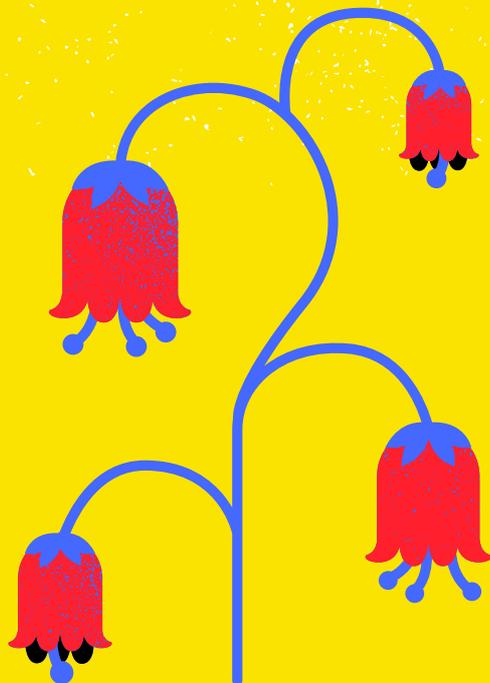


CÓMO COMUNICAR NOTICIAS A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Guía para familias





Un cambio del contexto puede implicar duelo y necesidad de procesarlo.

Todos los duelos no tienen por qué ir acompañados de la muerte, sin embargo, todos los duelos van acompañados de pérdidas. El duelo es un proceso que necesita de tiempo, va cambiando a lo largo del mismo, no afecta a todas las personas por igual y es único (no hay un duelo igual a otro).

El duelo es normal, no implica ningún tipo de enfermedad ni trastorno, pero necesita de cierto trabajo y autocuidado para que no se enquisté. El tiempo no lo cura todo, pero será muy importante su papel en el transcurso del duelo, no tenemos que tener prisa. Es por ello que, normalmente, el proceso de duelo va acompañado de cierto trabajo personal, aprendizaje y movilización hacia una nueva realidad.

Por lo general, un duelo necesita:

- Ser procesado y aceptado.
- Trabajo de emociones asociadas a la pérdida.
- Aprender a vivir en un mundo nuevo (nueva realidad).
- Continuar con nuestra vida y cuidar aquello que es valioso.

¿Qué puede ser considerado un duelo?

El duelo es una pérdida del mundo tal y como lo conocemos. Para un menor hay diversos cambios que pueden ir asociados a un proceso de dolor, por ejemplo: muerte de seres queridos o mascotas, un divorcio, cambio de colegio o instituto, mudanza (casa, ciudad, país), diagnóstico de enfermedad (propio o de seres queridos), cambios de las circunstancias familiares (despidos, cambios laborales que afecten al menor, falta de recursos).

Una pérdida o cambio de la realidad implica sensaciones de inestabilidad, falta de control o incertidumbre. En esta guía vamos a aprender claves prácticas a la hora de comunicar noticias que puedan afectar a la realidad de los y las menores. Aún teniendo claro que no vamos a poder evitar el dolor (ya que es una parte inherente de la vida), nuestro objetivo será reducir al mínimo esta sensación de incertidumbre e inestabilidad a través de claves comunicativas sencillas.

Antes de empezar

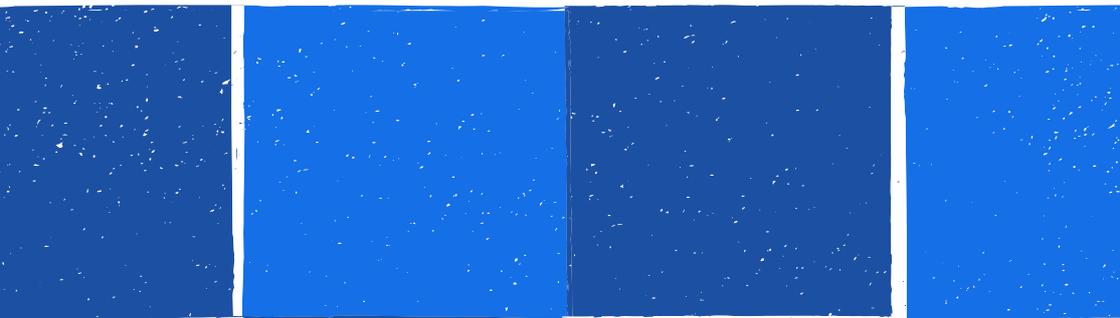
Antes de que continúes leyendo, me gustaría que te imaginases a tí mismo/a cuando eras pequeño/a, ¿puedes acordarte de cómo era tu cara, tu pelo? ¿y tu ropa favorita?, ¿a qué dedicabas tu tiempo? ¿quiénes te acompañaron en el camino?.

