


# NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE DUELO

Orientaciones para profesionales  
y familiares.

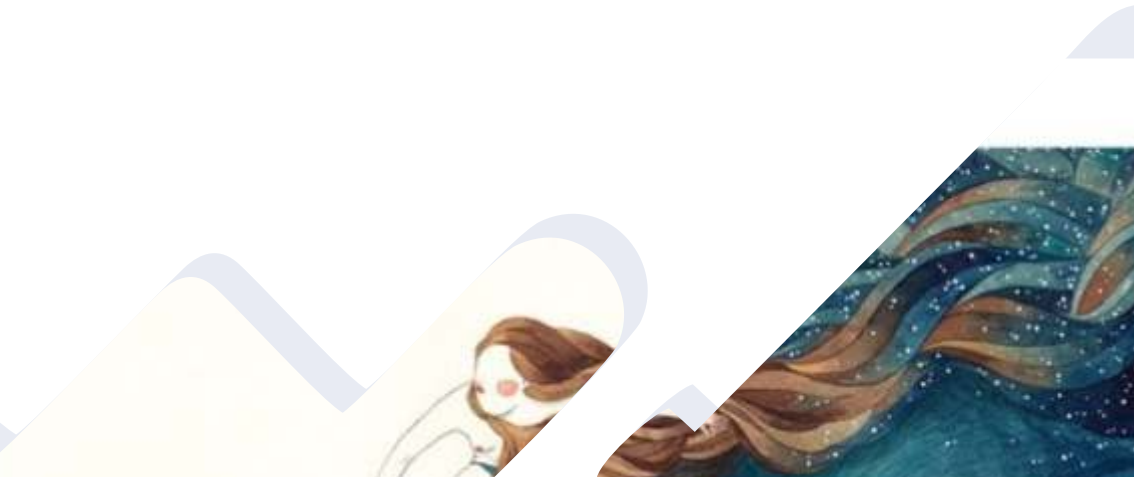


asse

Administración de los  
Servicios de Salud del Estado



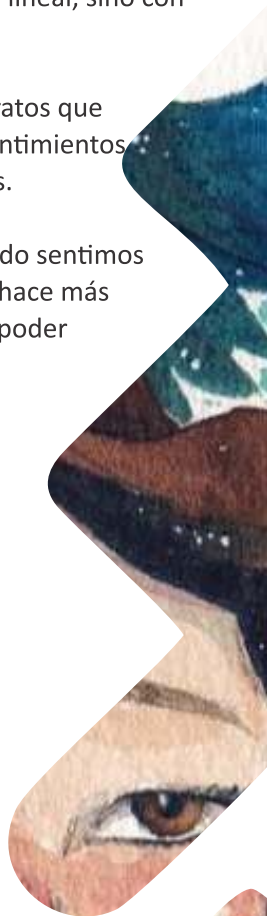
Desde la Dirección de Salud de la Niñez y Adolescencia y la  
Dirección de Salud Mental y Poblaciones Vulnerables, nos  
resulta importante atender el dolor que atraviesan niños, niñas y  
adolescentes frente a la muerte de seres queridos en el  
contexto de Covid 19.



# DANDO LUGAR A LOS MIEDOS

Las personas sentimos miedo a muchas cosas y nos cuesta hablar de eso.

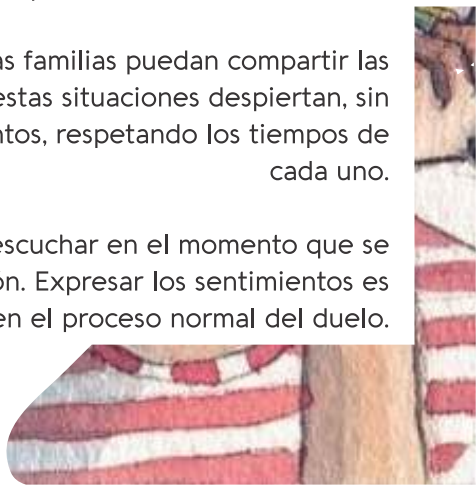
- El miedo a la muerte es común en los seres humanos. Sentirlo no es síntoma de enfermedad ni de debilidad. A veces nos angustia tanto que solemos negarlo.
- Los seres humanos comenzamos a vivir y también terminamos de hacerlo.
- Frente a las pérdidas se transita un proceso doloroso, que no es lineal, sino con marchas y contramarchas en los estados de ánimo.
- Se hacen presentes sentimientos desencontrados, a veces no gratos que todos los seres humanos tenemos y que no deben asustarnos. Sentimientos de culpa, rabia, ira, rencor, enojo. Hablar nos ayuda a entenderlos.
- Es bueno estar siempre abiertos a pedir ayuda profesional cuando sentimos que no podemos solos. Lejos de debilitarnos nos fortalece, y nos hace más sabios. Reconocer aquello que nos cuesta es el primer paso para poder sortear una dificultad.



