
APOYO A LOS NIÑOS DESPUES DE UN SUICIDIO

Guía para Padres y Cuidadores

Agradecemos a padres y niños de Australia y Argentina que colaboraron para la realización del material de esta guía.



La siguiente información ha sido escrita con la ayuda de niños y padres que han pasado por un suicidio cercano.

Tiene por objeto guiar y asistir a en apoyar a niños que estén en ésta situación y cercanos a Ud. Si ud. tiene algunas preguntas acerca de esta información o quisiera tener apoyo extra por favor contáctese con alguno de los servicios de ayuda que estén a su alcance como centros de salud, hospitales, líneas de apoyo telefónico, etc. en su país y en la web.

APOYANDO A SU HIJO/A LUEGO DEL SUICIDIO...

Cuando un suicidio ocurre la mayoría de la gente describe sus sentimientos como un shock de desolación y enojo además de un sentimiento de devastación.

Estas reacciones pueden dificultar el hacer frente a la situación cuando hay una serie de cuestiones a realizar tan importantes como un funeral.

Muchos padres describen sus sentimientos de preocupación y desconsuelo intentando ser el mejor soporte de sus niños. Esto los lleva a veces a no mostrar sus propios sentimientos de dolor. No se trata de estar devastados sino de transmitirles a los niños que está bien mostrar el sentimiento que se tiene y que las personas pueden demostrar dolor y ayudar a otros a la vez.

Los niños que ven a los adultos sin demostraciones de dolor o con demostraciones extremas suelen entrar en sentimientos encontrados, de abandono emocional o sobrecompensar la situación mostrando una aparente fortaleza interior.

LOS NIÑOS Y EL DOLOR

Los niños expresan sus sentimientos de manera diferente a los adultos!

No se sorprenda si los niños aparecen diciendo que todo está bien!

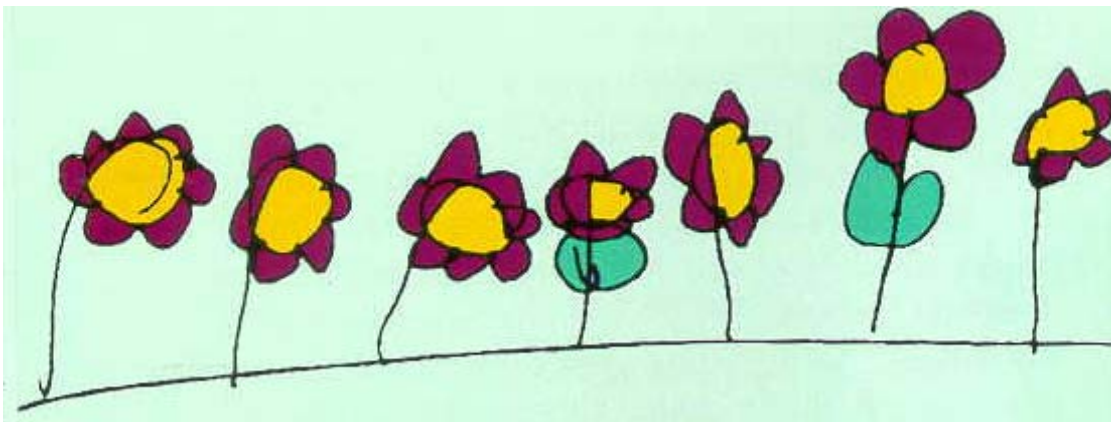
Pueden querer ir fuera del alcance de los adultos a su alrededor buscando otros niños con quienes jugar con la idea de hacer más soportable el momento de dolor incluso pareciendo indiferentes a la situación.

Es importante para los niños saber que no tienen que sentirse tristes todo el tiempo. A diferencia de los adultos los niños sienten pena por “momentos breves”, no pueden sostener la intensidad de sus emociones por largos períodos como los adultos. Ellos necesitan tiempo para encontrarle un sentido a la pérdida y todos los cambios que ocurren a partir de esto.

