



Ayudando A Los Niños Con Su Pena



CALIFORNIA
S I D S
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME

CALIFORNIA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES MCAH

Síndrome de Muerte Intantil Repentina

Ayudando A Los Niños Con Su Pena

Este folleto ha sido escrito para personas que cuidan de niños a quienes se les ha muerto su hermanito o hermanita del Síndrome de Muerte Infantil Repentina. Los padres, abuelos, maestros, niñeras, personal de guarderías infantiles, el clero, otras amistades y parientes, pueden ayudar a estos niños con su pena.

Cuando alguien a quien queremos mucho se muere, todos lo sentimos. Podemos mostrar nuestro dolor de muchos modos. Toda la familia pasa por muchas emociones confusas cuando un bebé se muere de repente. A todos les afecta profundamente la muerte del bebé. Los niños, igual que los adultos, necesitan expresar cómo se sienten. Necesitan de ayuda, apoyo y comprensión. Necesitan sentirse queridos y respetados.

Toda persona a quien le afecta la muerte del bebé siente muchas emociones diferentes.

Los niños, igual que los adultos que pasan por esta pena, sienten miedo, enojo, culpa y tristeza. Es importante reconocer y aceptar estos sentimientos. De esta manera pueden ayudarle al niño a tratar con las emociones que siente.

“ Me dió un miedo! Cuando mi papá regresó del hospital — fué entonces cuando me enteré que mi hermanito se había muerto. No sé de qué se murió. ”



Saber que la muerte es real puede causarle miedo.

Cuando el síndrome ocurre, es difícil para cualquier persona volver a confiar en la vida del mismo modo que antes. Muchas cosas parecen estar fuera de control. Por ejemplo, los niños pueden sentir miedo que ellos, y otras personas que ellos quieren, se puedan morir. Necesitan saber que el síndrome sólo les ocurre a los bebés.

A algunos niños también les da miedo enfermarse. Hay padres que se preocupan y llaman al doctor al primer síntoma de enfermedad. Eso es normal. Con el tiempo, comienza uno a sentirse más en control y con más confianza en la vida.

Los niños pueden sentir miedo de que sus padres y otras personas que quieren los abandonen. Los niños van a querer estar todo el tiempo con sus papás. Eso es normal. Con el tiempo, los niños van a volver a sentir confianza.

.....
“Me dió un miedo! Cuando mi papá regresó del hospital — fué entonces cuando me enteré que mi hermanito se había muerto. No sé de qué se murió.”

Maria, 8 años

Es común que las personas que tienen penas se sientan enojadas.

Algunos niños se enojan contra lo que le causó la muerte al bebé. Algunos se enojan con todo el mundo y contra todas las cosas en general. Otros pueden mostrar su enojo portándose mal—rompiendo cosas y peleando con otros.

El niño que sufre esta pena también puede sentir cólera contra el bebé que murió. Después de todo, la muerte del bebé es la causa del dolor que siente y la pena que sufre. Es normal que sienta esto.

Es bueno dejar que los niños demuestren lo que sienten. Ayúdenle al niño para que pueda hablar sobre el coraje que siente, y del por qué está enojado. Díganle que estar enojado es normal. Ayúdenle a mostrar su enojo sin herirse a sí mismo ni a otros.

.....
“Yo quería pegarle a Dios porque se llevó a mi bebé. Y cuando vea a mi hermanito en el cielo le voy a tener que pegar. Y después, lo voy a abrazar, porque lo extraño tanto.”
Jacobó, 8 años

Hay niños que se sienten culpables de la muerte del bebé.

Igual que los adultos, los niños se preocupan de que algo que hicieron o pensaron, de alguna forma causó la muerte del bebé. A veces, los niños que tienen un nuevo hermanito pueden desear que no hubiera nacido. Es importante decirles que sus pensamientos o “deseos” no le causaron la muerte al bebé. Tal vez le quiera decir, “Yo sé que a veces te enojabas con el bebé. A lo mejor deseabas que se fuera. Pero el sólo desearlo no le causó su muerte.”

Es importante decirles lo que se sabe sobre el síndrome:

- Nada de lo que hizo o pensó le causó la muerte al bebé.
- Nadie sabe cuándo va a ocurrir el síndrome.
- Nadie podía haberlo evitado.

.....
“Estábamos todos dormidos cuando pasó. Pero todos seguíamos pensando — tal vez si alguien se hubiera levantado y lo hubiera cargado. El sólo pensarlo nos destozaba.”