# ES IMPORTANTE DAR MENSAJES CLAROS A NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES

**“NO ESTAS SOL@”.  
YO ESTOY ACÁ !!!**

- La palabra es fundamental, en tanto ayuda siempre a ordenar nuestros pensamientos y desmitifica algunas creencias en la medida que se da en un intercambio cordial y respetuoso con otro semejante.
- Poder contar con alguien para hablar y compartir los sentimientos es una acción por demás importante, que contribuye a prevenir y atender en forma saludable los procesos normales de duelo.
- Generar espacios en los cuales las familias puedan compartir las emociones y sentimientos que estas situaciones despiertan, sin presiones, sin exigencias ni ocultamientos, respetando los tiempos de cada uno.
- Hablar implica ofrecer un oído dispuesto a escuchar en el momento que se lo requiera, no debe ser una imposición. Expresar los sentimientos es un primer paso que hace a la diferencia en el proceso normal del duelo.



- Dar lugar para hablar de la muerte, de las despedidas de seres queridos, manifestando aún lo difícil que nos resulta hablar de esto por el dolor que nos genera. Pero aun así, sin asustarnos y apoyándonos entre todos, con un lenguaje sencillo y acorde al entorno intentar reconstruir la situación.
- Rescatar e instalar al otro en nuestro recuerdo implica que quien se fue estará en nosotros de una forma diferente a la que estuvo hasta el momento, pero puede continuar por siempre en nuestros recuerdos, como alguien que gratamente nos acompañó en un trayecto de nuestra vida.



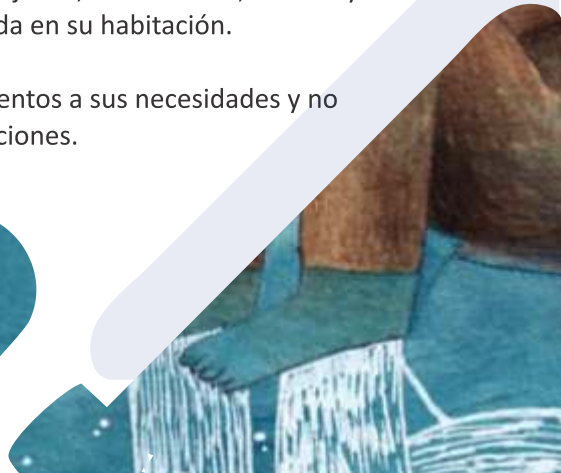
# NO OCULTAR / DERECHO A SABER

- Es importante disponernos a escuchar a niños, niñas y adolescentes, responder a sus preguntas respecto a la muerte de sus seres queridos, ocultar estos hechos lejos de protegerlos pueden genera problemas futuros.
- Es necesario hablar de la muerte, dando información sencilla, clara, el mejor momento es cuando niños, niñas y adolescentes nos preguntan.
- Niños/as y adolescentes tienen derecho a saber sobre la muerte de sus seres queridos, poder despedirse de ellos, teniendo en cuenta el momento del desarrollo, las características del niño/a, adolescente y del vínculo con la persona fallecida.
- No hay una única forma de despedirse, y la pandemia nos pone una vez más a prueba de crear nuevas estrategias que nos permitan iniciar el proceso de despedida.
  - Minimizar o ignorar los sentimientos del niño/as y del adolescente trae como consecuencia que se sienta más aislado e incomprendido.
- Ocultar nuestros sentimientos como adultos no ayuda a que niños, niñas y adolescentes puedan conectarse con sus propios afectos y sentirse habilitados por el entorno a expresarse libremente.