Los niños expresan muchos de sus dolores a través de sus conductas – usualmente ellos se sienten tensos, irritables, tienen problemas de concentración, realizan juegos alrededor del tema de la muerte y la violencia, juegan a hacer funerales, vuelven a mojar su cama o padecer incontinencia intentando tener más atención que la usual.

Es adecuado entonces que los adultos a su alrededor ofrezcan su apoyo y fortaleza para ayudarlos a transitar estos momentos difíciles.

Los niños pueden volverse más afligidos y ansiosos y no querer desprenderse de los adultos con los que están a diario. Esta reacción es normal en niños que han perdido a alguien cercano a ellos, y a menudo están preocupados por que alguien más pueda querer morir. Es importante reasegurarles dándoles información clara acerca del tiempo en que alguien puede ausentarse ó irse lejos de ellos y cuando va a regresar.



Mientras tanto mantener bastante de la rutina anterior será muy importante para que ellos se sientan seguros. Por ejemplo, los niños necesitan ir a su cama a la misma hora que solían hacerlo, y continuar haciendo sus actividades deportivas o de esparcimiento habituales cada vez que ud. pueda. En caso de no ser posible para ud. haga una lista de conocidos y/o amigos que puedan ayudarlo a sostener estas actividades por ud.

Si es el niño el que quiera cambiar alguna de sus rutinas confírmelo que cuando esté dispuesto a volver a hacer lo que hacía pueda decírselo a los adultos que los cuidan.

Está bien llorar y expresar sus sentimientos frente a los niños. Los niños estarán muy sensibles al estado emocional de sus padres y pueden estar muy concientes que sus padres están molestos. A menudo suelen decir que ver a sus padres demostrar sus sentimientos es mejor que hablar de ellos, incluso es mejor verlos llorar. Los padres son un importante modelo para los niños, si ud. muestra a su hijo que está “bien” hablar de los sentimientos y mostrar sus emociones ellos tomaran ese ejemplo.

Si ud. tiene momentos de llanto repentinos, confírmelo que está bien llorar cuando se sienten deseos de hacerlo y que tratará de que esto no sea algo que lo incomode a él/ella, que puede decirle a ud. lo que piense y que juntos van a ayudarse en ese momento.

Como los adultos, todos los niños expresan su dolor en forma diferente. No hay modos correctos o equivocados para sufrir pero si ud está preocupado acerca de su hijo, pida ayuda o hable con algún profesional de la salud cercano hasta estar más seguro de su accionar al respecto.

HABLANDO A LOS NIÑOS SOBRE EL SUICIDIO....

Usualmente la primer pregunta que hacen los padres es “cómo les debo decir a los chicos acerca del suicidio?”

Muchos padres han tenido experiencias cercanas sobre el tema del suicidio y están preocupados sobre las reacciones que las noticias puedan acarrearles a los niños a lo largo del tiempo. Pero suelen olvidar que las reacciones al respecto muchas veces han sido producto de inadecuados manejos sobre la situación y no solamente del hecho de decir la verdad.

Muchos padres suelen sentirse ansiosos acerca de cuanto contarles y que lenguaje usar cuando hablan de esto. Ud. no debe dudar que proporcionarles la verdad sobre el tema siempre será mejor que otra cosa. Ud. es **una** de las personas que conocen a su hijo bien, siga también sus sentimientos considerando que sus propias palabras serán importantes para su hijo. Solo tenga en cuenta algunos parámetros. Recordarles a los chicos cuanto se los ama y el afecto por la persona que murió son ejes a tener en cuenta en la conversación con ellos.

Un niño que no se enteró sino mucho después del suicidio de su hermano dijo:
“venir directamente y decírmelo hubiera sido bueno, porque yo realmente no podía decirlo en muchos momentos’. Prefiero aceptar el camino que eligió aunque no esté de acuerdo con el suicidio”.

