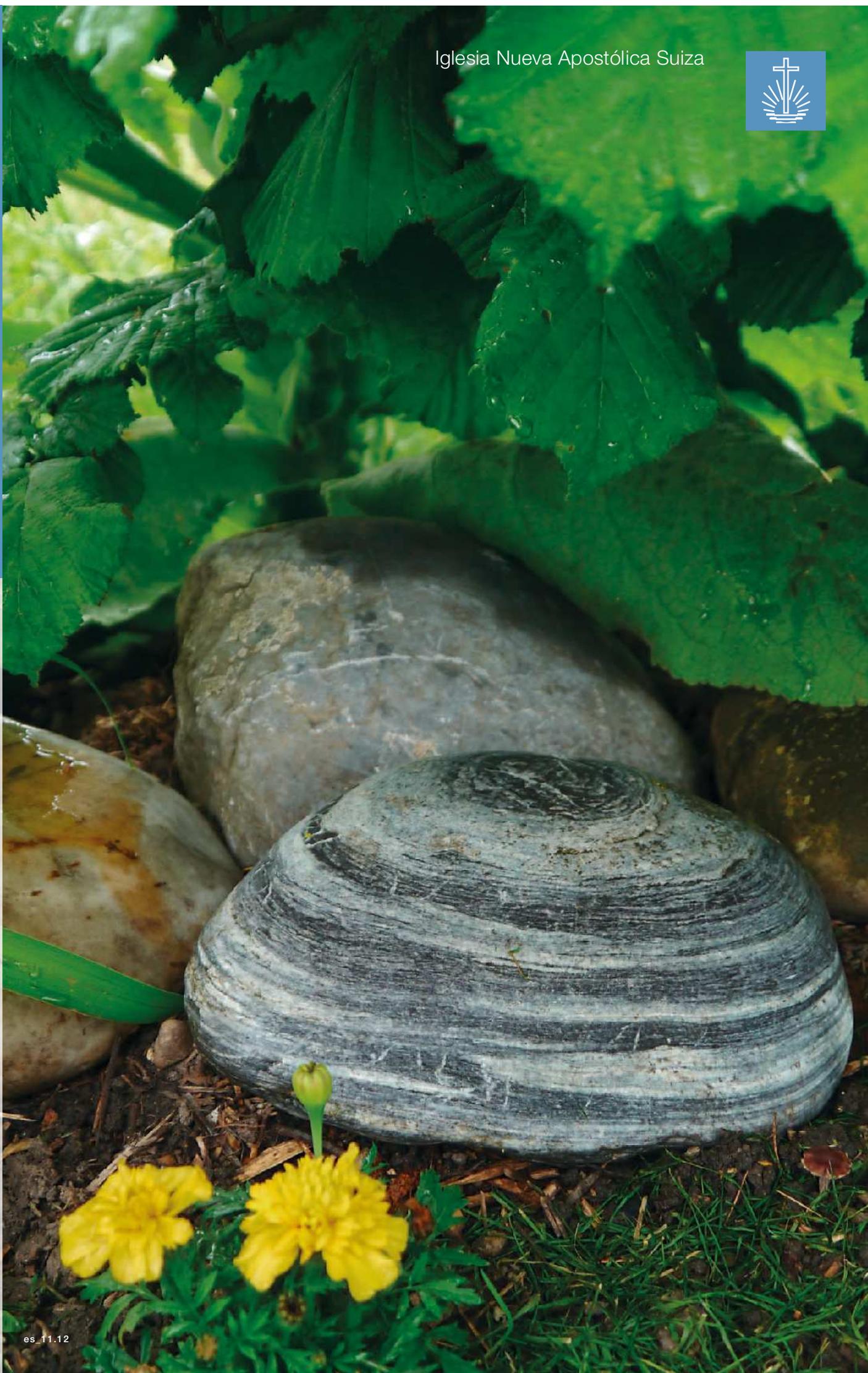


CARTA A LOS PADRES

05 Mi hijo y el duelo

Iglesia Nueva Apostólica Suiza



De corazón amados padres, queridas madres y queridos padres

Con ésta ya es la quinta “carta a los padres” que os llega. Ella contiene pensamientos referentes al tema “Mi hijo y el duelo” y tres ejemplos concretos que permiten establecer una relación concreta con la vida cotidiana.

