. Solo dale tiempo para asimilar esta dura realidad.

Rabia, ira: La pérdida es algo fuera de su vida normal, extraña, tan confusa, dolorosa y fuera del alcance de su imaginación que le hace sentirse furioso por el hecho

Sentimiento de culpa: al pensar que la persona murió por un mal comportamiento o por ser “malo” con el fallecido, quizá porque enojó o tuvo deseos de que algo malo le pasara al fallecido.

Realidad o fantasía: puede albergar la fantasía de que el fallecido volverá o asegurar que le ven o platican con él. La fantasía le ayuda a soportar el dolor de la realidad pero también lo puede llevar a un estado de tristeza profunda.

Miedo: necesita la seguridad y afecto de sus seres queridos, de los que ahora están vivos, que no le van a fallar ni a abandonar sino que continuarán junto a él.

Enfermo imaginario: suelen aplicarse a si mismos enfermedades y afecciones que hayan tenido que ver con el fallecido. Y también pueden ser más propensos a tener accidentes.

Depresión: al igual que en los adultos esta es la etapa más difícil del duelo aunque en cierta medida es un estado lógico y es la antesala de la aceptación.

Físicas



Trastornos del sueño: algunos de estos son: insomnio, pesadillas nocturnas, miedo a la oscuridad y a dormir solo, enuresis (se orina dormido) nocturna.

Trastornos de alimentación: rechaza alimentos o come compulsivamente.

Trastornos de la memoria: falta de memoria, olvidos constantes, falta de concentración y atención y por lo tanto miedo a asistir a clases.

Hiperactividad: esta se da sobre todo cuando el padre sobreviviente no demuestra cariño por el niño o cuando no se llevan bien.

Si tu niño tiene algunas o varias de estas reacciones es importante que sea atendido por un profesional, para que pueda solucionar su duelo de una manera adecuada y llegar a la **aceptación** que es la meta final en la que el puede tener en la memoria y corazón a su ser querido sin que esto le cause dolor; sino que lo convierta en un recuerdo dulce y amoroso, en gratitud de haber convivido y conocido a su ser querido.

Y recuerda, si hay algo en que podemos ayudarte, puedes ponerte en contacto con nosotros para cualquier duda específica que tengas a clinica@venser.org. Con gusto te atenderemos.

Nuestro siguiente tip será sobre asertividad, reconocer conductas no asertivas y tips para desarrollar el ser asertivo.