Hay una cantidad de razones de por qué es importante contarles a los chicos acerca del suicidio

- Los niños son muy sensitivos a los cambios y necesitan saber que algo ha pasado en su familia a no saberlo.
- Los niños tienen una enorme fantasía acerca de la vida y hacen historias en sus mentes para tratar de entender el porqué de la muerte.
- Los niños pueden oír, contar a otros “verdades a medias” o historias inadecuadas de sus amigos o personas cercanas. Esto reduce la sensación de cuidado que deben sentir de los adultos que los rodean. Piense que algunos como sus docentes ó médicos, que usualmente están si preocupados de cómo decirles de una manera apropiada, no le dirán salvo que ud. les comunique que es mejor ser sinceros.
- Una parte importante del doloroso proceso es saber como la persona murió. No saber esta información puede interferir el proceso de duelo del niño y demorarlo haciendo ajustes inadecuados del tema.
- Los niños extraen información de otros lugares. La verdad es uno de los valores más importantes de la familia, guardarse información clave como la del suicidio puede afectar a los nichos en el desenvolvimiento futuro de sus vidas.

Algunos padres han comentado de sus situaciones:

- Nunca pensé que mi hijo sabía algo, pero lo encontré “acostado” cada tanto y preguntándome como el padre había muerto. Yo no sabía como empezar y no quería herirlo”. “Me molestaba el hecho de que lo hiciera porque ambos sabíamos el porque de su conducta pero ninguna hablaba de nada”

Los padres suelen expresar un gran alivio cuando hablan con sus niños acerca del suicidio aunque sea muy difícil hacerlo. **La mayoría de las veces el mantener en secreto el suicidio y ocultar los hechos ocasiona un sufrimiento agregado.** Los padres suelen tener una carga extra por no contarle a sus hijos, incluso en niños pequeños, y continúan un camino más penoso para todos en el duelo por el ser perdido.

Los padres suelen comentar que es duro conocer y usar las palabras adecuadas para explicar el suicidio.

Las que siguen han sido palabras que algunos padres han podido usar y que pueden servirle a ud:

-
- Explíqueme la muerte como el momento en que el cuerpo ha dejado de hacer cosas. Por ejemplo, puede ayudarlo decir que: "...cuando alguien muere su cuerpo para de trabajar, ya no puede moverse ni pensar."
 - Es importante preguntarle a su niño cuanto entiende de la palabra "morirse". A veces la muerte de otro integrante, incluso de una mascota del niño puede ayudarlo a entender el proceso de morir, y permitirle saber un poco de la situación presente.
 - No es bueno decirles que las personas "se han ido" ó que están "durmiendo". Estas explicaciones los confunden y muchas veces generan otros miedos, como el miedo a irse a dormir o la noche.
 - Los niños suelen decir que la palabra suicidio los confunde, por eso es importante asegurarse que entienden por suicidio y comentarles que puede ser que escuchen esa palabra y lo que quiere decir. Que tal vez puedan hablar de ello más tarde cuando él/ella quiera. Es muchas veces ayuda usar palabras como "matarse" que la palabra "suicidarse", pero recuerde que no es lo mismo decirle que lo que pasó fue "morirse". Hay una diferencia entre "morirse" y "matarse" que a algunos niños ó adolescentes les sirve más para comprender la dimensión de la situación.

Un niño sugirió lo siguiente:

"... en lugar de decir que ellos se suicidaron, es mejor decir que se mataron... las personas jóvenes sino no sabemos de que nos están hablando."

