

APOYANDO A NIÑOS Y ADOLESCENTES CUANDO ALGUIEN MUERE POR USO DE SUSTANCIAS



Cuando alguien muere por el uso de sustancias, explicárselo a los niños y adolescentes puede resultar abrumador e intimidatorio. Esto es especialmente cierto cuando nuestro impulso es tratar de protegerlos del estigma y la vergüenza que pueden rodear este tipo de muerte. Aquí tiene algunos consejos para hablar con niños y adolescentes sobre una muerte por uso de sustancias y formas de apoyarles en su duelo.

El duelo es único para cada persona y cada familia. Por favor, adapte estas sugerencias según sea necesario.

Decir la verdad

¿Cómo se lo digo a mi hijo o a mi adolescente? Es una pregunta que oímos con frecuencia. Empiece con una explicación breve y sencilla de lo sucedido en un lenguaje que los niños puedan entender, y deje que sus preguntas le orienten sobre qué más compartir. No es necesario que describa detalladamente lo sucedido, pero intente responder a sus preguntas con sinceridad. Dependiendo de las circunstancias y del nivel de desarrollo de su hijo, puede decir:

- Tu padre murió anoche. Su hígado dejó de funcionar por beber más alcohol del que su cuerpo podía soportar.
- Tengo una noticia muy triste. Mamá murió de algo llamado sobredosis. Tomó más medicación de la que le había recetado el médico y eso hizo que su cuerpo dejara de funcionar.
- Tu hermana murió anoche de una sobredosis de una droga llamada heroína. No sabemos si tomó demasiado a propósito o por accidente.

Evita eufemismos como falleció, se durmió, cruzó al otro lado o se perdió, ya que son confusos, especialmente para los niños pequeños.

Ser honesto y abierto minimiza la confusión y evita que los niños y adolescentes utilicen su energía y sus recursos para intentar averiguar qué ha pasado. Los niños a los que no se les dice la verdad completan a veces los datos que faltan, a veces con una historia que es peor que lo que ocurrió en realidad. Algunos niños y adolescentes pueden llegar a pensar que, de algún modo, han causado la muerte, sobre todo si nadie les cuenta lo ocurrido. Las noticias vuelan, y es importante que los niños se enteren de la muerte por un adulto que les cuide y no por las redes sociales o los chismes.

Recuerda que las palabras son importantes

Hay algunas palabras y formas de hablar que pueden aumentar la vergüenza y el estigma que rodean a una muerte por uso de sustancias. Aunque son comunes, considere evitar palabras como adicto, abuso/abusador, muerte por sobredosis y limpio. En su lugar, intente decir, él luchó contra el uso de sustancias, su cuerpo se volvió dependiente de la medicación, o tenían una enfermedad que les hizo consumir más (alcohol, medicamentos o drogas) de lo que era seguro para su cuerpo. El uso de este lenguaje disminuye el estigma y el juicio y nos permite hablar de la muerte por uso de sustancias de la misma manera que lo haríamos con cualquier otro tipo de muerte.



También hace énfasis en el valor de la persona que murió en lugar de etiquetarla en relación con la forma en que murió. Los comentarios negativos como «qué egoísta era», «qué débil era», «no me extraña que no pudiera parar» o «qué forma tan cobarde de morir» no son útiles. Si surgen preguntas, puede preguntar: Te preguntas si papá estaba siendo egoísta. ¿Tú qué crees? A continuación, puede añadir algo que les ayude a comprender mejor cómo afecta el uso de sustancias al cerebro y al cuerpo de las personas.

La pregunta ¿Por qué?

¿Por qué? es una pregunta habitual cuando alguien muere por una sobredosis de sustancias. Mientras que los niños y adolescentes pueden entender las razones físicas por las que alguien muere, pueden tener muchas preguntas sobre el uso de sustancias, la diferencia entre sustancias o por qué la persona que murió no fue capaz de dejar de beber o consumir drogas. Si los niños y adolescentes no conocían el uso de sustancias por parte de la persona que murió, es posible que necesiten más información sobre cómo afecta a las personas el uso de sustancias. Puede apoyar a los niños y adolescentes explicándoles que hay muchos factores que pueden llevar a alguien a morir por el uso de sustancias, y uno de ellos puede ser un historial de uso de sustancias de forma inadecuada.

