

Cómo Explicar el Suicidio a los Niños

Por Lauren Schneider, LCSW

Directora Clínica de los Programas para Niños y Adolescentes

Centro de apoyo al duelo de Our House

(Publicado originalmente en el informativo Survivors after Suicide)

Uno de los tipos de pérdida más difíciles a los que se enfrenta una familia es la muerte por suicidio. Cada miembro de la familia experimentará su duelo de forma diferente, dependiendo de innumerables factores, como la relación de la persona con el fallecido, las circunstancias de la muerte, la historia previa de pérdidas, la edad del sobreviviente, así como la personalidad. Además de las respuestas individuales de la familia, cada miembro puede encontrarse con cambios en el ambiente, como la pérdida de apoyo social, las dificultades económicas, el silencio o la resistencia de algunos familiares a compartir la verdadera causa de la muerte.

Cuando la muerte es consecuencia de un suicidio, la idea de decírselo a los niños puede ser más difícil que en otros tipos de muerte, ya que la causa fundamental estaba en el interior o era invisible en el caso de la depresión. El momento inmediatamente después de la muerte es un momento de confusión y de intensa emoción para todos los implicados, y las familias por lo general buscan orientación sobre qué decir a los niños y hasta qué punto involucrarlos en los rituales de duelo.

Sea cual sea la edad del niño, siempre es importante ofrecer explicaciones sencillas y honestas sobre la causa de la muerte. La información precisa es crucial para el proceso de duelo. Sin los conocimientos, los niños tendrán dificultades con la primera tarea del duelo, aceptar la realidad de la muerte, tal y como la define el Dr. J. William Worden, uno de los principales expertos en duelo (Grief Counseling & Grief Therapy, 2009). Aunque parezca difícil ser sincero, siempre es aconsejable porque los niños acabarán por enterarse. Además, involucrar a los niños de tan solo dos o tres años en los rituales funerarios también les ayudará en esta tarea de entender la muerte y el concepto de irreversibilidad o finalidad de la muerte. Los niños seguirán el ejemplo de los adultos en su vida y, si se preparan adecuadamente para el funeral, generalmente encontrarán reconfortante el apoyo de su comunidad y los rituales. La asistencia también les permitirá estar cerca de sus familiares más cercanos.

Los siguientes ejemplos son valiosos para explicar el suicidio a los niños y ayudarles en sus esfuerzos por sobrellevar su duelo:

Para niños muy pequeños:

- Primero explique: "La persona que ha muerto se sentía muy, muy triste y no se le ocurría otra forma de acabar con su dolor/tristeza..."
- Explica lo que hizo para acabar con su vida, "...así que se tomó un frasco entero de pastillas que hizo que su cuerpo dejara de funcionar, y luego murió" o "Usó una pistola para hacer que su cuerpo dejara de funcionar, y luego murió".
- A continuación, "La palabra para acabar con tu propia vida es 'suicidio'".

Aunque la mayoría de las personas deprimidas no son susceptibles de suicidio, la mayoría de los que se suicidan están clínicamente deprimidos (Simposio de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, 2001).

Para los niños en edad escolar, se puede añadir:

- "Mamá tenía una enfermedad llamada Depresión que la hacía sentir muy triste y/o enfadada. A causa de la enfermedad no podía pensar con claridad como pueden hacerlo las personas que no padecen esa enfermedad, por lo que no se le ocurría otra forma de acabar con su dolor que no fuera acabar con su propia vida."

Le sugerimos que concluya recordando al niño que hay personas y tratamientos que pueden ayudarlo. Pregunte al niño: "¿A quién pedirías ayuda si alguna vez te sintieras muy deprimido y pensaras en acabar con tu propia vida?" Precaución: asegúrese de que puede identificar a alguien en quien confía y a quien acudiría en busca de ayuda.

Con todos los niños:

- Es importante ser sincero y detallado en las explicaciones, sin olvidar enfatizar que ellos no tienen la culpa.

Para los adolescentes:

- Desde el punto de vista del desarrollo, un adolescente está en camino de desarrollar su propia identidad fuera de la familia. Es importante recordar que esperar que asuman responsabilidades parentales o de adultos antes de tiempo por la ausencia del fallecido podría interferir con este resultado natural y crucial del desarrollo.

Los niños acabarán por enterarse de la verdad y siempre es preferible que un niño oiga la verdad de la persona en la que más confía y en el lugar más seguro posible. Para minimizar la confusión y el enojo, esta conversación debe tener lugar antes de que el niño regrese a la escuela para que esté preparado para las preguntas y comentarios de sus compañeros. Si los niños no se enteran de la verdad hasta la edad adulta, pueden sentirse traicionados por aquellos en quienes confiaron y que no fueron sinceros con ellos.

Un niño puede experimentar personalmente el acto del suicidio de sus padres. Esto suele afectar a su sentido de la autoestima y crea sentimientos de abandono. La ira, la culpa y la vergüenza no expresadas pueden perjudicar la capacidad del niño para establecer relaciones significativas en el futuro. Afortunadamente, la investigadora de Harvard Phyllis Silverman (*Never Too Young to Know*, 2000) descubrió que la mayoría de los sobrevivientes del duelo durante la niñez son capaces de seguir comprometidos en sus relaciones.

Recuerde a los niños sobrevivientes del suicidio que la persona que murió los amaba y que la muerte no es su culpa. Además, asegúreles que su muerte se debe a la enfermedad y no a nada que hayan hecho o dejado de hacer. Otra forma de ayudar a los niños es orientarles para que mantengan vivos los recuerdos de los momentos felices en las conversaciones, tengan a mano fotos y objetos personales de la persona que murió y hagan una caja o álbum de recuerdos.

Palabras que utilizar:

Suicidio: Cuando alguien acaba con su propia vida para que su cuerpo no funcione más. Las personas que mueren por suicidio por lo general lo hacen porque sufren de una enfermedad que no se puede ver llamada Depresión. La depresión está en el cerebro por lo que no pueden pensar con claridad y se sienten muy, muy tristes todo el tiempo. A veces se sienten sin esperanzas de que las cosas nunca mejorarán y que no vale la pena vivir. Pueden pensar que no hay otra forma de resolver sus problemas o de acabar con el dolor que sienten.

La muerte: Cuando el cuerpo de una persona deja de funcionar. Ya no puede oír, ver, oler, saborear o sentir. Cuando una persona muere, nunca la volveremos a ver viva.

Depresión: Sentimientos extremos de tristeza y desesperanza que duran mucho tiempo. Los medicamentos y la terapia pueden ayudar.

Culpa: Algo que sentimos cuando pensamos que hemos hecho algo mal o somos la causa de que algo malo haya sucedido.

Duelo: Sentimientos y pensamientos naturales cuando alguien cercano a nosotros ha muerto.