Tomás, 15 años

Aún los niños pequeños se pueden sentir tristes cuando un bebé se muere.

Un niño puede mostrar su dolor volviéndose inactivo. Puede llorar o quedarse muy callado. A veces, parece estar “normal” y de repente, se pone muy triste. Eso es de esperarse.

¿Cuándo debemos de preocuparnos porque el niño aún se siente demasiado triste, con miedo, enojado o culpable?

El paso del tiempo cuenta. Cuando hayan pasado de cuatro a seis meses, la mayoría de los niños van a volver a su rutina diaria. Lo que puede parecer normal durante los primeros meses puede ser una razón para preocuparse después de este tiempo.

Al principio, va a ser normal que el niño no quiera jugar, ver a sus amigos, ni hacer la tarea escolar. Pero con el tiempo, el niño debe volver a interesarse en estas cosas.

Pueden pasar varios meses antes de que sus hábitos de dormir y comer vuelvan a lo normal. Pero si el niño pierde peso, o tiene pesadillas, puede ser que necesite ver a un especialista.

Maestros, el clero, doctores, otras amistades y parientes, pueden ayudar a los padres con la pena que sienten los niños.

.....
“Yo no quería llorar. Me sentí como un bebé cuando me puse a llorar.”

Juan, 8 años

“ Estábamos todos dormidos cuando pasó. Pero todos seguíamos pensando — tal vez si alguien se hubiera levantado y lo hubiera cargado. El sólo pensarlo nos destrozaba. ”





“ Todos hablamos de él. Creo que mis papás se sienten mejor con eso. A mí me hace sentir mejor. ”

Es muy importante que hablen sobre la muerte del bebé.

La muerte no es algo fácil de entender. Pero el no hablar de la muerte del bebé puede hacer aún más difícil que los niños lo acepten. No esperen hasta que los niños hablen de ello. Los niños a lo mejor no van a hablar sobre el tema porque saben cuánto están sufriendo sus papás. Prefieren no causarles más dolor.

Es mejor ser sincero y directo al hablar de la muerte del bebé. Con los niños más pequeños, es mejor explicar la muerte hablando de lo que el bebé ya no va a poder hacer. “Cuando la gente se muere, ya no pueden ni respirar, ni comer, ni jugar.”

Aún a los niños pequeños se les puede decir que el bebé murió de muerte repentina. Se les puede decir que nadie sabe realmente por qué sucede. Asegúrenles que el síndrome sólo le ocurre a los bebés y no a los adultos ni a los niños.

No se puede culpar a nadie de la muerte del bebé.

Los niños deben saber que nadie le causó la muerte al bebé. Esto es aún más importante si el niño fué el primero en encontrar al bebé muerto.

Si el bebé murió cuando lo cuidaban en alguna guardería infantil, los niños que estaban presentes también necesitan saber qué es lo que ocurrió. Estos niños van a necesitar que los ayuden a entender la muerte del bebé.

Hay niños que pueden preguntarles cosas con respecto a lo que pasó. Hay formas de animarlos para que hagan preguntas. Hable sobre lo que ustedes sienten. Pregúntenles si ellos también sienten lo mismo, o cuéntenles alguna historia sobre lo que otros niños sienten al respecto. Por ejemplo, se puede comenzar diciéndoles: “A algunos niños les preocupa que _____.

¿A usted le preocupa este tipo de cosas?

A veces los niños hacen preguntas que son difíciles de contestar. Los amigos y los parientes pueden ayudar.

.....
“Es difícil olvidarlo. Se lo conté a todos mis compañeros de clase. Fue bueno hacer eso.”

Susi, 7 años

¿No sería mejor decir que el bebé “se fué lejos” o que “se quedó dormido”?

Muchos niños creen que lo que uno dice es lo que uno cree y siente. Si les dicen que el bebé se fué lejos, a lo mejor les da miedo viajar. Y como el bebé se murió cuando estaba durmiendo, es importante no decirles que el bebé se quedó dormido cuando hable de su muerte. Si les dice éso, les puede dar miedo irse a dormir.

¿Qué pasa si uno dice que el bebé se fué al cielo?

Cuando algunos adultos tienen penas, su fé religiosa es la fuente más poderosa que tienen. En cambio los niños pueden confundirse o asustarse con algunas ideas religiosas. Si se le dice al niño que Dios quería llevarse al bebé, puede ser que crea que Dios es malo y egoísta. Por ejemplo, una mamá le dijo a su niña que Dios se había llevado al bebé para que cantara con el coro de los ángeles el Día de Navidad. Al principio se enojó mucho la nena con Dios porque se había llevado a su hermanito. Y después, el día de Navidad, se puso muy triste al no ver a su hermanito cantando con los niños del coro de la iglesia.

