

# Hablar con niños sobre el suicidio

Por Margo Requarth, terapeuta de pareja y de familia

[margo@HealingHeartsPress.com](mailto:margo@HealingHeartsPress.com)

Como directora de un programa de duelo para niños en un centro de cuidados paliativos y moderadora de grupos de apoyo para adultos supervivientes de suicidio, he hablado con muchos niños, adolescentes y adultos que están haciendo frente al trauma derivado de perder a un ser querido que se ha suicidado.

Estoy familiarizada con la pérdida por suicidio. Justo antes de cumplir cuatro años, mi madre se quitó la vida con una pistola. Ocurrió en 1951, cuando la gente creía que se debía evitar hablar con los niños sobre la muerte y, especialmente, sobre el suicidio. A mi hermano menor y a mí nos dijeron que mi madre «se había ido de vacaciones». Todos sus objetos personales y todas las fotografías en las que aparecía se guardaron. Ella desapareció sin más.

Más adelante, cuando escuché por casualidad a mi padre diciéndole a alguien por teléfono que iba a llevarnos a mi hermano y a mí «de vacaciones» al lago Tahoe, me asusté mucho ya que pensaba que «irse de vacaciones» era ir a un lugar y no regresar nunca. No descubrí la verdad sobre su muerte hasta que tuve dieciocho años, pero el aislamiento y el misterio en torno a su muerte me inquietaron durante toda mi infancia.

Como psicoterapeuta especializada en procesos de duelo entiendo que comunicar semejante información es muy doloroso. Hablar con tu hijo sobre el suicidio de una persona especial para ellos puede parecer una labor imposible, sobre todo cuando puede que tú mismo estés tan destrozado que te preguntes si serás capaz de encontrar las palabras. Tal vez una parte de ti se aferre a la esperanza de que la muerte fue accidental. Puede que te preguntes si deberías usar la palabra *suicidio* o si existe un modo «adecuado» de decírselo a tu hijo.

He descubierto que los niños que sufren el suicidio de un ser querido, lo afrontan mejor cuando reciben información sincera sobre lo sucedido (en dosis adecuadas a su edad). Es mejor para un niño si esta información se la proporciona uno de sus padres u otra persona en la que confía, en un lenguaje que pueda entender y en un ambiente familiar y reconfortante.

Compartir el dolor en lugar de esconderlo es lo que permite a los niños aprender sobre los sentimientos. Un adulto comprensivo que les explique que está «muy, muy triste y que cuando estamos tristes, a veces, lloramos» proporciona a los niños palabras para describir lo que está pasando. Dado que los niños con frecuencia imitan el comportamiento de otras personas, si tienen la posibilidad de observar reacciones de duelo saludables, a menudo responderán de manera similar y serán capaces de aprender valiosas lecciones sobre cómo expresarse. Además, pueden aprender que la muerte es una parte de la vida y que los sentimientos que nos provoca la pérdida de alguien especial se pueden expresar y controlar. Tómate tu tiempo antes de hablar con tu hijo, siempre que sea posible. Date la oportunidad de hablar con alguien que entienda la dinámica del suicidio y que pueda ayudarte a averiguar qué es lo que quieres decirle a tu hijo. Tal vez quieras pedirle a un familiar de confianza, a un amigo o a un profesional de salud mental que te acompañe mientras se lo cuentas a tu hijo. Esa persona puede servirte de apoyo mientras lidiáis con la reacción inicial a esta noticia traumática.

Es muy difícil encontrar las palabras para comunicar la desalentadora noticia del suicidio de un ser querido. Tal vez sientas la tentación de «proteger» a tu hijo de tan traumática información contándole «mentiras piadosas» o verdades a medias. Sin embargo, al no tener una explicación sincera, los niños tienden a inventarse sus propias historias. Estas historias que se cuentan a sí mismos pueden provocar todavía más confusión, miedo y aislamiento. Otro motivo por el que tu sinceridad es fundamental es que, a menudo, un suicidio hace que un niño se sienta traicionado y vulnerable. Aunque proteger a un niño de la verdad pueda parecer un acto de amabilidad, el engaño puede afectar al vínculo de confianza.

Cuando te sientas preparado para hablar con tu hijo sobre la muerte, siéntalo en tu regazo (o cerca de ti) y comienza con la afirmación sencilla de que «Papá (o quien sea) ha muerto». Será muy difícil y no pasa nada si lloras. Si tu hijo es muy pequeño, tal vez tengas que explicar de manera concreta qué significa «morir» usando para ello ejemplos que un niño de su edad pueda comprender: «Cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar. Su corazón deja de latir y ya no respira. No puede comer, hablar o moverse. No puede oír o ver a nadie porque ya no está vivo. Está muerto». Evita el uso de eufemismos como, por ejemplo, «ha fallecido», «ha expirado» o «se ha ido a un sitio mejor». Estas explicaciones, aunque tienen la intención de ayudar, con frecuencia lo único que hacen es confundir a los niños, que saben que algo terrible ha ocurrido.