Ahora, imagínate sobre una plataforma, algo parecido al programa de "¡Ahora caigo!". Por si no conoces el programa, los participantes tienen que responder preguntas en un tiempo concreto y, si no aciertan, hay una trampilla que se abre bajo sus pies. Lo curioso de esta trampilla es que no sabes exactamente cuándo se abre, la persona del programa encargada en abrir la trampilla no avisa, es así, de repente. Y, por si fuera poco, el participante tampoco sabe muy bien cómo va a ser esa caída, cuánto rato dura, qué hay bajo el túnel, cómo de oscuro es...

Imagina...¿qué agobiante, ¿no?

Por supuesto, el programa se encarga de que bajo esta trampilla haya algo mullido (como un colchón) que recoja al participante y que evite que se haga demasiado daño, aunque eso no garantiza que no se lleve un buen susto o que, incluso, pueda caer en una mala posición y se dé un buen golpe. Ahora, vuelve a cuando eras pequeño/a, e imagínate sobre una de estas trampillas, a punto de abrirse y dejarte caer al vacío, el tío/a del botón está a punto de presionarlo, aunque tú ni siquiera te hayas dado cuenta de que estás sobre esa trampilla. Y, sin estar preparado/a para caer,... ¡plas! ...directo al vacío.

¿Has podido notar un poquito ese agobio, ese miedo, esa inestabilidad, esa incertidumbre? Cuando nos disponemos a comunicar una noticia complicada nos convertimos en el tío/a del botón (a punto de abrir la trampilla) y es probable que lancemos al vacío a la persona a quien le comunicamos la noticia. A lo largo de nuestra vida se van a abrir múltiples trampillas, o incluso nos vamos a convertir en el tío/a del botón. Nuestra misión en esos momentos no es evitar el dolor, porque es inherente a la vida. Nuestra misión en ese momento es asegurarnos de que el colchón en el que cae el o la menor sea lo suficientemente mullido como para recoger la caída y que pueda sentirse arropado/a, dentro de la inestabilidad y la incertidumbre. Quizás te preguntes, ¿y cómo puedo yo hacer para meterle relleno al colchón? En las siguientes páginas te mostraremos ideas de cómo hacer que el relleno del colchón sea un poquito más mullido.



Claves al comunicar noticias difíciles

Previamente a la noticia

Preparar

- **Ponte en su lugar**, ten en cuenta que quizás estás a punto de comunicar algo doloroso para el pequeño/a. Si crees que no es el momento o la forma en la que querías hacerlo para tu yo de esa edad, busca otro momento.
- Busca un **espacio** de intimidad donde se pueda sentir seguro/a.
- Intenta que la comunicación de la noticia sea lo antes posible en el **tiempo**. Reserva tiempo para comunicar la noticia, no se trata de "soltar" la noticia. Probablemente el/la menor tenga muchas dudas que quiera resolver o necesite un momento para procesarlo. Asegúrate de que no vayas a ser interrumpido/a.
- Prepárate para las posibles **preguntas** y ten accesible la información que creas relevante.
- Sopesa **quién va a estar presente** mientras lo comunicas. Puede que haya personas que sean imprescindibles en este momento (bien porque estén involucradas o porque puedan servir de apoyo emocional, siempre con el consentimiento del menor). Por otro lado, quizás no tiene que estar presente todo el mundo, ya que eso puede cortar al/ a la menor a la hora de preguntar o expresarse.
- Ten en cuenta **la cultura y valores** del o la menor. Por ejemplo, si se trata de una muerte y la o el pequeño no es creyente (o todavía no ha definido su religión), intenta no usar frases como "está en el cielo".
- Cuenta con **tu propia experiencia**. Tus propias emociones también van a implicarse en el momento de la comunicación. Úsalas, te pueden ayudar a generar un vínculo, pero recuerda que en ese momento el/la protagonista no eres tú.



Durante la comunicación de la noticia

Preguntar

- Es importante preguntar "¿qué tal?", "¿qué necesitas?", "¿te puedo ayudar en algo?" y **observar** cómo está el/la pequeña.
- Si no le conoces demasiado, **preséntate** "sé que no nos conocemos demasiado, pero hoy necesito hablar contigo". Antes de abordar el tema principal, habla un poco con el/la menor, date unos minutos para conocerle y poder adaptar tu comunicación, así te entenderá mejor.

