

## DE 2 A 5 AÑOS

### CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

Hay aspectos de la muerte que los niños en edad preescolar son demasiado pequeños para comprender:

- **Ven la muerte como algo temporal:** no pueden entender que la muerte es permanente, inevitable y que le pasa a todo el mundo.
- **Pueden tener una idea mágica de la muerte por los dibujos animados:** no pueden comprender que estar muerto significa que el cuerpo ya no funciona. Pueden creer que el fallecido todavía come, duerme y hace cosas normales, excepto que las hace en el cielo o bajo tierra.
- **Tienen mucha curiosidad y hacen muchas preguntas:** no importa cuántas veces se les explique, los niños pequeños tampoco son capaces de comprender las causas de la muerte.
- **Necesitan usar términos reales** como “muerto” o “muerte”.
- **Pueden tener algún retroceso y estar más apegados** (más llorones, no querer separarse de los padres...).
- **Necesitan sentirse seguros, mucho afecto:** los niños de esta edad reaccionan ante la muerte de varias maneras. Los niños no asimilan la pérdida de una vez, sino poco a poco. Y muchos retrasan el luto hasta que se sienten seguros de poder manifestar sus sentimientos. Puede ser útil **intentar mantener su rutina habitual para reforzar su seguridad.**

### RECOMENDACIONES

Algunas recomendaciones para explicar la muerte de un hermano a un niño de 2 a 5 años:

- **Explicarle la muerte dando información de acuerdo a su edad.** Para ello, pueden ser de ayuda historias que sirvan para ejemplificar la situación que se quiere transmitir, por ejemplo un cuento, comentando la historia con él.
- **Es importante comunicar la noticia a tiempo** porque, en caso de no hacerlo, los niños notarán la tristeza en los adultos y se preguntarán qué ha pasado. **La información aporta seguridad emocional** a cualquier pequeño.
- **Expresar el mensaje de una forma breve, sencilla y directa** para que el niño comprenda mejor la idea.
- **Una noticia de estas características puede producir efectos diferentes en el niño.** Por ejemplo, puede que reclame más atención; en ese caso, comparte más tiempo con tu hijo, dale más muestras de cariño y acompáñale.
- **No es positivo excluir al niño del proceso de duelo familiar** porque también forma parte de la historia. Los adultos deben valorar si quieren que el pequeño vaya o no al funeral. Ambas opciones son igualmente factibles. Sin embargo, más allá de ese punto, **sí es positivo que una familia tenga detalles de recuerdo hacia el ser querido en los que el menor pueda participar.** Algo tan sencillo como ver fotografías de la persona fallecida o hablar de ella con naturalidad ayuda a dar normalidad a la situación.

## RESPUESTAS HABITUALES

Algunas respuestas habituales en los niños de 2 a 5 años:

- **Perplejidad.** Parecen totalmente confusos sobre lo que ha ocurrido o se niegan a creerlo. Es posible que pregunten reiterativamente: "¿Dónde está mi hermano?". Desean saber cuándo va a volver la persona fallecida o la buscan activamente.
- **Regresión.** Se quejan, se hacen pipí en la cama, piden un biberón, se chupan el dedo...
- **Ambivalencia.** A algunos niños parece no afectarles en absoluto la muerte. Responden ante la noticia con preguntas o afirmaciones inadecuadas. Aunque sea una reacción desconcertante, es bastante común. Significa que no ha aceptado o afrontado la muerte, pero comprende lo que ha sucedido. Lo más habitual es que el niño elabore el duelo alternando fases de preguntas y expresión emocional con intervalos en que no menciona para nada el asunto.
- **Sentir rabia y enfado.** Sienten haber sido abandonados, y pueden expresarlo de muchas maneras: irritabilidad, pesadillas, juegos ruidosos, travesuras... Es frecuente que dirijan el enfado hacia un familiar cercano. Es útil permitirle que saque la rabia gritando, corriendo, saltando, golpeando con cojines, por ejemplo.
- **Expresan su dolor a través de los juegos.** Con sus compañeros y amigos pueden jugar a morirse (hacerse el muerto), al entierro... Todos estos comportamientos son absolutamente normales y tienen que ser respetados como necesarios para que el niño realice de forma adecuada el duelo.
- **Toman a sus padres como modelo.** No es malo que los niños vean el dolor y la tristeza. No hay que tener miedo de mostrar los propios sentimientos delante del niño (excepto manifestaciones violentas de rabia y dolor). Cuando se le muestra lo que se siente, el niño percibe a los adultos como más cercanos, y es más fácil que diga él también lo que le está pasando. Por contra, un padre o una madre que no se inmute después de una muerte para no entristecer a sus hijos puede hacer que éstos "congelen" sus emociones.
- **Miedo a morir o a otra pérdida.** Los niños más pequeños creen que la muerte es contagiosa y pueden pensar que pronto le llegará su turno. Hay que explicarles que no tienen nada que temer.
- **Comprueban la realidad.** Al principio es posible que parezca que saben y aceptan lo que ha ocurrido, pero después, al cabo de varias semanas o meses, preguntan cuándo volverá el fallecido o lo buscan por la casa.