La palabra “duelo” viene del latín dolus, dolium que significa “dolor” y describe el estado de una persona que está afligida y sufre por la pérdida de un ser querido. Sólo cuando este dolor, este sufrimiento se va atenuando poco a poco, hasta desaparecer del todo, se puede decir que se ha vivido un duelo sano y natural.

Si hablamos de duelo en niños, pienso en primer lugar en muchas situaciones de pérdidas, las cuales encuentran su expresión más profunda en la muerte de una persona cercana. La manera, como manejamos una situación de duelo, tiene sus efectos sobre el dominio de la situación de duelo más difícil para todos los hombres, la muerte.

La vida y la muerte van de la mano, lo uno no existe sin lo otro.

Esta carta a los padres tiene como finalidad ampliar nuestra comprensión frente a las reacciones de los niños ante la muerte. El hecho que se dedica a este tema una carta a los padres muestra, que la muerte no es un tema tabú, se puede y se debe hablar sobre ello.

En cada Servicio Divino nos unimos con el más allá a través de la oración. Tres veces al año recordamos de forma muy especial los difuntos. Muchas almas viven el amor de nuestro Dios, recibiendo los Sacramentos y experimentan así la paz divina y la libertad.

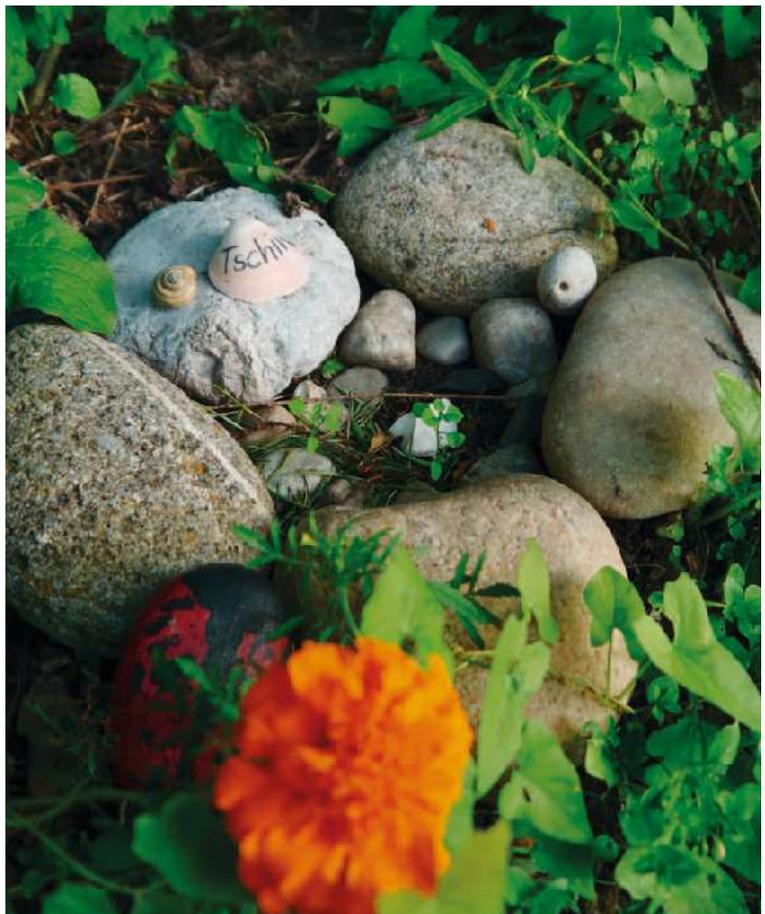
Es de gran ayuda que los padres y los docentes preparen los niños para estos Servicios Divinos especiales para difuntos. Las conversaciones sobre la vida y la muerte deberían formar parte integrante de la educación.