Los niños y adolescentes pueden culparse a sí mismos y preguntarse si podrían haber hecho algo para evitar la muerte. También pueden temer que ellos mismos o algún ser querido mueran por el uso de sustancias. Puede asegurarles que la muerte no fue culpa suya y que no había nada que pudieran haber hecho o dicho para que la persona dejara de usar sustancias.

También puede ofrecerles apoyo escuchándoles, animándoles a que consulten sus dudas y preocupaciones y ayudándoles a encontrar formas de expresar sus pensamientos y emociones.



Permitir una variedad de reacciones emocionales

Los niños pueden experimentar muchas emociones diferentes, como tristeza, ira, frustración, miedo, confusión, impotencia, soledad, vergüenza, culpa, insensibilidad y alivio. Sus reacciones pueden depender de su edad, personalidad, experiencias con la muerte y nivel de desarrollo. A veces, los niños no muestran ninguna reacción visible. El duelo es diferente para cada persona y puede estar determinado por la edad, la relación con la persona fallecida, la raza o la cultura, género, el sistema de apoyo y otros factores en las constelaciones de identidad únicas de niños y adolescentes.

En el caso de emociones fuertes como la ira y el miedo, ofrezca a los niños opciones para expresarlas de forma segura. Recuérdales que, aunque está bien tener sentimientos fuertes, no está bien hacer daño a nadie ni a nada.

- Ahora estás muy, muy enfadado, y no pasa nada. Puedes golpear el saco de boxeo o pisotear el plástico de burbujas, pero no puedes darme patadas ni tirarle tus juguetes al perro.
- Tienes miedo de que si alguien toma la medicación también se muera. Recuerda que la medicación casi siempre es segura cuando alguien toma la cantidad que le indica el médico o la enfermera. La próxima vez que alguno de nosotros tenga que tomar medicamentos, podemos leer juntos las instrucciones para asegurarnos de que tomamos la cantidad correcta, ¿vale?

Escuchar con compasión

Cuando los niños y adolescentes están de duelo, la gente puede apresurarse a ofrecer consejos y dar opiniones. Lo más útil es escuchar sin juzgar, interpretar, aconsejar ni evaluar. Puede ser tentador minimizar los sentimientos de los niños o convencerles de que piensen o sientan de forma diferente a como lo hacen. Si se trata de información incorrecta, es útil dar los detalles correctos, pero dejar que exprese su punto de vista. A veces, la mejor respuesta es validar sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, te

sientes muy incómodo cuando los niños del colegio dicen que odian a sus madres. Te gustaría que supieran lo que es que tu madre muera. Responder así ayuda a los niños y adolescentes a confiar en que les escuchas y hace más probable que acudan a ti cuando se sientan mal o necesiten consejo. No tienes que tener todas las respuestas. Está bien decir no sé.

Crear rutinas y coherencia

A menudo, la vida se trastorna tras la muerte de una persona a causa del uso de sustancias. Crear una rutina diaria predecible ayuda a restablecer una sensación de seguridad. Los ejemplos incluyen rutinas en torno a: el desayuno, ir a la escuela, después de la escuela, las tareas y la hora de acostarse. Haga saber a los niños y adolescentes lo que espera, pero esté preparado para ser flexible. Esto les ayuda a confiar en que, si necesitan algo, las personas de su mundo responderán.

Esto puede ser así:

La hora de acostarse es a las 8:00, pero sé que hoy ha sido muy duro, así que podemos leer un cuento más (a los niños).

La basura tiene que salir el lunes por la noche. Te ayudaré esta semana y podrás intentarlo por tu cuenta la próxima vez (adolescentes).

Ofrecer opciones

Cuando alguien muere, los niños pueden sentirse impotentes y fuera de control. Darles opciones puede ayudarles a recuperar la sensación de poder, control y confianza en que pueden opinar sobre sus vidas. Ofrezca opciones cotidianas acordes con su nivel de desarrollo. Por ejemplo: ¿Quieres desayunar cereales fríos o calientes? Necesito ayuda con la cena, ¿quieres poner la mesa o fregar los platos? Hay que cortar el césped, ¿prefieres hacerlo hoy después del colegio o el sábado por la mañana?

También es importante dejar que los niños y adolescentes tomen decisiones sobre cuestiones directamente relacionadas con la muerte y su duelo. Por ejemplo, pregúnteles si quieren ayudar a clasificar las pertenencias de la persona fallecida — y qué objetos

les gustaría conservar — y cómo quieren reconocer días significativos como las vacaciones, los cumpleaños y el aniversario de la muerte.



