

Cómo pueden los niños ser parte del proceso de muerte de un ser querido

(Traducción El Faro, de Death Nesting: Ancient & Modern Death Doula Techniques, Mindfulness Practices and Herbal Care)

Los niños a menudo quieren ayudar, y hay muchas tareas en las que pueden ayudar cuando su ser querido está muriendo. Casi siempre será apropiado para ellos sentarse cerca, o en la cama de quien muere, y leer un libro tranquilamente. Así se sienta un niño en vigilia.

Sin embargo es importante tener en cuenta que algunas situaciones en cuidados intensivos pueden resultar alarmantes para los niños. Al mismo tiempo, los niños son resilientes y normalmente les va tan bien con la muerte como a los adultos que los rodean les suceda con ella, por eso es necesario sopesar cuidadosamente cada situación.

Lo ideal es hablar con los niños sobre la muerte y el morir cuando son aún bastante pequeños, para que tengan una idea de qué esperar cuando alguien a quien aman se encuentra en el proceso de morir. Si han ayudado a enterrar una libélula, un ratón o un pájaro antes (y no fue traumático), pueden comenzar a ver la muerte como algo natural, en lugar de traumático y aterrador. Cuando las estaciones y la vida de las plantas son comprendidos en términos de muerte y el regreso de una nueva vida, esto puede ayudar al niño a comprender la totalidad del ciclo de vida.

Pequeñas muertes y grandes muertes

En un mundo ideal, tendríamos mucho tiempo para hablar con nuestros hijos y otras personas sensibles antes de cada muerte, para

evitar sorpresas dolorosas. Mientras esto no siempre es posible, hay muchas maneras en que podemos reconocer y discutir el ciclo de la vida diariamente.

Mi gato trae ratones, pájaros y ardillas muertos a nuestra puerta con regularidad. Conduciendo por la carretera, las libélulas golpean el parabrisas y los animales yacen muertos al costado de la carretera y las mascotas del vecindario mueren. Esto es lo que me gusta llamar "Pequeñas Muertes" y suceden a nuestro alrededor todo el tiempo. Otras muertes que desempeñan un papel en la vida y se encuentran en la naturaleza envuelven a plantas y árboles. Podemos observar que las flores crecen en primavera, florecen en verano, se marchitan en otoño y mueren en invierno. Nos aficionamos a los árboles si nos lo permitimos, así que cuando cae una tormenta o cuando lo cortan, podemos sentir tristeza.

Si hablamos de estas Pequeñas Muertes con nuestros hijos, esto proporciona un marco, haciendo que las "Grandes Muertes" se sientan más naturales y menos aterradoras. Grandes muertes son cosas como la pérdida de nuestros compañeros humanos, cuidadores, hermanos o niños. Para muchos, la pérdida de una mascota se siente tan fuerte o incluso más fuerte que la pérdida de un padre. Es todo muy individual. Trate a las Pequeñas Muertes con respeto. Mira el cuerpo del ratón muerto. Lleva la atención del niño a que no se mueve, no respira. Pregúntele al niño cómo cree que murió.

Observe estas muertes diarias y hable sobre cómo la vida y la muerte de ese pequeño ser es importante. Tómese un momento para tener una ceremonia, incluso si la ceremonia es sólo para decir: "Lo siento" o "Vuelve a la tierra". Esta cuidadosa consideración hacia la muerte en seres pequeños ayudará cuando lleguen las Grandes Muertes para que los niños hayan practicado qué decir y cómo reconocer la muerte.

Los niños que experimentan la muerte de un ser humano o un animal a veces pueden mostrar gran sabiduría, claridad, calma y tristeza. (Esto excluye muertes trágicas y cercanas). Si esto sucede, no es necesariamente porque no comprendan.

Recuerde que los niños todavía son “nuevos” en la vida y ante lo que enseña la cultura, la sociedad, siempre podemos enseñar a nuestros hijos lo contrario: nada es antinatural, fuera de orden o incorrecto.

—Incluida la muerte.

Por difícil que sea, debemos reconocer que los abortos espontáneos, los mortinatos y las muertes de niños y bebés ocurren. Estas muertes son insoportables para los padres, nunca completamente curadas u olvidadas. Es necesario fomentar santuarios y ceremonias para reconocer las vidas de estos pequeños, seres preciosos. Una mujer que conozco celebró una ceremonia treinta años después de dar nacimiento a su hijo muerto, el recién nacido fue llevado por el personal del hospital y nunca se le permitió sostenerlo ni cargarlo. Nunca es demasiado tarde para reconocer ceremonialmente un evento importante.

