

OTROS HIJOS

INTRODUCCIÓN

Muchas familias, al margen del hijo que han perdido, tienen otros hijos que también esperaban a ese bebé y a los que se debe explicar los motivos por los cuales su hermano no vendrá, o vino y se fue. La pérdida de un hermano que aún no había nacido es un tema difícil de explicar a los niños. Hay que tener en cuenta que **cada niño, al igual que los adultos, reaccionará de manera distinta a la noticia**. Por esto es importante darles su propio margen para que expresen su dolor y así autorizar su duelo.

Se puede pensar que a lo mejor los otros hijos son muy pequeños para entender lo sucedido pero seguro que se han dado cuenta de que algo iba mal; **incluso los niños más pequeños se dan cuenta de los sentimientos de quienes los rodean**. Por ejemplo, es posible que en estos momentos los padres estén alterados o distraídos mientras están con su hijo, o que hayan estado un tiempo sin verle debido a lo ocurrido. **El niño necesita que se le asegure que todo irá bien**, y hay que cerciorarse de que entiende que, aunque los padres ahora están tristes y durante un tiempo la vida no será como antes, a él le siguen queriendo.

Si la pérdida ha sido temprana es posible que el niño aún no fuera consciente del embarazo y lo que ello implicaba, pero si la pérdida se ha producido cuando el embarazo ya estaba avanzado y tenía expectativas sobre la llegada del bebé necesitará una **explicación**, que debe ser **adecuada a su edad y comprensión**. **Debe saber que ha tenido un hermano, que ha existido, pero que ha fallecido**. Es posible que se sienta culpable por la muerte, o que esté disgustado por haber perdido su rol de “hermano mayor” para el que se le estaba preparando.

Así pues, es importante compartir el dolor con los niños, preocuparse de que lleguen a comprender lo sucedido y de que sepan que no pasa nada por llorar o estar tristes.

A continuación se dan algunos consejos generales para explicar la muerte del bebé a los otros hijos y las reacciones que estos pueden tener ante la noticia. Sin embargo, los padres son quienes conocen a su hijo mejor que nadie y esto puede ayudar a decidir cuál es la mejor manera de decírselo y cuándo hacerlo.

RECOMENDACIONES GENERALES

Los hermanos sufren también la pérdida y su reacción depende de la edad, sexo, personalidad, lugar en la fratria, y la cultura y religión familiares. Sin embargo, más allá de las creencias religiosas que cada familia desee transmitir, **hay verdades compartidas que no pueden dejar de decirse**.

Es importante señalar que cuando los niños no hacen preguntas acerca de la muerte de un ser querido no significa que no las tengan. Ellos perciben que formularlas abiertamente provocaría angustia e incomodidad en los adultos, por eso suelen formularlas cuando se sienten seguros para hacerlas. **La verdad puede ser triste, pero ignorarla puede ser incluso peor**. Los psicólogos recomiendan no mentir ni dar rodeos para hablar de la muerte. También afirman que **los padres no deben disimular su tristeza y deben incluir a los hijos en el duelo**. Pero se debe buscar un buen momento familiar para hacerlo, ya que tampoco es adecuado soltarlo a bocajarro.

Algunas recomendaciones generales para hablar de la muerte son:

- **Decir siempre la verdad.** Siempre hay que decir la verdad pero el niño tiene que entender lo que se le está diciendo, por eso es necesario adaptar el mensaje a su edad. Hay que decirle que su hermano se ha muerto y no vamos a verle más, que va a estar en nuestro recuerdo, que le vamos a recordar muchas veces, que hemos estado muy a gusto mientras hemos estado con él.
- **Dar un mensaje que pueda entender, sin metáforas complicadas.** El niño tiene que entender que no va a volver a ver a su hermano, hay ideas que pueden resultar difíciles de entender si el niño las interpreta de forma literal. **Hay que evitar crear confusión**, por ejemplo:
 - **“Tu hermano está en el cielo” o “está en una estrella”:** si no se explica bien puede hacer que el niño crea que es astronauta o que va a volver.
 - **Comparar la muerte con el sueño, el descanso eterno o el descansar en paz:** un niño puede empezar a tener miedo de irse a la cama o echar una siesta, o tener miedo de que si se queda dormido no despertará.
 - **No hablar de la muerte como un viaje:** todas las personas que se van de viaje vuelven tarde o temprano. Sin embargo, la muerte es para siempre.
 - **“Perdimos al bebé”:** el niño puede preguntarse si se le puede encontrar o tener miedo a morir si se pierde.
 - **“Se murió por una enfermedad”:** es útil aclarar que solo una enfermedad grave puede causar la muerte.
 - **“Era tan bueno que Dios decidió llevárselo”:** puede empezar a pensar si él debería ser malo para no ir con Dios y quedarse con papá y mamá. Una alternativa es decirle algo como “estamos muy tristes porque tu hermano no está con nosotros y lo extrañamos, pero está con Dios y ahora él lo cuidará”, esta afirmación puede ofrecerle consuelo sin acumular más preocupaciones.

Así pues, las explicaciones tienen que ser breves y sencillas, las metáforas no son necesarias salvo que el niño sea demasiado pequeño.