Dar la noticia

- Utiliza un **lenguaje claro**, recuerda que es un niño/a y que utilizar palabras complicadas os va a alejar, provocando incertidumbre e inestabilidad.
- **Regula cuánta información** das el primer día. Ten claro qué es lo esencial y lo que él o la menor es capaz de asumir en ese momento. No sobrecargues de información.
- Explica cuál es el **plan a seguir**, en caso de que lo haya. Intenta detallar aquello en lo que sí que puede participar y no dar tanta información en los pasos en los que no pueda o no esté preparado a dar.
- Ofrece espacios en los que **encontraros de nuevo** "siempre que quieras hablar, puedes llamarme", "si quieres hablar, me puedes venir a buscar al salón". O, si la disponibilidad no fuera posible, **planifica el próximo encuentro** "este fin de semana lo podemos hablar después de comer".
- Habla con su **entorno cercano** para que todos podáis llevar una misma guía de actuación "responderle si os hace preguntas, no le quitéis peso al asunto".
- Presta **acompañamiento emocional**. Si fuese necesario, le puedes indicar que hay profesionales disponibles para el acompañamiento, pero que no es obligatorio y sólo si él o ella lo necesita/pide.
- Coordínate con sus **espacios habituales** (colegio, centros de tiempo libre, familia cercana, etc.). Es importante conocer cómo está afectando la noticia, para ello puedes contar con el apoyo de aquellos lugares que el o la menor visita usualmente.

Validar

- Aunque sea incómodo, **permítete mostrar tus emociones**. Si lo ves propio, puedes tener algún gesto de proximidad (siempre pidiendo permiso!) como sujetar la mano o dar un abrazo.
- **No tengas miedo al silencio**, probablemente necesite tiempo y espacio para digerir esta noticia. Además, los silencios suelen llevar a nuevas dudas y preguntas, deja que las haga, aunque sean difíciles para tí en ese momento. Recuerda que no siempre tienes que responderlas si sientes que ese no es el momento, y que incluso no siempre sabremos responder a sus preguntas, y eso también está bien (podemos dejarles ver que como adultos no tenemos todas las respuestas y no pasa nada).

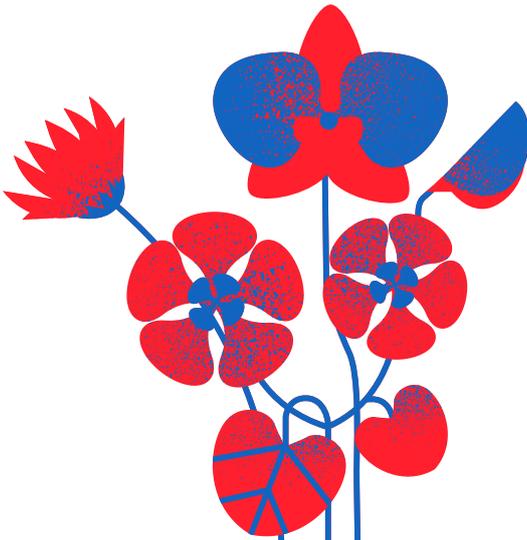
Después de la noticia

Proporcionar apoyo

- Después de dar la noticia, quizá sea necesario **dejar un tiempo o espacio para procesar**, pero también es importante que el pequeño/a sienta que nos preocupamos por él/ella. Podemos volver a **preguntar qué tal está y si necesita algo** (comida, resolver nuevas dudas, llevar a cabo una actividad placentera, hablar con otros referentes o amigos).
- Si lo crees necesario, puedes aportar **recursos o fuentes información útiles** (por ejemplo, una página web oficial sobre una enfermedad o una película/libro que trate el duelo).
- **Acompaña**. Intenta no dejarle solo/sola después de haber dado una "mala noticia" (a no ser que pida lo contrario). Si no puedes estar con él o ella, intenta que otro adulto/a pueda pasar tiempo o, en el caso de que sea un adolescente, intenta que esté con amigos/amigas.

