

EXPLICANDO EL SUICIDIO A NIÑOS Y JÓVENES

Esperamos que nuestros hijos nunca tengan que experimentar eventos trágicos, pero si ocurre una tragedia, ellos pasarán por la experiencia de una manera más sana si se les ha dicho la verdad y son incluidos en el proceso de duelo de la familia, incluyendo en el funeral o los servicios conmemorativos.

Los adultos a menudo quieren proteger y evitar que los jóvenes escuchen una verdad difícil, pero mentir para “protegerlos” —evitando decir la verdad o mediante medias verdades—; la mayoría de las veces tiene consecuencias perjudiciales. Los niños y adolescentes conocerán la verdad de otra persona algún día —probablemente una versión distorsionada o inútil— y la confianza que tiene en usted puede desaparecer, junto con su futura credibilidad ante ellos.

La edad y la etapa de un niño o adolescente, su personalidad y lo cerca que han estado de la persona que falleció son los tipos de consideraciones clave que se deben tener en cuenta al hablar con ellos.

ESTAS SON ALGUNAS RESPUESTAS SUGERIDAS CUANDO LOS NIÑOS PREGUNTAN ... ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

- El suicidio es cuando una persona está tan enferma y tan triste que decide hacer que su cuerpo deje de funcionar.
- La persona tenía una enfermedad muy grave en su cerebro que le causaba confusión y tristeza, por lo que ya no quería vivir más.
- La gente muere de muchas maneras. Pueden enfermarse o tener un accidente grave, o pueden morir porque llegaron a la vejez y su cuerpo deja de funcionar. El suicidio significa que alguien se enfermó tanto que hizo que su propio cuerpo dejara de trabajar a propósito.
- Los cerebros pueden enfermarse, al igual que otras partes importantes de nuestro cuerpo, como nuestro corazón o pulmones o hígado. Su cerebro se enfermó mucho con una enfermedad llamada depresión. Esta enfermedad hizo que se pusiera tan grave que se confundió con lo que pensaba y sentía y lo llevó a hacer algo que haría que su cuerpo muriera. (Aunque la mayoría de las personas con depresión sí mejoran).
- Cuando alguien se enferma con una enfermedad llamada depresión, puede hacer que sus cerebros se desorienten y confundan tanto que se sienten muy mal por dentro. Ni siquiera pueden pensar con claridad. Algunas personas se enferman tanto que no pueden pensar en cómo detener la herida y el dolor que sienten por dentro. Pueden enfermarse tanto que ni siquiera se dan cuenta de que pueden obtener ayuda para sentirse mejor otra vez. Para hacer que su dolor pare, se hacen morir a propósito. Eso es el suicidio.
- Cuando alguien muere por suicidio, elige terminar su vida porque, en su opinión, vivir es demasiado difícil para ellos. No saben cómo obtener ayuda o no eligen recibir ayuda. No es una elección sabia porque pueden obtener ayuda para no tener que seguir sintiendo tanto dolor todo el tiempo.
- La única persona que realmente sabe por qué sucedió esto es _____. Hay muchas cosas que no sabemos. Pero sí sabemos que _____ nos amó, y nosotros amamos a _____. Él/Ella siempre será importante en nuestras vidas y siempre podremos recordar muchos de los buenos momentos que pasamos juntos.

EXPLICANDO EL SUICIDIO A NIÑOS Y JÓVENES

- Papá tuvo algo así como un ataque al corazón (infarto), excepto que fue un ‘ataque al cerebro’. Su cerebro se enfermó tanto y no pudo pensar correctamente. Hizo que su cuerpo dejara de funcionar porque estaba tan abrumado por el dolor en su cerebro.

COSAS CLAVE PARA TENER EN CUENTA

- Hable con todos sus hijos —incluso a los más pequeños.
- Mantenga la información breve y sencilla —no explique demás.
- Sea sincero (diga la verdad) y coherente —podría ser difícil decirlo, pero dígallo. Dé información correcta de manera amorosa, directa y compasiva.
- Use el sentido común —evite los detalles innecesarios.
- Use palabras y frases que ellos conozcan. No use los términos como: *se durmió, se fue, está descansando y se fue de viaje* para describir la muerte. Los niños pueden tomar de manera literal esas palabras y confundirse con lo que realmente sucedió.
- Esté consciente del factor de impacto emocional. Repita la información clave más tarde. Compruebe la comprensión.
- Tenga en cuenta que las reacciones tempranas, aunque a menudo son difíciles de presenciar, permiten que un niño o adolescente comience a procesar lo que sucedió. Esto podría ser desde una angustia aguda hasta un entumecimiento completo; se podría aislar o incluso aparentar tener falta de interés. Sea comprensivo. Muchos niños y adolescentes experimentan reacciones tardías que a menudo pueden desencadenarse por las cosas más simples. Trate de no sobrereaccionar por sus reacciones.
- Anímelos a hablar y hacer preguntas sobre esto cuando lo necesiten. Y si lo hacen, ponga mucha atención.
- Espere que procesen lo que ha sucedido durante un período muy largo. A medida que crecen y maduran, es probable que entiendan lo que ha ocurrido de nuevas formas. Es posible que quieran hacer preguntas días, semanas e incluso años después.
- Reconfortar. Reconfortar. Reconfortar.