A lo largo de los años, me he preocupado no sólo por la seguridad de mis propios hijos, sino también por la seguridad de sus amigos. La muerte de un compañero de juegos es triste y confusa. Las muertes de los amigos de mis propios hijos por suicidio y accidente han impactado y cambiado sus vidas desde muy jóvenes edades.

La caja de herramientas para acompañar a un niño (y no solo a un niño)

Los niños, adolescentes e incluso adultos pueden beneficiarse de diversas herramientas que aquí se proporcionan, y pueden ser

ofrecidas para ayudarlos y apoyarlos durante momentos difíciles, momentos emocionales y en discusiones sobre la muerte y el morir.

Nieblas

Puede ser útil crear una niebla que se pueda aplicar al cuerpo o rociada en el aire y utilizarse al visitar a un ser querido enfermo, moribundo o fallecido. Quizás ofrecerles un par de brumas para que elijan, según su forma de ser o de su sentimiento en esa visita en particular.

- ❖ Bruma para el Coraje: Geranio o menta
- ❖ Bruma Calmante: Lavanda, jazmín o manzanilla
- ❖ Bruma para el Amor: Rosa y vainilla o ylang-ylang
- ❖ Bruma del Recuerdo: Lila, romero o lirio de los valles
- ❖ Niebla de agua lunar: cargue agua bajo la luna llena para crear una niebla sin perfume pero poderosa para la claridad, el coraje y el amor. Se pueden agregar piedras preciosas o guijarros especiales para mayor resistencia.
- ❖ Niebla de agua solar: cargue el agua con el sol brillante del día para hacer una niebla poderosa y sin perfume para calmar y despertar y recordar. Se puede agregar una piedra preciosa para mayor resistencia.

Amuletos

Personas de todas las edades pueden apreciar un amuleto que se puede colgar alrededor del cuello o ser guardado en su bolsillo. Un amuleto puede ser una pulsera, una piedra o una bolsita que llenas de cosas que te hacen sentir fuerte.

Por ejemplo, tal vez una moneda que te dio tu abuelo puedas convertirla en tu “moneda de la suerte”. Tal vez una piedra especial

que tu hijo encuentre y lleve consigo pueden recordarle que mueva los dedos de los pies y que están firmemente plantados en la tierra. Puedes hacer una pequeña bolsa que se pueda cerrar recortando el bolsillo de un par de pantalones viejos y atarlo con una cinta.

Un ejemplo es una bolsa de amuleto para Coraje: agrega una piedra para recordar la tierra, una pluma para recordar la dulzura, una bonita semilla o una nuez sin cáscara para recordar el gran misterio de la vida y un pergamino de corteza de abedul con un cita favorita escrita en él.

Juego imaginativo y títeres

Los niños pueden usar el juego imaginativo mientras procesan la muerte. Es posible que quieran usar un estetoscopio alrededor del cuello como la enfermera o usar una corona de flores para convertirse en un hada curandera o médico brujo. Cuando estén “trabajando” con el ser humano real, explíquele al niño que el objetivo no es curar al paciente y devolverle la buena salud, sino más bien cuidar, amar y servir al que está muriendo. Cuando siguen jugando con sus propios ositos de peluche y muñecos, pueden imaginar lo que quieran, incluidas recuperaciones milagrosas.

El juego de títeres puede explicar y revelar mucho. Intenta que un títere sabio hable claramente sobre la muerte a otro títere que escuche atentamente. Recordar, el sabio no necesita ser grande y poderoso. Un pequeño títere podría ser guardado en un bolsillo, mochila o bolso en caso de que se necesite algo de sabiduría al respecto sobre la marcha.

Haga que un títere haga preguntas sencillas, como “¿Por qué se está muriendo el abuelo?” El títere sabio puede responder: “Todo ser vivo tiene un ciclo de vida. Es muy natural. El ciclo de vida del abuelo está llegando a su fin, por lo que morirá”. También puedes hablar sobre la

edad y la muerte, tal vez comenzando con el ciclo de vida de una tortuga marina, un zorro o murciélago. Pregúntales: "¿Cuál crees que podría ser la vida útil de un unicornio?"

Está bien decirle a un niño que no tienes todas las respuestas a todas sus preguntas. Pueden buscar algunas respuestas juntos y dejar que algunas sigan siendo misterio. Asegúrales que siempre serán cuidados y amados.

