

VICENTA HERNÁNDEZ HADDAD
Psicóloga especialista en Educación Sexual

www.talleresdevicentahernandez.com
www.talleresdesexualidad.com
Tel. 5544-8155 Fax: 5689-0953

vicisitudes@hotmail.com

**Madroño 64 Col. Xotepingo Delegación Coyoacán México 04610,
D. F.**

La Tanatología también es para niños y niñas.

Mi primer acercamiento a la Tanatología –el estudio de lo relacionado con la muerte- de manera profesional surgió en 1987, cuando decidí que mi trabajo de titulación como licenciada en Psicología fuera acerca de las pérdidas y los duelos. En septiembre de 1997, inicié los talleres de Tanatología para facilitar el significado de la muerte y conocer el proceso de duelo que las pérdidas conllevan. El primer taller que diseñé lo dirigí a adultos buscando atender los "*pendientes*" con los que nos vamos quedando a lo largo de nuestra vida y facilitar la elaboración de los duelos recientes y crónicos.

De los aspectos que desde entonces más llamaron mi atención, fue que un siglo atrás, Sigmund Freud, padre del Psicoanálisis, presentaba una compleja concepción del ser humano que internamente existía entre dos polos aparentemente opuestos: sexualidad y muerte –ambas importantes, ambas partes integrales del ser humano.

Como resultado de mi trabajo de educación sexual con los niños fui detectando la necesidad de un taller dirigido a niños de primaria, en el cual pudieran hablar de sus duelos, del miedo a la muerte y -más recientemente- al terrorismo. La muerte, al igual que la sexualidad, es una experiencia que no escapa del proceso de vida del ser humano.

Encuentro una gran cantidad de mitos y miedos tanto en la sexualidad como en la muerte y su forma de ser manejados por los adultos son similares: "*es muy pequeño para saber de eso*"; "*no quiero quitarle su inocencia*"; "*hay que esperar a que los niños pregunten*", "*quiero evitarle sufrimiento*". A los hijos no se

les puede negar la realidad, ya que la confianza de los hijos hacia los padres está basada en la congruencia. Nadie está exento de vivir la sexualidad ni de morir –la diferencia está en el sentido que cada quien le dé.

La educación empieza al nacer y termina al morir. Desde el segundo año de vida los niños entienden qué es estar bien, estar contentos, estar tristes. La gran mayoría de los seres humanos ha experimentado sufrimiento desde la infancia, ya sea por separaciones o pérdidas, pero muchos adultos minimizan su dolor e incluso lo quieren evitar, lo que puede llevar a un niño a tener un duelo crónico en su vida, e incluso estar propenso a estados depresivos graves.

Cualquier pérdida –incluyendo la muerte- es la oportunidad para vivir el duelo que necesitamos para continuar creciendo como seres humanos. Es necesario incluir a los niños y adolescentes –considerando su edad- en el proceso de duelo de los adultos, lo que además de fortalecer a cada persona los hará ser empáticos con otras personas que vivan experiencias similares. A continuación te comparto las

LAS DOCE PAUTAS PARA PREPARAR Y GUIAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL PROCESO DE DUELO POR PÉRDIDAS, INCLUYENDO LA MUERTE.

1° Acepta que la muerte es una experiencia de la cual ningún ser humano puede sustraerse. Entre los 4 y los 7 años de edad los niños comienzan a tener conciencia de lo que es la muerte; sienten miedo a que papá o mamá muera. Nunca les digas “*Yo, te prometo que no me voy a morir*”. Es mejor decir: “*Todos vamos a morir algún día. Casi siempre las personas morimos cuando ya somos muy grandes. Además, si te fijas, cuida mi alimentación, no fumo, manejo con precaución*”. Después de los 8 años los niños saben que la muerte es una experiencia irreversible.

2° Es preferible que tu hijo escuche hablar de muerte mucho antes de estar involucrado en un proceso de duelo. Cualquier muerte –sea humana o animal, real o en caricaturas- es una oportunidad para abrir el tema y para que conozcas el sentir y las dudas de tu hijo, y que lo ayudes a crecer fuerte emocionalmente.

3° No esperes a que sea otra persona quien toque este tema con tu hijo. Recuerda que la educación implica valores y las personas tenemos diferencias individuales. Toma en cuenta que si no hablas tú hablarán otros.