Os deseo de todo corazón mucha sabiduría divina para esta hermosa tarea y que podáis vivir a Dios con alegría.

Os saludo, cordialmente unido
a todos, vuestro



Markus Fehlbaum



Posicionamiento

¿Puede ser, que...

- ...tu hijo ponga preguntas sobre vida y muerte y tú no sabes qué contestar?
- ...tu hijo se haya visto confrontado con la muerte sin estar preparado?
- ...tu hijo reaccione de forma inesperada en caso de una muerte?
- ...tu hijo tenga miedo a la muerte?
- ...tú te preguntes, cómo puedes preparar a tus hijos para los Servicios Divinos para difuntos?

Tomamos en serio tales preguntas. El foro de padres ofrece la posibilidad de desarrollar conjuntamente propuestas de solución a estos problemas.

La muerte forma parte de la vida

La muerte es un acontecimiento que va ligado directamente con la vida humana y nunca se ha de ver como castigo de Dios por una conducta errónea. La fe nos ayuda a familiarizarnos con la muerte, nos da esperanza y consuelo. La muerte del cuerpo no es el final de la existencia del hombre, sino el inicio de una nueva existencia.

A menudo, los padres se preguntan, cómo sus hijos asimilan los temas “morir”, “muerte” y “más allá”. No obliguemos a los niños a ocuparse con estos temas. Si ellos hacen preguntas, los especialistas aconsejan de hablar con ellos abiertamente, con sentimiento y teniendo en cuenta su edad. Estas conversaciones prepararán los niños para el momento cuando se encuentren confrontados a esta situación.

Es importante que no hagamos comparaciones tomadas de la vida cotidiana para ilustrar a los niños pequeños la muerte y el más allá. Para evitar miedos inútiles, utilicemos las palabras correctas: “muerto” y no “dormido” o “está haciendo un largo viaje”. Expliquemos a los niños abiertamente la causa de la muerte: un accidente, una enfermedad grave o edad avanzada.



Indicaciones específicas en función de la edad

Para hacer su duelo, los niños necesitan la ayuda y el apoyo de los padres y de sus prójimos. Es importante tomar en serio las preguntas de los niños y contestarlas sinceramente. Si parece difícil contestarlas, se recomienda intentar de aclarar con mucha sensibilidad, por qué el niño pone tales preguntas.

¿A dónde van los difuntos?

¿Cómo te gustaría a ti que esto suceda?

Mi conejillo de Indias, ¿también va al cielo?

¿Qué hacen los difuntos en el más allá?

¿Cómo te imaginas este cielo?

¿Qué piensas tú de esto?

Los niños pequeños todavía no comprenden el carácter definitivo de la muerte y tampoco son capaces de expresar sus sentimientos con palabras. Lo que sí perciben, es el estado de ánimo y los sentimientos de la persona cercana.

¿Qué puede ser de ayuda?

Los niños pequeños buscan proximidad física y sostén. Peluches y chupetes resultan reconfortantes. Es importante atenerse a rituales familiares. Pueden ser de ayuda los medios creativos, como pintar o amasar, así como mirar juntos libros ilustrados, tratando la muerte de animales o de plantas, etc.

Cuando los niños llegan a la **edad escolar**, empiezan a comprender el carácter definitivo de la muerte. Ellos realizan que incluso ellos mismos pueden ser tocados por la muerte. A menudo sueñan que algún miembro de la familia ha muerto.

¿Qué puede ser de ayuda?

Los niños de esta edad a menudo asocian la muerte a un castigo por una mala conducta y por ello a veces están atormentados por miedos injustificados. Tanto más importante es explicarles la causa de la muerte. Medios de expresión creativos, así como actividades al aire libre pueden ser de ayuda.

Los niños de la **edad escolar mediana** experimenten periodos de duelo intensivos, porque realizan que la muerte es un acontecimiento inevitable en la vida de cada uno.

¿Qué puede ser de ayuda?