# NO HAY UNA ÚNICA FORMA DE TRANSITAR EL DUELO

- Si bien se han identificados fases del duelo, cada sujeto atraviesa el mismo de diversas formas, dependiendo del nivel de desarrollo, del vínculo con el fallecido, las circunstancias de la muerte, el contexto socio familiar, etc.
- Los niños pequeños y los adolescentes muchas veces no suelen hablar de su tristeza. Algunas de las formas en que la manifiestan se vinculan a trastornos del sueño, falta de concentración, conductas molestas para el entorno, llamado de atención en el ambiente, involución o retroceso de conductas adquiridas (en el lenguaje, control de esfínteres, en la alimentación, etc.), mayor irritabilidad, cambios repentinos del humor sin motivo aparente, rabia, ira, permanente insatisfacción.
- Recordar que los niños suelen procesar sus sentimientos y eventos traumáticos por medio del juego, y es en éste donde encuentran el mejor instrumento de expresión y elaboración de todos sus conflictos.
- En adolescentes pueden presentarse bajones, decaimiento, tristeza y ansiedad, eligiendo momentos de retirada en su habitación.
- Es importante que los adultos estén atentos a sus necesidades y no juzguen la forma de manifestar sus emociones.





# NUEVAS FORMAS DE DESPEDIRNOS

- Si bien hay cambios en los rituales de despedida (imposibilidad de acompañar al familiar enfermo, ausencia de velatorios) en contextos de covid, esta nueva situación no deberá ser motivo para no realizar otras formas de despedidas.
- Debemos permitir y respetar y estimular nuevas formas de despedirnos de los fallecidos, (cartas, dibujos, fotos de despedidas) ya que cada gesto contribuye a la elaboración del duelo.
- Es común que en los procesos de duelo aparezcan sentimientos de culpa. Resulta importante poder hablar de la diferencia entre sentirse culpable y ser culpable. Muchas veces se vinculan a la rabia que la propia situación de pérdida conlleva. También por no llevar a cabo los rituales habituales, las concurrencias a los hospitales y los velatorios. Es importante recordar que esta situación no es una decisión personal, sino una actitud de cuidado hacia los demás.
- Tener claro que la despedida es un proceso que lleva tiempo y sobre todo necesita acompañamiento de nuestros seres queridos.





# HACIENDO DE LA ADVERSIDAD UNA OPORTUNIDAD DE REINVENTARNOS

- Aun podemos encontrar cosas positivas en todas estas vivencias.
- La pandemia nos invita a generar otras formas de responder a los problemas, sin atraparnos en el caos, unidos desde la salud.
- Rescatar la serenidad, alimentando los espacios de intercambio, redescubrirnos a la interna de las familias, conociendo las necesidades de cada uno de los integrantes.
- Fomentar el intercambio, la solidaridad y la comprensión familiar.
- Hablar en familia también es una oportunidad para crear y/o fortalecer hábitos y costumbres que quizás no se realizaban. Genera momentos de encuentro donde se comparten no solamente las pérdidas sino las emociones presentes en cada integrante lo cual permite conocernos más y mejor, aumentando el respeto por las diferencias.
- Hablar se convierte en una oportunidad para reflexionar acerca de nuestras vidas, el sentido de las mismas, los afectos, las metas, lo importante y lo secundario. Es una oportunidad de crecimiento y fortalecimiento de los lazos familiares.





Av. Dr. Luis Alberto de Herrera 3326,  
Montevideo - Piso 6 - Of. 601 A

[Tel: 2486 5008](tel:24865008) int. 6102

Dirección de Salud de la Niñez y Adolescencia  
[direccionninezadolescencia@asse.com.uy](mailto:direccionninezadolescencia@asse.com.uy)

Dirección de Salud Mental y Poblaciones Vulnerables  
[dirdsaludmental@asse.com.uy](mailto:dirsaludmental@asse.com.uy)

Desde ASSE te brindamos este material para  
que te abrace y te ayude a transitar el duelo  
acompañad@