Llaves

Tanto jóvenes como mayores pueden comprender la magia de una llave. Llaves para desbloquear puertas, mantener las cosas seguras y simbolizar secretos, privacidad, magia, reinos, universos alternativos y realidades diferentes. Nunca he conocido a un niño que no ame una llave especial, y nunca he conocido a un adulto que no tenga una llave (o docenas) propia.

Las llaves pueden ser una herramienta poderosa cuando se habla de la muerte. Una llave puede abrir la puerta a una habitación imaginaria donde se puede mantener una conversación con un ser querido que ha muerto. Una llave puede cerrar una caja sagrada para almacenar pensamientos y sentimientos que pueden ser examinados y revisados. A veces una caja de un trauma infantil se conserva y puede abrirse y examinarse en un espacio seguro cuando se es adolescente o adulto.

Burbujas

Las burbujas pueden llevar mensajes al que ha muerto. Cuando hay un estallido de burbujas, ¿adónde va? Bueno, ¡está en todas partes! Las intenciones o mensajes pueden ser sopladas en una burbuja para que cuando explote, su contenido se fusione con la atmósfera y el espacio en sí mismo: un lugar sin fronteras.

Esto también puede ser una actividad imaginativa. Por la noche, en la cama, un niño (o un adulto, en realidad) puede enviar mensajes en burbujas imaginarias a su ser querido.

Las burbujas también se pueden utilizar para aliviar los sentimientos de miedo. Ya que cualquier cosa se puede poner dentro de una burbuja, puede contener ira, odio o ansiedad. Oriente al niño a que saque la emoción de su cuerpo y la sople dentro de la burbuja. Pregúntele: "¿Dónde en tu cuerpo sientes la ira? Si dice su barriga, la burbuja puede volar desde ese punto exacto de su vientre. Que llene la burbuja y la envíe a su ventana del dormitorio, hacia el cielo, más allá de las nubes y hacia lo profundo del espacio, observando cómo se hace cada vez más pequeña a medida que se aleja. Que lo repita según sea necesario.

Es posible que tú también quieras intentar esto...

Colores, Formas y Olores

A veces los niños son demasiado pequeños para nombrar sus sentimientos. Incluso como adultos, a veces no sabemos muy bien lo que sentimos (porque estamos agobiados o no nos hemos permitido sentarnos con una sensación de incomodidad durante el tiempo suficiente para llegar a conocerla).

Pregúntele al niño (o a usted mismo), "¿De qué color es tu sentimiento? ¿Cuál es la textura de tu sentimiento? ¿Cómo suena? ¿A qué huele?"

La mayoría de las veces, incluso los niños pequeños podrán realizar este ejercicio con bastante facilidad. A continuación preguntamos, "¿Cómo se puede aliviar ese sentimiento? ¿Se puede derretir? ¿Puede explotar? ¿Puede brillar? ¿Está lejos?" Este podría ser un buen momento para comprar una llave o una varita.

Del espacio a las hormigas:

Otro ejercicio puede analizar la “vista grande” y la “vista pequeña”.

Si al niño le cuesta comprender toda la situación, busque una lupa o una brújula. Trate de llevar la atención del niño hacia abajo y hacia adentro. Una brújula puede llevarte a alguna parte, pero no a menos que mires en todas las direcciones al alcance de la mano. Una lupa te lleva naturalmente a cosas que son pequeñas. ¿Qué están haciendo las hormigas hoy? ¿Ha brotado esa semilla?

Si la vista del niño es estrecha y fija, intente observar globos o barcos aerostáticos saliendo del puerto: cualquier cosa que comience cerca y se aleje.

Simplemente tumbado boca arriba y mirando las nubes con un niño, buscando formas, puede ayudar a alejar el foco. El espacio ultraterrestre es la máxima incógnita, ¡Y algunos niños (y adultos) encuentran un gran consuelo en eso!

Teléfonos

Estos pueden ayudarle a hablar sobre sus sentimientos o enviar mensajes a quienes han muerto. En mi casa hay un teléfono de disco antiguo, lo tomo y realizo confesiones. ¿Alguien lo escuchó? No, pero lo dije en voz alta, y no sólo a una habitación vacía. Lo dije con intención, en un dispositivo que fue creado para transmitir mensajes hablados.

Después de que el abuelo de mi hija murió, ella quería enviarle un mensaje de texto. La dejé hacer un dibujo en mi teléfono celular y enviarlo. Cuando le pregunté si recordaba que había muerto, dijo: “Sí, pero a él realmente le gustaría ese dibujo”.