Un niño de corta edad cuya mascota haya muerto o que haya sufrido la muerte de un abuelo puede tener una idea de lo que significa «muerto» pero, ya que el concepto de suicidio no formará parte de su ámbito de comprensión, no querrás incluir esa parte en la afirmación inicial. La mayoría de los niños pequeños no preguntarán «¿Cómo?», pero puede que pregunten «¿Por qué?», «¿Quién va a cuidar de mí?» o «¿Tú también vas a morir?». Es necesario abordar estas preguntas de manera clara y concisa.

Si un niño hace una pregunta directa, como por ejemplo «¿Cómo murió?», contesta de manera sencilla: «Papá murió porque se suicidó, lo que significa que se mató a sí mismo.» Será confuso para un niño pequeño y cómo continúes el diálogo dependerá de su respuesta a esta afirmación. Tal vez se limite a decir «Ah.» y cambie de tema. Si pregunta el porqué (niños de mayor edad que comprendan mejor la muerte y el suicidio querrán más información), puedes decirle que todavía no estás seguro pero que, probablemente, padecía una enfermedad en su cerebro que le provocaba confusión, y él no sabía que podían ayudarle.

Además de una explicación sincera los niños necesitan tener la tranquilidad de que el suicidio no fue culpa suya y de que no podrían haber hecho nada por impedirlo. Al igual que los adultos, los niños luchan con la preocupación de que sus pensamientos

o comportamientos hayan contribuido a la muerte. Debido a que los niños a menudo se ven a sí mismos de manera poco realista, como que son todopoderosos y que son capaces de controlar situaciones y a otras personas por medio de deseos o rituales, pueden tener la impresión de que no se comportaron lo suficientemente bien o que han tenido pensamientos desagradables y, por tanto, «provocaron» la muerte.

Si tu hijo se siente responsable de la muerte de alguna manera, escúchale mientras trata de explicar cómo sus acciones o pensamientos contribuyeron al suicidio. Presta atención sin interrumpirle y, a continuación, analiza con él sus razonamientos de una forma delicada. Es posible que necesitéis tener esta conversación varias veces. Hazle saber que, en ocasiones, las personas pueden tener una enfermedad mental que cambie la química de su cerebro. Estas enfermedades pueden nublar el juicio de una persona y provocar que se sientan inútiles e incapaces de mejorar sus vidas. Enseña a tu hijo que las enfermedades cerebrales, al igual que otras enfermedades graves como una enfermedad cardíaca o el cáncer, pueden provocar la muerte de algunas personas. En muchas ocasiones la gente que padece estas enfermedades tan graves puede recibir tratamiento y medicación que les ayude, pero a veces los remedios no funcionan.

Es importante ayudar a un niño a que entienda que nadie vive sin dolor emocional. Todos sufrimos ansiedad, tristeza y conflicto, pero existen maneras de hacer frente a las épocas difíciles de la vida. Tenemos que transmitir a los niños que hablar con otras personas es una forma de manejar situaciones dolorosas. Compartir nuestras preocupaciones e inquietudes nos ayuda a sentir mejor y puede que nos permita encontrar una solución. Con frecuencia, descubrimos que el tiempo cambia nuestra perspectiva o nuestra situación.

Hablar del suicidio con nuestros hijos es verdaderamente difícil pero no imposible. Como cada niño es único, la respuesta de cada uno (emocional, cognitiva, física, conductual y espiritual) será diferente. Nuestra tarea consiste en reconocer el espíritu y la personalidad de cada niño. Debemos dar a nuestros hijos todas las oportunidades que sean necesarias para que manifiesten su dolor, así como animarles

a que expresen sus sentimientos. Si estamos dispuestos a tener paciencia, escuchar con atención y observar las acciones de nuestros hijos, serán ellos los que nos enseñen cómo apoyarlos de la mejor manera.

Aunque hablar con niños acerca del suicidio es una dura tarea, podemos ofrecerles el apoyo y el amor que necesitarán mientras aprenden a aceptar su pérdida.

Documento extraído de [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

**AFSP, AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION**

(Fundación Americana para la Prevención del Suicidio)

120 Wall Street, 22nd Floor, New York, NY 10005 (Estados Unidos)

Traducido al castellano y revisado por voluntarios traductores de

**AIPIS, ASOCIACIÓN DE INVESTIGACIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL SUICIDIO**

[www.redaipis.org](http://www.redaipis.org) C/. Cuesta de San Vicente, 4 – 6ª Planta, 28008 Madrid (España).