Deja espacio para el juego y la creatividad

Los niños y adolescentes suelen recurrir al juego, el movimiento y la creatividad para expresarse y dar sentido a su situación. Considera la posibilidad de ofrecer oportunidades para jugar con muñecos y marionetas, crear obras de arte de todo tipo (recuerda que el proceso es más importante que el producto), y escribir, llevar un diario y hacer vídeos. Los juegos que requieren mucha energía, como correr, golpear un saco, tirar a canasta, aporrear un tambor y practicar deportes, pueden ser formas seguras de expresar emociones fuertes, al igual que tocar un instrumento, escribir canciones o simplemente escuchar música.

Recordar a la persona que murió

Recuerda y habla sobre cómo vivió la persona en lugar de sólo sobre cómo murió. Su vida fue única e importante. Tras la muerte de una persona a causa del uso de sustancias, la gente suele evitar hablar de ella porque no sabe qué decir. A los niños y adolescentes en duelo puede preocuparles que la gente diga cosas hirientes sobre la persona que murió y sobre otras personas que luchan contra el uso de sustancias. Puede ayudar compartiendo fotos, historias y detalles sobre la vida de la persona: A tu hermano le gustaba mucho ir a pescar contigo, o Tu madre era una gran cocinera, sé que te encantaban sus tortitas. A veces, el simple hecho de recordar el nombre de la persona puede ser muy significativo.

Funerales, conmemoraciones y servicios de celebración de la vida

Muchas familias en las que ha muerto alguien a causa del uso de sustancias se preguntan si deben celebrar un funeral y si se debe permitir la asistencia de los niños.

Cada familia es diferente, pero hemos aprendido de los niños y adolescentes que es importante tener alguna forma de honrar a la persona. Pregunte a los niños y adolescentes hasta qué punto quieren participar en la planificación. A menudo tienen ideas claras sobre cómo quieren honrar a la persona que murió.

Prepararse para la vuelta al colegio

La escuela puede proporcionar rutina, familiaridad y consistencia a los niños y adolescentes que están de duelo. También puede ser una fuente de estrés, dependiendo de lo comprensiva y flexible que sea la comunidad escolar. Hable con los profesores y el resto del personal sobre la muerte y cómo pueden apoyarles. Pregunte a los niños y adolescentes qué les gustaría compartir con sus compañeros y otras personas del centro, y ayúdeles a planificar cómo responderán a las preguntas sobre lo ocurrido.

Aquí tiene algunos ejemplos:

- Mi hermano murió por uso de sustancias.
- Mi madre murió por tomar demasiadas pastillas.
- Mi padre murió. Eso es todo lo que quiero decir ahora

Es posible que descubra que los miembros de la comunidad escolar saben más sobre la muerte de la persona de lo que usted y sus hijos planeaban compartir. Considere la posibilidad de preparar a los niños y adolescentes para preguntas y comentarios inesperados y, a veces, poco amables.

Encuentre fuentes de apoyo para usted

Si estás criando o apoyando a un niño en duelo, una de las mejores formas de ayudar es asegurarte de que cuidas de ti mismo. Esto no significa ocultar su dolor a los niños y adolescentes. Más bien, significa asegurarse de que tiene personas y actividades en su vida que son fuentes de consuelo e inspiración. Al acceder al apoyo, usted modela formas para que los niños y adolescentes se cuiden a sí mismos, y les asegura que usted tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos.

Pide ayuda si la necesitas

Aunque la mayoría de los niños y adolescentes recuperan su nivel anterior de funcionamiento tras una muerte, algunos corren el riesgo potencial de desarrollar problemas como depresión, dificultades escolares o ansiedad. A algunas familias les resulta útil asistir a un grupo de apoyo en el que puedan ponerse en contacto con otras personas que también están afligidas por una muerte. Aunque los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden necesitar ayuda adicional. Si observa comportamientos continuos que interfieren en la vida diaria del niño, busque el consejo de un profesional de la salud mental cualificado. No tenga miedo de preguntar por su experiencia y formación en el apoyo a niños y adolescentes que han tenido a alguien que ha muerto por el uso de sustancias. Si alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255) o envía AYUDA al 741741. Están disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.



**El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias**

Nuestra misión

La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

Librería / Recursos del Dougy Center

Dougy Center ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 60,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

©2024