- Lo chicos han escuchado hablar del suicidio en la televisión, libros, amigos. Esta información suele ser confusa para ellos e inapropiada. Luego cuando están con otros chicos suele ayudarlos a disipar algunas ideas erróneas acerca del suicidio.
- Los padres suelen preocuparse por si los chicos preguntan por muchos detalles acerca de la muerte. Los chicos suelen hacer las preguntas que necesitan y están satisfechos cuando las respuestas son simples y discretas, les dan una sencilla información con respeto y afecto. Con el tiempo hacen otras preguntas acerca de pequeños detalles y una vez más los ayuda las respuestas a esas preguntas con palabras adecuadas a la edad del niño/adolescente.
- Los padres suelen estar preocupados de que los niños/adolescentes puedan copiar la conducta suicida, especialmente si se muestran tristes. Es importante que los padres puedan ser ayudados para poder hablar a sus hijos acerca de sus sentimientos y preocupaciones. Por ejemplo, dando dos o tres ideas sobre solucionar algún problema en particular y ayudándolos a elegir cual de todas las ideas les parece la más adecuada.

Uno de los padres sugirió:

*Le expliqué a mi hijo que su hermano era muy infeliz y había llegado a un punto en su vida no veía ningún esperanza o "luz" ó saber que había personas que lo amaban y

entonces se quitó la vida. Tal vez si no hubiera hecho lo que hizo sabría que lo amaban y que alguien hubiera podido ayudarlo.

* Los niños/adolescentes necesitan saber claramente que no han sido responsables del suicidio de la persona. Aunque parezca obvio, los niños/adolescentes dicen que ha sido muy importante para ellos que alguien les reasegurara que **no fueron culpables del suicidio.**

El siguiente ejemplo es solo una forma en la que algunos padres hablaron a sus hijos acerca del suicidio. Está basado en lo que los niños dijeron acerca de cómo sus padres les habían contado del suicidio.

“... Tengo algo para contarte. Esta mañana nosotros tuvimos una noticia triste. Tu (tío, primo, etc.) se murió, él se mató. El pensó que no podía seguir viviendo. Entiendes lo que te estoy explicando? (escuche lo que dice y de tiempo para continuar el diálogo)...El pensaba que era muy infeliz y no quiso saber nada de hablar con alguien acerca de cómo se sentía. Algunas personas no saben encontrar la forma de hablar de sus problemas y eso es muy importante para recordar que siempre hay alguien a quien contarle las dificultades que uno tiene. Nos hubiera gustado que alguien hubiera ayudado al (tío, primo, etc.) pero el suicidio fue algo que nos impidió hacer eso. Es importante que sepas que el (tío, primo, etc.) te quería mucho y que no quería que supieras que él se sentía tan mal y a veces eso no es lo mejor. Los próximos días van a ser tristes para todos, y quiero que sepas que podés hacer todas las preguntas que quieras y hablar acerca del (tío, primo, etc.) todo lo que quieras.

Y que hacer con el velatorio y el funeral?

Tanto el velatorio como el funeral son importantes oportunidades para recordar a la persona que murió y decirle adiós. Es normal estar preocupados acerca de lo que rodea al niño tanto en uno como en otro.

Los niños usualmente dicen que alguna de las dos situaciones fueron situaciones que les permitían expresar su dolor y decir adiós. Otros niños están muy consternados y rechazan estar de algún modo. Pueden estar de otras maneras en la situación, escribiendo cartas de despedida, dibujando algo, escribiendo poemas, cantando ciertas canciones, hablando de algo especialmente recordado o estando en algún lugar con alguien que lo acompañe.

Siempre es adecuado preguntarle al niño que desea hacer, informarle pero no presionarlo a hacer determinada acción. Que hay distintas maneras de recordar a alguien y que acepta la suya.

No hay una edad correcta para llevar a los niños a un funeral. Algunas personas piensan que es importante que los niños sean incluidos a cualquier edad. Es importante que ud. piense que es lo que quiere hacer ud. y lo hable con algún profesional que pueda ayudarlo a evaluar los hechos y tener algunos recursos para hacer más adecuada y menos dramática la situación.

Algunas veces los padres están solo preocupados por su propio dolor y están muy abrumados. Puede hacer prevención mirando aquello que sus hijos necesitan para estar bien. Un camino es dejarse ayudar con profesionales que proporcionen contención a sus hijos, ó alguien cercano a sus hijos en el sentimiento para que se sientan seguros.

