

¿Qué es el Duelo Traumático Infantil?

Esta hoja informativa es un resumen de la información del “Guía de Información sobre el Duelo Traumático Infantil”, el cual se puede encontrar en www.NCTSN.org.

- El duelo traumático infantil es una condición que algunos niños desarrollan a raíz de la muerte de un amigo cercano o pariente.
- Los niños que desarrollan reacciones relacionadas con el duelo traumático infantil ven la muerte como algo horroroso y aterrador, aunque la muerte haya sido súbita e inesperada o debido a causas naturales
- Lo que caracteriza el duelo traumático infantil es que los síntomas de trauma interfieren con la habilidad del niño/a para trabajar el proceso normal de duelo.
- En estos casos, hasta los recuerdos felices del fallecido le recuerdan al niño/a de la manera traumática que falleció el ser querido.
- El/la niño/a puede tener recuerdos intrusivos de la muerte, los cuales se manifiestan en pesadillas, sentimientos de culpabilidad, culparse a sí mismo o pensamientos sobre la manera horrible que falleció el ser querido.
- Estos niños pueden mostrar signos de evitación o entumecimiento tales como el retraimiento, actuando como si no estuvieran disgustados, y evitando recordatorios de la persona y cómo falleció, o del evento que provocó la muerte.
- Los niños pueden mostrar síntomas físicos o emocionales de aumento en la excitación del sistema nervioso tales como irritabilidad, enojo, dificultad en el dormir, disminución en la concentración, caída en las calificaciones, dolores estomacales, aumento en la vigilancia, y temores acerca de la seguridad de ellos o de los demás.
- Estos síntomas pueden ser más o menos comunes, dependiendo de la etapa de desarrollo del niño/a.
- Si estos síntomas no se resuelven, esta condición puede llevar a dificultades más serias con el tiempo.
- No todos los niños que han perdido a un ser querido debido a circunstancias traumáticas desarrollan el duelo traumático infantil; muchos de ellos demuestran reacciones normales de duelo.

¿Qué es el Duelo Normal?

En el duelo normal infantil (también conocido como duelo sin complicaciones) como en el duelo traumático infantil, los niños típicamente se sienten muy tristes y pueden tener problemas de sueño, falta de apetito y menos interés en la familia y amigos.

En ambos casos, pueden quejarse de dolores físicos y pueden regresar a comportamientos que ya habían superado, como orinarse en la cama, chuparse el dedo, o querer estar cerca de los padres.

Ambos grupos de niños pueden estar irritables o retraídos, tener dificultades para concentrarse, y preocupados con la muerte.

Los niños con reacciones de duelo normal se involucran en actividades que les ayudan a adaptarse a la vida.

Durante el proceso de duelo normal, los niños típicamente son capaces de:

- Aceptar la realidad y permanencia de la muerte
- Sentir y manejar las reacciones dolorosas de la muerte, como la tristeza, el enojo, el resentimiento, la confusión, y el sentimiento de culpa

- Ajustarse a cambios en su vida y su identidad ocasionados por la muerte
- Desarrollar relaciones nuevas o profundizar relaciones existentes para mejor manejar las dificultades y la soledad a raíz de la muerte
- Involucrarse en nuevas relaciones y actividades que reafirman la vida como una manera de seguir adelante sin que la persona esté presente físicamente
- Mantener un apego apropiado y continuo hacia la persona fallecida a través de actividades como rememorando, recordando o realizando un homenaje a su memoria.
- Darle sentido a la muerte, un proceso que puede incluir el entendimiento del por qué falleció la persona.
- Continuar por las etapas normales del desarrollo infantil y la adolescencia

¿Qué Desafíos Adicionales Aumentan el Riesgo del Duelo Traumático Infantil? (Adversidades Secundarias)

Existe evidencia que sugiere que los niños que han sufrido pérdidas que viven desafíos adicionales relacionados a la muerte—conocidos como adversidades secundarias—o quienes ya estén enfrentando circunstancias de vida difíciles, se encuentran en mayor riesgo de experimentar el duelo traumático infantil. Por ejemplo, un niño que se tiene que mudar después de la muerte del padre, tiene que lidiar con la pérdida del padre y la disrupción de su red social. Un niño que presencié la muerte de la madre puede enfrentarse a adversidades adicionales, tales como, el proceso legal y preguntas intrusivas de sus compañeros. Los niños cuyas vidas ya son complicadas y llenas de desafíos y adversidades son particularmente susceptibles a reacciones relacionadas con el duelo traumático.

¿Qué Hacer Para Combatir el Duelo Traumático Infantil?

Los niños con duelo traumático infantil tratan de no hablar de la persona fallecida o de sus sentimientos sobre la muerte. No obstante, hablar de lo ocurrido es importante para resolver los síntomas del trauma, los cuales interfieren con la habilidad del niño/a de tener sentimientos normales de duelo. Si persisten síntomas similares a los que se han enlistado en esta hoja, es posible que necesite ayuda profesional. El profesional debe de tener experiencia en trabajar con niños y adolescentes y específicamente con el duelo y el trauma. El tratamiento debe considerar tanto el trauma ocasionado por la muerte así como los síntomas del duelo. Existen tratamientos efectivos y los niños pueden regresar a un funcionamiento normal. Si no sabe a quien dirigirse, puede hablar con el pediatra o un profesional de la salud como un primer paso importante. Ellos pueden referirlo a un profesional de la salud mental que se especialice en el trabajo con niños y adolescentes que tienen reacciones de duelo traumático. Información adicional está disponible en la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil. Puede llamar al (310) 235-2633 y (919) 682-1552 o visitar www.NCTSN.org