Los padres apoyan al niño buscando un medio adaptado para asimilar este acontecimiento (hacer música, llevar un diario, escribir una carta al difunto, pintar, etc.)

Los **adolescentes** comprenden intelectualmente la muerte de la misma manera como los adultos. Las reflexiones espirituales y filosóficas ganan en importancia. La muerte de una persona querida puede suscitar pensamientos de suicidio.

¿Qué puede ser de ayuda?

No impongamos rituales de duelo al adolescente si él no se identifica con ellos. Tengamos en cuenta que los adolescentes adoptan una actitud "cool", que quieren aparentar ser imperturbables y que quieren quedar bien. Naturalmente es importante que los padres estén presentes, mostrando mucha sensibilidad, a fin de que el adolescente, en caso de necesidad, pueda encontrar un interlocutor.

Si sus hijos viven su duelo de manera que no los comprende o les inquieta, pueden buscar ayuda profesional (médico de cabecera).

Las diferentes fases del duelo

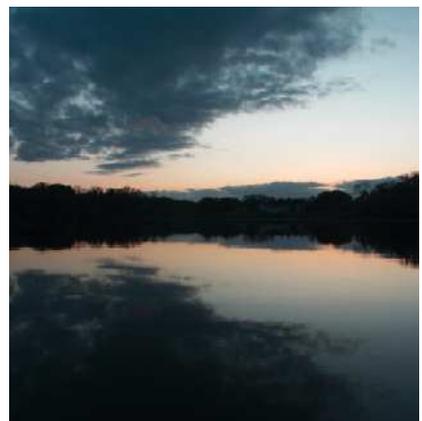
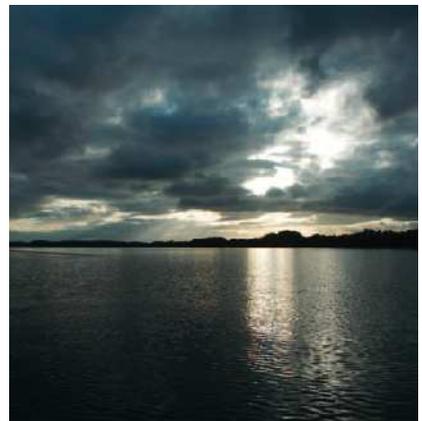
Cuando los niños están en duelo experimentan, al igual como los adolescentes y los adultos, diferentes fases de duelo. Estas fases varían en su duración. En niños se distinguen con menos claridad y pueden cambiar de repente – un niño que está muy triste en un momento, poco después puede reír alegremente. El duelo no está limitado por el tiempo, también después de años todavía pueden surgir lágrimas.

Darle la noticia de una muerte puede causar en el niño **un choque, un trauma**. Surgen incomprensión, miedos y preguntas. El niño se queda de piedra en su interior y niega la muerte.

Algo más tarde sigue la **fase controlada**. Las expectativas de los adultos y sus directivas de comportamiento preponderan. Los niños, no pudiéndose controlar tan bien, a menudo reaccionan de forma abrumada, descontrolada y con cambios de humor frecuentes.

En la fase de la **regresión** (retroceso) los niños vuelven a tomar los patrones anteriores. Puede aparecer que el niño llore, se queje, tenga berrinches, mal humor, se chupe el dedo, tenga insomnio, moje la cama, etc. Si los niños se retiran en esta fase y aparecen apáticos, es una señal que su alma está sobrecargada.

En la fase de la **adaptación**, la vida real y el futuro vuelven a ocupar el primer plano para el niño. El periodo del duelo agudo ha pasado, pudiendo surgir siempre algunos momentos de tristeza.



Ejemplo

1

En una mañana de primavera, el padre de Mariel abre la jaula de los conejos para dar de comer y beber a los animalitos. Allí descubre en el último rincón de la jaula un ovillo de pelos de conejo y en medio de él, algo se mueve... El padre llama a Mariel: "¡Ven a ver – uno de nuestros conejos ha tenido bebés!"