Primero que todo, dígale al niño que el bebé murió. Después, comparte sus creencias sobre la muerte. Use palabras que el niño pueda entender. Personas de su iglesia pueden ayudarle.

¿Se debe mandar a los niños con otros parientes?

Toda la familia siente pena cuando muere un bebé. La oportunidad de despedirlo cuando la familia está reunida es muy importante para cada uno de sus miembros.

Hay padres que prefieren que alguien a quien su niño quiere y en quien confía se venga a quedar a la casa. O tal vez quieran que el niño se quede con amigos o parientes parte del día, en caso que los padres quieran estar solos por un rato. Cuando el niño regrese se verá rodeado de todo lo que le es conocido. Tener que separarse de sus padres es duro para los niños, especialmente cuando se trata de una crisis familiar como ésta.

¿Deben ir los niños al funeral?

Una de las formas que los niños se pueden despedir de su hermanito es yendo al funeral. Tomar parte en el proceso de este modo puede servirles, si éso es lo que ellos quieren hacer. Algunos niños querrán traerle algún regalito al bebé, como un dibujo, una flor, o algún juguete.

Antes de ir al funeral, alguien de la familia o alguna amistad puede explicarle a los niños lo que van a oír y ver. Alguien debe estar con cada niño para explicarles lo que está pasando. Respondan a sus preguntas con frases adecuadas para su edad, simples pero llenas de amor.

Ir al funeral les puede hacer bien a algunos niños. Pero ustedes son los que deciden, porque conocen mejor a sus niños.

.....

“El amigo de mi papá sabía que habíamos perdido a nuestro bebé. Nos dió un poco de madera. Le hicimos el féretro entre mi papá mis hermanos y yo. Nos sentimos bien al hacerlo.”

Joe, 12 años

.....

“Pregúntenles a los niños si quieren ir o no al funeral. A mí me pareció muy bien haber estado allí. Pero mi hermana se sintió incómoda al tener que estar allí y ver al bebé muerto.”

Carlos, 16 años

“Pregúntenles a los niños si quieren ir o no al funeral. A mí me pareció muy bien haber estado allí. Pero mi hermana se sintió incómoda al tener que estar allí y ver al bebé muerto.”





“ Antes que naciera mi hermanito le hicimos una frazada entre todos. Lo que hacemos ahora es compartirla.”

Hay varias maneras en que los niños pueden recordar al bebé que murió.

Las sugerencias que le ofrecemos las han usado varias familias para ayudar a los niños a demostrar sus sentimientos. Los niños pueden:

- Hacer un libro de recuerdos de su hermanito.
- Hacer dibujos, escribir un poema o una historia.
- Tener un álbum de fotos del bebé.
- Inventar una canción.
- Contarle a un amigo lo que pasó con el bebé.
- Grabar en una cinta lo que recuerdan del bebé.
- Escribirle una carta al bebé.
- Hacer alguna cosa especial cuando sea el cumpleaños del bebé.

Si su niño es pequeño, pueden grabar lo que recuerdan que el niño hacía cuando jugaban los dos juntos. También pueden grabar las cosas que su hijo decía del bebé, y compartir estos recuerdos con él cuando crezca.

.....
“Antes que naciera mi hermanito le hicimos una frazada entre todos. Lo que hacemos ahora es compartirla.”

Richie, 9 años

Le dijimos a nuestra nena de 3 años que el bebé se había muerto, pero aún habla de él como si estuviera vivo. ¿A qué se debe eso?

Los niños menores de 5 años creen que la muerte es sólo irse lejos. No comprenden que las personas no pueden regresar jamás.

Es importante no contarles cosas falsas, porque cuando crezcan tendrán que desecharlas. Díganles que su hermanito se murió y no volverá jamás. Algún día van a entender ésto. Cuando sean mayores, pueden volver a hablar de la muerte del bebé. Van a necesitar que les expliquen más sobre este asunto conforme van creciendo.

Mi niño de 5 años parece creer que la muerte del bebé es culpa suya. ¿Qué se puede hacer?