Al igual que los adultos, es probable que los jóvenes afectados por el suicidio sientan o tengan una variedad de los siguientes pensamientos, sentimientos y reacciones. Hágalos saber que estos son normales y están bien tenerlos. Permítales encontrar formas de expresarlos, pero también esté preparado para permitirles mantenerlos adentro por un tiempo, si eso es útil. Cada persona es diferente en la forma en que responde a la pérdida causada por una muerte —independientemente de su edad—.

Después de haber sido afectados por un suicidio, los niños y adolescentes podrían sentir y pensar:

- Que es su culpa —algo que hicieron o no hicieron o dijeron

EXPLICANDO EL SUICIDIO A NIÑOS Y JÓVENES

- Sentirse culpables —porque hicieron algo malo a la persona o pensaron algo sobre ellos, incluso quizás deseando que murieran o se fueran
- Rechazados —abandonados
- Temor —¿morirán ellos u otros también? ¿Quién los cuidará ahora?
- Negación —negarse a creer que ha ocurrido; Entumecimiento — incapaz de asimilarlo o de sentir nada;
Tristeza — dolor emocional intenso
- Avergonzado, incómodo, que otros sepan
- Confundido
- Enojados, molestos con la persona y con otros a quienes tal vez quieran culpar, todos
- Muy solos
- Abrumados, deseando que todo termine
- Aliviado, si ya se han experimentado intentos o amenazas

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE ELLOS SEPAN?

- Eres amado y serás cuidado y apoyado.
- Estás seguro.
- No es tu culpa de ninguna manera, nada de lo que dijiste o no dijiste o hiciste causó esto. (Este mensaje debe repetirse una y otra vez).
- Está bien hablar sobre él / ella conmigo y hacer preguntas.
- No siempre te sentirás como lo haces ahora. Las cosas mejorarán y serán un poco menos dolorosas cada día. (Necesitan tener un sentido de esperanza).
- Estás sintiendo pena y tristeza porque amas / te preocupas por _____. Todos somos diferentes, así que todos sufrimos de diferentes maneras. No hay reglas o formas correctas o incorrectas de sentir o pensar después de que alguien muere. Tú lo haces a tu manera.
- _____ no era una mala persona _____ era una persona muy enferma que no pudo tomar una buena decisión.
- No todas las personas que se sienten muy tristes o enfermas de depresión morirán por suicidio. Hay médicos y otras personas que ayudan y la mayoría de las personas se recuperan y reciben ayuda para controlar sus sentimientos y pensamientos fuertes. El suicidio no es común.

¿Y QUÉ MÁS ES IMPORTANTE?

- Mantenga las rutinas normales tanto como sea posible, esto ayuda a tener una sensación de seguridad.
- Tenga en cuenta que muchos niños y adolescentes desconsolados por el suicidio son muy sensibles a ser abandonados y pueden ser más apegados, más temerosos, más llorosos, menos confiados, etc. Sea paciente con la ansiedad por la separación y planifique una buena atención con adultos de confianza.

EXPLICANDO EL SUICIDIO A NIÑOS Y JÓVENES

- Evite hablar negativamente de la persona que ha muerto, por muy enojado que se sienta.
- Es posible que los niños más pequeños no entiendan que la muerte es permanente y, por lo tanto, podrían pensar que pueden visitar a la persona que falleció. Enséñeles sobre la muerte.
- Es útil hacerles saber que algunas personas podrían decirles algunas cosas malas sobre lo que sucedió. Ayúdelos a lidiar con estos comentarios con el plan de simplemente ignorarlos, o teniendo algo listo que decir, como: “Ella estaba muy enferma y muy triste. No quiero que hables mal de ella. No está bien”.
- Hágales saber que siempre tienen que decidir cuánta información compartirán con otros. Podría ser útil tener algo que decir, como “Mi mamá se enfermó gravemente y murió de repente” o “Mi papá murió por suicidio”. “Ha sido muy triste”. Es una decisión personal. Hágales saber que no tienen que compartir más detalles y pueden detener las conversaciones si se sienten incómodos. Por ej., “Gracias, pero ya no quiero hablar más de esto”.
- Dé el ejemplo a seguir de que está bien hablar a menudo con amigos cercanos y parientes/familia extendida sobre la persona que murió. No evites decir su nombre. Menciónelos en ocasiones familiares. Esto les ayuda a poder disfrutar de un vínculo continuo con ellos sin ningún sentimiento de vergüenza o estigma.
- Muéstreles mucho cariño. Dígales cuánto los amas. Elógielos y aliéntelos.
- Manténgase en contacto con ellos; hable con ellos, pregúnteles cómo están. No lo haga intenso. Tal vez sea suficiente un poco de conversación al caminar, conducir o al hacer una actividad juntos. Mantenga abierta la puerta para ellos.
- Recuerde que el suicidio ocurre cuando el dolor emocional y mental intenso de una persona llega a ser mucho mayor que su capacidad para enfrentarlo. En lugar de poner juicios de valor sobre el suicidio, hablar con niños y adolescentes sobre las buenas maneras de obtener ayuda si nos abruma las cosas es un enfoque constructivo y podría salvar vidas. Les da herramientas de empoderamiento en un momento en que se sienten impotentes ante tantas otras cosas que están sucediendo.
- Si el niño o adolescente se pone muy triste y deprimido y no mejora durante muchas semanas, busque ayuda profesional. Consulte a un médico, profesional de la salud mental u orientador. En casos extremos, no dude en llamar al departamento de emergencias de su hospital o a los servicios de emergencia para obtener asistencia y apoyo.

Línea de Crisis del Condado de Washington: 503-291-9111

Adaptado de www.skylight.org.nz

© skylight 2007