Descubren cinco pequeñitos, desnudos y ciegos como gusanillos, indefensos y débiles. Mariel, de cuatro años, puede observar como la madre conejo cuida de los bebés, los amamanta y les da abrigo y calor.

Pasadas unas semanas, los conejitos quieren curiosear, saliendo de la jaula. Mariel llama al más pequeñito de los conejitos "Hoppel"; éste tiene un pelo suave, de color gris. Es el preferido de Mariel. "Hoppel" tiene miedo y es débil. Mariel acaricia su conejito preferido tantas veces como puede.

Un día, algo triste sucede: "Hoppel" yace delante de la jaula sin moverse. El padre de Mariel lo descubrió por la mañana, cuando le quería dar comida. El conejito habrá muerto durante la noche.

Con ojos grandes, interrogativos, Mariel mira a su padre... "¿Está durmiendo Hoppel?"... "¿Cuándo se despertará Hoppel?"... "¿Por qué Hoppel no se mueve?"... "¿Está muerto Hoppel?"... "¿Está en el cielo ahora?"...

Cogiendo a Mariel en sus brazos, el padre le habla dulcemente y con mucho amor.

2

El timbre suena, anunciando el fin del recreo. Laura, de 12 años y sus compañeras de clase están charlando en la clase. Falta una compañera de clase; eso puede pasar. Pero ahora el maestro entra en la clase con una expresión muy triste en su cara. De repente hay un silencio total. Todos los niños se dan cuenta, que algo grave ha sucedido. "Siento mucho tener que informaros que ayer por la tarde falleció la hermana de vuestra compañera Angélica en un accidente de tráfico."

El silencio parece una eternidad, se escuchan algunos sollozos.

Llegada a casa, Laura por fin puede dar rienda suelta a sus lágrimas y dar expresión a su desconcierto.

De repente se pregunta: "¿Qué le digo a Angélica, cuando me la encuentro en la calle? ¿Cómo reaccionar? ¿Asistiré al sepelio? ¿Cuándo podré encontrarme con Angélica? ¿Podré preguntarle entonces, cómo se encuentra? ¿Cómo podré consolar a Angélica?"

La puerta se abre y la madre de Laura entra en la habitación.

3

Hace un mes, el padre de Lena, de 8 años y de Melisa, de 13 años, ha muerto de cáncer. La madre y las dos hijas están en la mesa cenando. Lena comienza a hacer preguntas:

Lena: "Mami, ¿nos ve papi ahora desde el cielo?" Madre: "Sí, Lena, estoy segura que nos ve." Lena: "Y también me escucha, cuando le hablo?"

Melisa tira su tenedor, se levanta y exclama: "¡Podéis, por fin, dejar de hablar de papa. Él está muerto!" Enfurecida sale de la habitación.

Lena se preocupa poco por la reacción de la hermana y sigue haciéndole preguntas a la madre.

¿Qué queda por hacer?

Desde pequeños, nuestros niños asisten tres veces al año a los Servicios Divinos para los difuntos, donde intercedemos especialmente para ellos. Podemos preparar los niños para estos Servicios Divinos especiales, explicándoles que Jesucristo nos ha enseñado, que hay una vida después de la muerte. El alma no muere, ella está destinada a estar en comunión eterna con Jesús y en el amor de Dios. A partir de la edad de la escuela dominical, podemos hablar con nuestros niños sobre las particularidades de nuestra fe que nos permiten creer en la vida después de la muerte. Dios quiere ayudar a todos los hombres, también a los muertos. Por este motivo, los Apóstoles dispensan los Sacramentos para las almas de los difuntos, tres veces al año. Estos Sacramentos son regalos de Dios. Con nuestras intercesiones podemos contribuir a que las almas se encuentren a gusto en el Servicio Divino. Ellas se alegran cuando pensamos en ellas en nuestras oraciones.

Los niños han de darse cuenta, que su participación es necesaria y de ayuda. ¿Quizá los niños tienen una idea especial, cómo pueden mostrar su amor a los difuntos?