4° Si hay enfermo en la familia no se lo ocultes a tu hijo, dale la misma oportunidad que tienes tú de ir poco a poco asimilando la idea e incluso poder

Todo el diseño, material y propaganda de Vicenta Hernández Haddad utilizados en sus **Talleres de Educación Sexual, Tanatología, Divorcio y Orientación Vocacional**, están registrados en el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Educación Pública.

despedirse del enfermo. A partir de los cinco años la mayoría de los niños tienen capacidad de entender la muerte y elaborar un duelo –acompañados amorosamente por un ser querido.

5° Siempre di la verdad –aunque no completa- y evita decir cosas que te lleven en el futuro a tener que confesar que mentiste. Hay una gran diferencia entre no decir toda la verdad y decir mentiras. Ejemplos:

Mentira: *“Tu abuelita sólo está cansada”.*

Una verdad parcial: *“Tu abuelita está enferma; los doctores están haciendo estudios para poder darle una medicina que la cure”.*

Verdad: *“Aunque los doctores le están dando los mejores medicamentos, su enfermedad es muy grave y parece que abuelita no se va a curar. Estamos tristes porque puede morir”.*

Verdad: *“Tu abuelita no se curó con el tratamiento. Murió hace un momento. Están preparando su cuerpo para llevarlo a la funeraria. ¿Te gustaría ir a llevarle unas flores y despedirte de ella?”.*

6° Busca las palabras más sencillas para hablar de la muerte. Te recomiendo tener en casa libros de duelo dirigidos a niños; es una forma en la que pueden aprender con naturalidad este evento, sin restarle el significado y dolor que conlleva una pérdida.

7° Sé congruente con tus valores religiosos pero no conviertas a la persona muerta en mariposa, ni en ángel, ni en estrella. Mucho menos digas cosas como *“Diosito necesitaba un angelito junto a él”.* Muchos niños sienten enojo contra Dios porque lo perciben egoísta: *“¿Por qué Dios se llevó a mi papá para hacerle compañía si yo también lo necesito?”.* *“¿Por qué no se llevó a otro papá?”.*

8° Sugiero que los niños tengan una mascota de la cual se hagan responsables. Los animales tienen ciclos de vida más cortos y su muerte los lleva también a superar un duelo. No por ser animal debe dársele un trato inhumano a la mascota. Cuenta un médico veterinario que llegó un cliente preguntando *“¿Cuánto me cobra por dormir a mi mascota?”*

Doctor: *“¿Qué tiene su mascota?”*

Cliente: *“Nada, pero ya no la quiero, es mucho problema”*

Doctor: *“Le cobro cinco mil pesos”*

Cliente: *“Oiga, ¿por qué tanto? si sólo quiero que la duerma”*

Doctor: *“Para que por lo menos le duela algo”*

Esta anécdota nos permite reflexionar que a través de la vida, cuidado y muerte de una mascota también se reflejan nuestros sentimientos. Enseñémosle a los niños a ser responsables de los seres vivos que hay en casa.

<p>Todo el diseño, material y propaganda de Vicenta Hernández Haddad utilizados en sus Talleres de Educación Sexual, Tanatología, Divorcio y Orientación Vocacional, están registrados en el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Educación Pública.</p>
--

9° El dolor emocional de los padres facilita la expresión del dolor de sus hijos. No debemos esconder nuestros sentimientos pues les ayudará a ver como natural el dolor en la vida del ser humano al perder un ser querido o tener cualquier otra pérdida. Aquí ayuda conocer cómo es un proceso de duelo y no dejarnos llevar por lo que otras personas piensan acerca de que llorar significa cobardía, significa desahogo y es una parte importante para superar el dolor. Independientemente del momento de la vida en que se viva un duelo, se viven sentimientos de enojo, ira, dolor emocional, se anhela la presencia de la persona fallecida, se siente desesperanza, hay cambios en algunos hábitos personales como dormir, comer, socializar.

10° Mientras más pequeño es un niño, más tendencia tiene a creer que la muerte es reversible. Recuerda que los cuentos y caricaturas infantiles refuerzan la idea de inmortalidad. Aquí podemos decir: *“Ya no respira, tampoco su corazón está latiendo, no hay sufrimiento”*. *“Cuando una persona muere sólo queda su cuerpo y hay dos opciones: enterrarlo o cremarlo”*. *“Lo más valioso que nos queda de la persona son los recuerdos”*.