- **Hacer visibles las propias emociones sin ocultarlas a los niños.** Eludir hablar de un asunto que es evidente que afecta a la familia envía un mensaje equivocado para el niño (que puede pensar cosas como “Si mamá y papá no hablan de eso, es porque es algo malo, y es mejor no hablar de ello” o “No puedo hablar de esto porque mamá y papá se pondrán más tristes”). El niño sabe qué ha ocurrido y tiene que aprender a gestionar esas emociones, y ver a los adultos cómo lo hacen y formar parte de esa gestión es el único modo de aprenderlo.
- **Enseñar al niño a manifestar sus propias emociones.** Es importante ser receptivo a las preguntas del niño, que puede que haga preguntas muy directas o pregunte sobre los detalles de la muerte. Es natural que quiera comprender mejor lo que ha pasado.
- **Un niño también necesita llorar una pérdida y necesita apoyo, comprensión y cariño.** Durante este proceso es importante enseñarle a gestionar y vivir la tristeza.
- **No dejar a los niños al margen de las ceremonias de despedida.** A partir de los diez años el niño ya comprende perfectamente lo que ha ocurrido y puede asistir a una ceremonia de despedida o a un cementerio a llevar flores, siempre y cuando la familia le explique por qué hace eso. No significa que tenga que ir a un tanatorio, no hace falta contarle detalles del fallecimiento o que vea el cadáver, porque le va a costar asimilarlo, pero sí las ceremonias de despedida, y en especial aquellas que son un homenaje a la vida, de modo que tenga los mejores recuerdos de la persona fallecida.

- **No hay que temer que un niño vea a su hermano sin vida.** Siempre y cuando él quiera, es bueno dejar que el hijo decida, dándole la información que necesite para entender qué significa ver a su hermano, explicándole que está muerto y explicando cómo es físicamente y qué se encontrará. Si hay malformaciones puede cubrirse el cuerpo con una mantita y centrarse en las cosas "perfectas" del bebé.
- **No hay que anticiparse a responder preguntas que los niños no han hecho.** Es decir, no hay que responder preguntas que los hijos no han formulado, probablemente esa cuestión no les preocupe y no hay porqué darles explicaciones sobre ello.
- **Es buena idea informar a los profesores o cuidadores de lo que ha pasado.** Es bueno que sienta el apoyo de los mayores que tenga a su alrededor. Además, ellos pueden ayudar a los padres a observar las reacciones de su hijo.
- **Cuando los hijos son adolescentes:** ofrecerles que se abran. Hay que darles la posibilidad de desahogarse no solamente con sus iguales, que en esas edades adquieren una importancia enorme, sino que los miembros de la familia tienen que estar abiertos a recibir las manifestaciones de dolor que ellos puedan tener.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

A continuación se describen algunas **posibles respuestas convenientes a preguntas complejas** que pueden realizar los niños sobre la muerte:

- **¿Qué es morir?**
"Morir es terminar de vivir." La muerte se puede explicar fácilmente en términos de ausencia de las funciones vitales que los niños conocen. Las explicaciones como "se ha ido", "está en el cielo", "lo perdimos" o "desapareció", no son tranquilizantes si no se les explica claramente que de lo que se trata es del final de una vida.
- **¿Tú te vas a morir? ¿Y yo? ¿Cuándo?**
Una buena respuesta tranquilizadora sería: "Yo no espero morirme en mucho tiempo. Espero estar aquí para cuidarte todo el tiempo que necesites. Pero si papá y mamá se mueren, habría muchas personas que te cuidarían: la tía, el tío, la abuela...". No debemos engañarles diciendo "cuando seamos viejecitos". Sabemos que lamentablemente no es siempre así.
- **¿Dónde ha ido?**
Esto dependerá de las creencias de cada uno, a la mayoría de los padres les gusta definir lo que es el cuerpo que dejó de funcionar y el alma que permanece en el corazón de todos los que quieren al bebé. En este caso es importante que cuidemos las expresiones a fin de que el niño no busque algo intangible como el alma en un lugar físico y concreto, temiendo su aparición.
- **¿Es como estar dormido?**
"No, no es como dormir porque cuando dormimos nuestro cuerpo funciona y está vivo, nuestro cuerpo deja de funcionar cuando morimos."
- **¿Por qué ha muerto el bebé?**
La mayoría de los padres no saben por qué su bebé ha muerto y no pasa nada por contarle esto al hijo, ser honesto es mejor que inventarse algo.
- **¿Qué decirles si nos preguntan por qué? ¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mí?**
Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decirles que nosotros también nos hacemos las mismas preguntas, o que sencillamente no sabemos la respuesta. Es bueno que sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo.

Hay que tener en cuenta que **el tema surgirá repetidamente**, de la misma forma que los adultos se lo preguntan tantas veces. Los padres tendrán que responder las mismas preguntas concretas de su hijo una y otra vez porque él está luchando por entender el concepto de ausencia “permanente” o muerte del bebé. También podría preguntar cosas nuevas a medida que entienda más sobre la muerte. Es importante saber que **el hecho de que haga la misma pregunta una y otra vez no se debe a que no se le explique bien a la primera** sino que es algo normal. Será necesario **responderle con toda la paciencia** que sea posible.