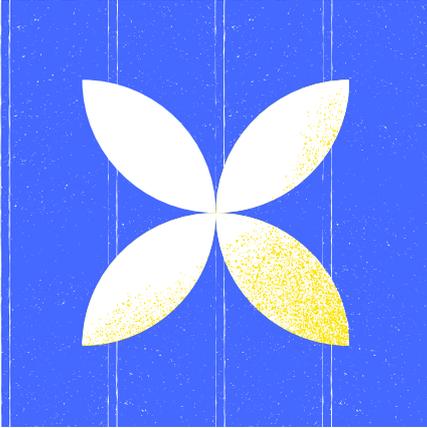
Nuevas circunstancias

- **Explora**, también después, qué sabe sobre ese tema, si tiene a alguien cercano que le haya pasado algo parecido.
- **Permitele adaptarse**. No exijas que su vida y su manera de actuar sea exactamente igual a la de antes del suceso, tú tampoco te comportas igual. Permitele el dolor y el aprendizaje ante un nuevo contexto.



Signos de alarma tras el periodo de adaptación

No todos estos signos tienen que implicar un problema. Antes de dar por hecho nada, debemos hablar con él o la menor, interesarnos por cómo está e intentar prestar nuestra ayuda en lo posible. En el caso de que después de un periodo de tiempo siguiese siendo recurrente, podemos consultar con un profesional.

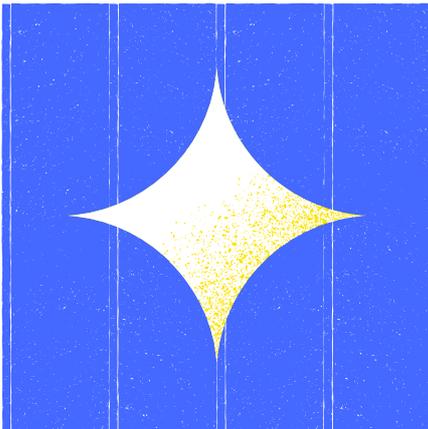
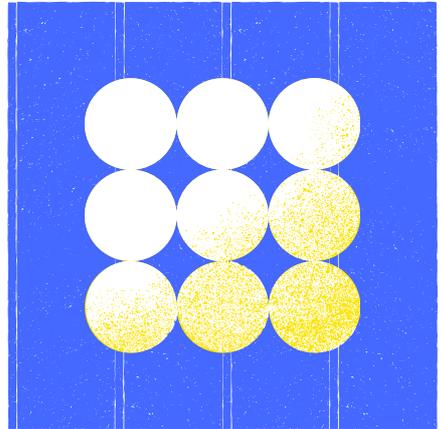


Área física

Catarros recurrentes, mareos, dolor de estómago, trastornos digestivos, eccemas o enfermedades tóxicas, náuseas recurrentes, jaquecas, ganancias o pérdidas significativas de la masa corporal o insomnio.

Área cognitiva

Sensación de confusión constante, olvidos, falta de atención, incapacidad para concentrarse o pérdidas de memoria.



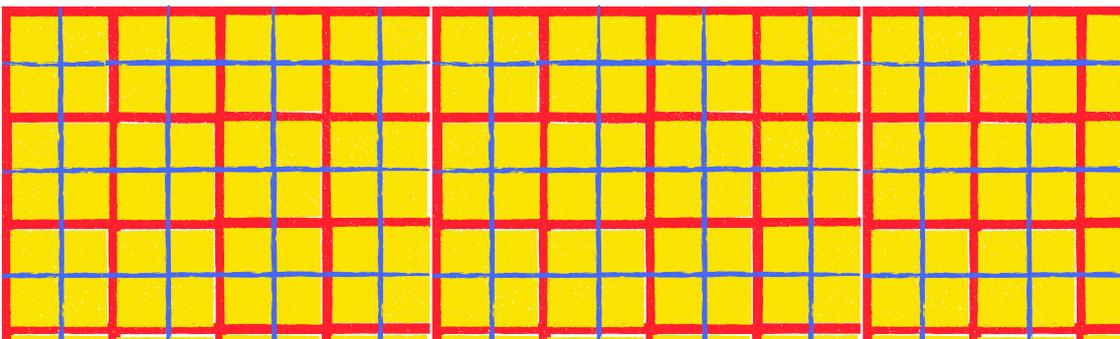
Área emocional

Abuso de sustancias, bajo estado anímico o fatiga, agitación constante, enfados recurrentes y explosivos, obediencia extrema, culpabilidad, irritabilidad, mal humor la mayor parte del día, pesadillas, preocupación constante sobre el pasado, exceso de autocrítica, pensamientos o ideación suicida, alternancia entre evitación y necesidad de relaciones cercanas o de intimidad, necesidad constante de conseguir logros o reconocimiento.