Por ejemplo, alguien que no esté tan cercano en el afecto a la persona que se suicidó, como una maestra ó alguien similar, pero siempre alguien que esté preparado para sostener emocionalmente a un niño/adolescente. Para esto no se necesita de una persona inteligente sino de alguien sensato, afectuoso y solidario.

El camino de ver...

Dependiendo de donde viva ud. un centro comunitario de atención o el hospital local puede tener un trabajador social, enfermero o profesional capacitado en emergencias y situaciones de pérdida que pueda sostenerlo a ud y a su hijo durante la consulta en el centro asistencial.

En algunos centros asistenciales hay personal capacitado para auxiliarlo y auxiliar a las familias luego del suicidio y están dispuestos a responder las preguntas que ud les haga. Si no lo hay Ud. puede pedir orientación a algún centro de información y proporcionársela a estos profesionales para que puedan sumarla ayudarlo. Hay guías de atención para profesionales que ud. puede acercarles y así ayudarse y ayudar a otros en el futuro.

Es importante que note que las circunstancias de cada suicidio son diferentes y no siempre es practicable o posible para los niños incluirse en las consultas. Los padres son los que en última instancia necesitan hacer la mejor decisión por sus hijos. Recuerde que los auxiliares y profesionales están preparados para ayudarlo a ud con esto y su rol no es decirle a ud que cosas hacer sino ayudarlo a considerar las mejores opciones entre las que tiene.

En la consulta es importante como primera medida estar en un lugar adecuado y privado para hablarles a sus hijos, incluso es bueno preguntarles donde quieren estar ellos para hacerlo, y la/s persona/s que quieren esté con ellos, etc. Puede ser que pida que alguno de sus hermanos lo acompañe y está bien permitirselo. Es necesario decirles a los niños que la persona que les hable tal vez se muestre diferente a como suele estar cotidianamente con ellos.

Un niño comentó...

“... bueno, yo creo que es importante para cada chico poder ver el ataúd de su padre (tío, etc.) antes de ponerlo en el cementerio y/o cremarlo. Incluso poder verlo por última vez”. Pero recuerde que esto no tiene que ser producto de su idea sino del deseo del niño.

A veces es importante que ud o la familia inmediata, se distancie un poco de su hijo y pueda estar haciendo y hablando algunas cosas con un acompañante preparado en el tema, de ser necesario.

Tal vez el niño/a pregunte sobre como va a estar la persona fallecida y es adecuado decirle que puede ser que no esté como él lo recuerda pero que si lo desea puede acercarse.

La ceremonia del funeral...

Prepare a su hijo...Algunos niños/adolescentes han comentado que el funeral suele ser confuso para ellos ó que nunca han ido a un funeral antes y no saben que debe hacerse. Es importante que su hijo sepa que:

- Donde y cuando va a ser el funeral
- Donde va a estar el ataúd
- Que la gente va a estar hablando sobre la persona que murió
- Quienes supone ud que van a estar presentes
- Que algunas personas van a estar tristes y llorando y otras van a estar quietas
- Cuanto tiempo tienen acordado que permanezca allí y que puede pedir irse si lo desea.
- Con quien estará y con quien se irá de ser necesario.

Que los niños suelen estar callados es normal. Dígale que puede quedarse donde le parezca mejor y que no está obligado a estar donde están los demás. A pesar de esto, como los niños no suelen tener el mismo grado de atención que los adultos tal vez sea necesario que lo acompañe afuera por algunos momentos. Esto no necesariamente significa que él/ella no quiera estar en la ceremonia, simplemente quiere decir que como todos necesita algunos momentos de descanso de una situación triste.

Es importante que tenga a mano algunos libros o cuadernos para pintar o dibujar en caso de que los pida para ayudarse en la situación. Un objeto querido por el niño también es favorecedor.