Los niños que tienen de 5 a 6 años apenas comienzan a entender que la muerte es para siempre. Pero también piensan que tal vez algo que hicieron o pensaron sobre el bebé fue la causa de la muerte. Lo que pueden hacer en este caso, es convencerles que sus deseos no le causaron la muerte al bebé.

.....
“Me encanta hablar sobre mi hermana. Me gusta recordarla cuando estaba contenta y se reía.”

Olivia, 6 años

Cuando le dije a mi niño de 7 años que el bebé había muerto, lo que hizo fué irse a jugar. ¿Es normal éso?

Los niños que tienen de 6 a 8 años entienden que la gente se muere. Pero ellos no creen que les puede pasar a ellos, o a alguien que quieren. Es por eso que el niño tal vez no acepte que el bebé se haya muerto. Puede tardar unos días, o semanas, hasta aceptar la realidad.

Es importante hablar con su hijo de vez en cuando de la muerte del bebé. Tal vez sea de ayuda decirle que a algunos niños les asusta la muerte de cualquier bebé, o que algunos niños no quieren hablar del asunto. Le va a ayudar mucho al niño si sabe que usted entiende lo que puede estar sintiendo.

A veces, mi niña de 10 años parece preocuparse y tener miedo de morirse. Otras veces, actúa como si nada hubiera pasado. ¿Por qué ocurre éso?

Los niños que tienen de 10 a 12 años saben que la muerte es el fin de la vida en esta tierra. Su niña sabe que la muerte en verdad sucede, y que puede ocurrir sin aviso. Entiende que la muerte le puede pasar a ella. A veces, puede parecer insensible. Este es un modo de disfrazar su propia confusión y pena. Los niños de esta edad deben hablar sobre lo que sienten con respecto a la muerte y al significado de la vida.

Las cosas que deben recordar

Los niños, igual que los adultos, sienten muchas cosas después de la muerte del bebé. Enojo, dolor, miedo y culpa son sentimientos normales. Los niños pueden demostrar estos sentimientos de pena y dolor de varios modos.

Pueden “portarse mal” por el enojo que sienten. Pueden volverse reservados. Se pueden enfermar. Pueden tener mala conducta en la escuela o en el hogar. Pueden llorar, ponerse inquietos, o querer estar con ustedes más seguido. Tal vez tengan miedo de separarse de la gente que quieren. Pueden tener miedo de morir. Pueden actuar como si nada hubiera sucedido. Puede ser que no quieran hablar del bebé. Todo esto es de esperarse, y es normal.

Hay muchas formas de ayudar y apoyar a los niños que pasan por esta pena.

- Hablen sobre la muerte del bebé. Explíquenles lo que se sabe del síndrome. Díganles a los niños que ellos no fueron culpables de la muerte de bebé.
- Sean directos, sinceros y abiertos. Es importante que lo sean cuando sus niños le hagan preguntas.
- Asegúrense que los niños formen parte, de algún modo, del dolor por el cual está pasando toda la familia. Invítenlos al funeral si ellos quieren asistir. Háblenles directamente sobre lo que se está planeando, y dejen que tomen parte en cómo se va a planear la despedida del bebé.
- Compartan los sentimientos de pena con los niños. No necesitan esconder las lágrimas, tristeza, o enojo. Mostrar lo que ustedes sienten ayuda a los niños a demostrar también sus sentimientos. Díganles que lo que sienten es muy normal.
- Dejen que sus niños hablen sobre sus sentimientos de miedo, culpa y dolor. Ayúdenles también a mostrar estos sentimientos de otras maneras.
- Encuentren modos de recordar al bebé que murió. Hablen sobre los momentos felices que compartieron como familia. Sus niños necesitan saber que el bebé va a ocupar siempre un lugar muy especial en sus vidas.

¿Quieren hablar con alguien sobre este tema?

Llamen al California SIDS Program/Programa del Síndrome de Muerte Infantil Repentina de California
800-369-SIDS(7437)

Adaptado de un folleto titulado “Sudden Infant Death Syndrome: Siblings and Grief” escrito por Norman Lewak, M.D., National SIDS Foundation

Editado y revisado por
Donna Bell Sanders, MPH, de
Asociados de Programas Educativos

Traducción por Estela Tárano

Ilustraciones por Mike Powell y Graphic Relief



Esto tiene propiedad literaria, pero puede ser duplicado sin permiso. Solicitamos proporcionar el debido reconocimiento a: California Department of Health Services/California SIDS Program

Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 1999

California Sudden Infant Death Syndrome Program
800-369-SIDS (7437) • www.californiasids.com