

El Duelo en los Niños.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Al igual que los adultos, los niños atraviesan por etapas de aflicción ante la separación o pérdida de personas, objetos, o animales queridos. Esta etapa de aflicción comúnmente se le denomina “duelo” y precisamente su nombre se deriva de la sensación psicológica de dolor.

En el caso del duelo infantil, muchas veces los niños se sienten verdaderamente incomprendidos, pues los adultos que están alrededor consideran que el motivo de dolor es insignificante. La razón de que esto ocurra se origina en que los adultos enfrentamos problemas más complejos, y olvidamos que para el niño su problema es verdaderamente complejo, pues no sabe cómo solucionarlo adecuadamente.

A diferencia del duelo de los adultos, los niños reaccionan de formas menos desarrolladas y complejas, y suelen ser más primitivos, es decir, se enconchan en sí mismos, se ponen agresivos, bajan el rendimiento académico, hacen más berrinches, o se niegan a acatar órdenes.

Como estamos hablando de la infancia, es necesario recordar que el adulto debe “enseñar” a reaccionar ante la pérdida. No es correcto reprenderlos por reaccionar inadecuadamente, hay que orientarlos y guiarlos en las conductas adecuadas.

Primero hable con él, acérquese y tenga contacto físico, como un abrazo y pida que narre lo que le ocurre y cómo se siente.

No descalifique la sensación de dolor, pues aunque parezca insignificante, para el pequeño es verdaderamente doloroso. Explique que es normal que se sienta de esa manera, pero que hay otras formas más adecuadas de actuar en esas ocasiones.

Oriéntelo y guíelo en cuáles son esas conductas, como por ejemplo hablar, pero sin gritar o golpear, buscar consejo en una persona de confianza, y sobretodo a no hacer berrinche.

Aunque sienta la tentación de reponer el objeto perdido, no lo haga, es correcto que el niño sufra el desapego, pues de no ser así, crecerá sin poder aprender a perder o sacrificar cosas. No es agradable, pero es necesario.

Explique la verdad de las cosas, en lenguaje sencillo y acorde con la edad del pequeño. No lo sobreproteja, permítale exponerse y aprender. En el futuro necesitará esa habilidad.

En última instancia, pero no menos importante, contacte un profesional en salud mental, como psicólogos o psiquiatras, no es un caso de “locura”, es una ayuda profesional para el mejor afrontamiento al dolor.