11° Toma en cuenta que tanto en niños y adultos hay sentimientos de culpa aunque no haya motivos para tenerlos. Después de la muerte de alguien querido vienen pensamientos como *“Mi hermanito se enfermó porque lo regañé”*; *“mi abuelito se murió porque no me gustó su regalo”*. Si observamos, hay pensamientos mágicos, como si pudiéramos llevar a la muerte a alguien. Podemos hablar de la enfermedad o de la muerte que aconteció tomando elementos reales de ese suceso. *“Tu abuelito estaba enfermo de diabetes”*.

12° Duelo no resuelto en su momento será un duelo pendiente en la vida. Los niños también pueden evadirse de la realidad para evitar el sufrimiento. Ayudémosles a darse cuenta del significado de esa pérdida y lo importante de extrañar al ser amado. Madres y Padres negadores de un duelo favorecerán duelos crónicos y patológicos en sus hijos. Evítales sufrimientos futuros. Permitámosles vivir el presente que les corresponde para tener un futuro sin deudas pendientes.

***¿Qué es la muerte
y por qué se muere la gente?***

Taller de Tanatología para niños

Edad: de 7 a 11 años

Temario:

1. ¿Qué es la muerte?
2. ¿Por qué muere la gente?
3. ¿Qué sucede con el cuerpo?
4. ¿A dónde van cuando mueren?
5. ¿Qué pasa cuando muere una mascota?
6. ¿Para qué sirve llorar y estar triste?
7. Miedos y pesadillas.
8. ¿Qué queda cuando alguien muere?:
su recuerdo.
9. Literatura.

Duración: 5 horas

Costo: \$ 500.00 por niño.

BIBLIOGRAFÍA DE TANATOLOGÍA SUGERIDA PARA NIÑOS:

CUANDO SE MUERE ALGUIEN QUE QUEREMOS. Carlos Castellanos Givaudan, Martha Givaudan y Susan Pick. Editorial Noriega. México, 1999.

Todo el diseño, material y propaganda de Vicenta Hernández Haddad utilizados en sus ***Talleres de Educación Sexual, Tanatología, Divorcio y Orientación Vocacional***, están registrados en el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Educación Pública.

EL DÍA DE MUERTOS. Serie: cuentos, leyendas y tradiciones. Texto: Teresa E. Rohde. Editorial Patria. México, 1991.

EL MEJOR TRUCO DEL ABUELO. L. Dwight Holden. Fondo de Cultura Económica. México, 1998.

RECUERDA EL SECRETO. Elisabeth Kübler-Ross. Editorial Luciérnaga. Barcelona, 1992.

Superando mis pérdidas.

Taller de Tanatología para Adolescentes

Edad: de 12 a 17 años

Temario:

1. Pérdidas en mi vida y mi actitud ante ellas.
2. Etapas de la elaboración del duelo.
3. El impacto de una muerte inesperada.
4. ¿Para qué sirve el sentido de vida?
5. ¿Hay algún perdón pendiente?
6. Toda muerte tiene sentido.
7. Los valientes lloran.
8. Literatura.

Duración: 5 horas

Costo: \$ 500.00 por adolescente.

BIBLIOGRAFÍA DE TANATOLOGÍA SUGERIDA PARA ADOLESCENTES:

CUANDO SE MUERE ALGUIEN QUE QUEREMOS. Carlos Castellanos Givaudan, Martha Givaudan y Susan Pick. Editorial Noriega. México, 1999.

EL DÍA DE MUERTOS. Serie: cuentos, leyendas y tradiciones. Texto: Teresa E. Rohde. Editorial Patria. México, 1991.

Todo el diseño, material y propaganda de Vicenta Hernández Haddad utilizados en sus ***Talleres de Educación Sexual, Tanatología, Divorcio y Orientación Vocacional***, están registrados en el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Educación Pública.

EL MEJOR TRUCO DEL ABUELO. L. Dwight Holden. Fondo de Cultura Económica. México, 1998.

RECUERDA EL SECRETO. Elisabeth Kübler-Ross. Editorial Luciérnaga. Barcelona, 1992.

Todo el diseño, material y propaganda de Vicenta Hernández Haddad utilizados en sus ***Talleres de Educación Sexual, Tanatología, Divorcio y Orientación Vocacional***, están registrados en el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Educación Pública.