Es importante preguntar al niño si quiere participar de la ceremonia o funeral de la persona querida. Dependiendo de la/s persona/s que conduce/n el funeral y la edad del niño asegúrese de dejarlo estar en momentos más adecuados y menos en los más difíciles. Algunos niños prefieren escribir un poema o algo en memoria del ser querido.

Proporciónele ayuda si necesita para algo de esto. Otros niños eligen tener algo para llevar como flores en el momento del entierro.

Algunas de las siguientes son ideas que algunas familias han usado para apoyar a sus niños/adolescentes en este momento, en especial si la muerte es de una persona joven ó un compañero en caso de adolescentes:

- fotos, recortes, frases, videos, murales, dibujos en grupo, etc.
- Tomarse las manos o abrazarse todos juntos en memoria de la persona que murió.
- En algunos casos los adolescentes han preferido reunirse todos juntos luego del funeral para sentirse acompañados en esos momentos. Suele ser de mucha ayuda que algún adulto cercano a ellos y que ellos prefieran entre todos los acompañe. Puede ser algunos de los padres de los compañeros, algún maestro, etc.

Recuerde que este es el momento donde el niño descubre lo que los adultos hacen cuando se muere alguien, como manejan las situaciones difíciles y que implementan para recordar a alguien. Trate de encontrar lo mejor de ud. y de su entorno para que tenga buenos modelos para el futuro.

En las semanas después del funeral...

Es de mucha ayuda dejar que los niños vayan a la escuela y vean a sus maestros especialmente sabiendo lo que ha pasado y darles permiso de contarlo en el colegio.

Es importante que los maestros de los niños/adolescentes los apoyen y puedan ver si existen conductas o cambios experimentados en el tiempo que sigue al suicidio y transmitir lo necesario para su cuidado.

No debe considerarse estos signos como conductas que requieran una reprimenda o sanción sino como pedidos de ayuda para recibir apoyo y sostén afectivo en el tiempo doloroso por el que pasan, tanto como los adultos lo necesitan también.

Algunas veces los niños pueden hacer como si nada hubiera pasado. Recuerde que los niños no demuestran como sufren como los adultos, a veces algunos adultos se retraen y suelen hacerlo para proteger a la gente alrededor de ellos. Los niños también pueden hacer esto con el objeto de no agregar otro problema a los mayores.

No asuma que todo está bien. Es importante que espere para poder hablar con los niños/adolescentes acerca de los sentimientos que tienen pero respetando el lugar y el mejor momento para ellos.

Los niños/adolescentes tienen períodos en que suelen estar distraídos. Mientras está el dolor es difícil ver para ud el malestar del niño, esto es parte importante del proceso.

Abrazos y consuelo sinceros son los mejores soportes que puede darle a un niño en un momento tan importante.

Muchos padres describen sus sentimientos como confusos por el amplio margen de conductas que puede expresar el niño/a. Es importante que ud. pueda buscar ayuda de alguien capacitado para auxiliarlo y ayudarlo a entender las expresiones del niño.

Ud. Puede encontrar en la lista siguiente algunas direcciones y teléfonos de ayuda locales para recibir dicha orientación.

**Esperamos que encuentre en esta guía una herramienta útil
en tan importantes y dolorosos momentos**

TELEFONOS LOCALES Y REGIONALES DE INSTITUCIONES DE APOYO

.....
.....
.....
.....

Se sugiere incluir DIRECCIONES, TELEFONOS, DIAS Y HORARIOS DE ATENCIÓN y promover la formación y difusión de esta guía en su comunidad.

Esta traducción de la
Guía de apoyo para niños y adolescentes de la
Mental Health Association from Australia
Fue realizada y corregida con la colaboración de la
Lic. Diana Altavilla y el equipo del
Centro de Atención al Familiar del Suicida
Integrante de la Red Argentina de Suicidología
Buenos Aires – Argentina
www.familiardesuicida.com.ar
©CAFS