Derechos fundamentales del menor durante el duelo o adaptación

- ✓ Experimentar emociones, sentimientos o pensamientos sobre el suceso.
- ✓ Expresar sus ideas cuando quiera y con las personas que sean de ayuda.
- ✓ Manifiestar sus sentimientos tal y como sean para él o ella.
- ✓ Recibir apoyo de otros/as (adultos/as e iguales).
- ✓ Sentirse molesto/a, enfadado/a o mostrarse irritado/a.
- ✓ Experimentar emociones intensas o explosivas.
- ✓ Comprender qué ha pasado y hacer preguntar sobre el suceso.
- ✓ Hablar sobre recuerdos y vivencias.
- ✓ Avanzar y progresar hasta encontrarse mejor, a su tiempo.



Aspectos que facilitan y dificultan la adaptación en las etapas de desarrollo

De 0 a 3 años

- Si se puede prever el suceso, hacer pequeños cambios para que la transición del niño/a sea lo más tranquila posible.
- Preservar las rutinas (que sus hábitos no cambien demasiado).
- Garantizar la seguridad de las cosas más básicas (horarios, alimentación, protección).
- Contar con una red de apoyo que esté familiarizada con las rutinas del pequeño/a, para que nos pueda ayudar cuando sea necesario.
- **No ayuda:** cambios bruscos y rápidos, alteración de rutinas y cuidadores/as nuevos que no conozcan los hábitos y rutinas.

De 3 a 6 años

- Que el lenguaje sea lo más claro y concreto posible. Facilitar la información para que no se confundan y aumenten los miedos.
- Utilizar lenguaje concreto y, si fuese necesario, usar ejemplos cotidianos.
- **No ayuda:** usar metáforas y explicaciones complejas y científicas.

De 6 a 10 años

- Es importante que lleguen a comprender las circunstancias de los cambios, atender a sus dudas, establecer el diálogo y permitir las emociones y reacciones.
- Es una etapa en la que pueden nacer muchos miedos y, por ello, debemos aclararles todos los aspectos reales para que su imaginación no los alimente.
- Responder a las preguntas de la manera más sincera y completa posible (no entrar a dar información que no puedan entender). No ocultar información (esto genera desconfianza y sensación de engaño).
- En el caso de fallecimiento, permitirles participar en los ritos de despedida, anticipar qué es lo que van a ver, cómo será, quiénes estarán allí, etc. Alrededor de los 9 años, es importante tener en cuenta su opinión y permitir que participen activamente en los ritos.
- **No ayuda:** No aclarar fantasías y teorías imaginadas, no explicar que es lo que se pueden encontrar o los cambios que van a sufrir, ocultar detalles.

De 10 a 13 años

- Explicarles que hay procesos que son dolorosos, pero que son inherentes a la vida.
- Compartir situaciones similares que hayamos atravesado en primera persona y servirles de guía.
- No atosigar ni agobiar con preguntas o excesiva atención. Simplemente mostrar que estamos cerca por si nos necesitan, pero que eso lo eligen ellos/as. Facilitar la intimidad.
- **No ayuda:** usar frases que dificulten la expresión emocional, agobiar para saber cómo están y qué les ocurre, invadir la intimidad.

Adolescentes (+13)

- Viven los cambios de manera parecida a los adultos. Es por ello que será importante hacerles partícipes (hasta donde quieran o estén dispuestos/as). Sin embargo, aunque vivan los procesos de manera similar a lo que viviría un adulto, recordemos que no lo son. Tratarles como niños puede ser de poca ayuda, pero también lo puede ser pretender que actúen igual (o mejor) que los adultos. Será importante no esperar de ellos/as una madurez que no vaya acorde con su edad.
- No contar mentiras u ocultar información dañina.
- Tener en cuenta su opinión y promover que se sientan valiosos/as, así como tenerlos en cuenta durante todo el proceso. Si su opinión nos parece "poco aceptable", podemos abrir el abanico de posibilidades (flexibilizar las ideas u opiniones), pero remarcar que siempre será importante su participación.
- Deben sentirse respetados en tiempos, espacios e ideas.
- En el caso de fallecimientos, facilitar un papel activo en los rituales de despedida. Que pueda mostrarse enfadado/a, triste... Si la persona fallecida era importante para él o ella, deberá ser uno/a de los primeros enterados.
- Permitir el reintegro en sus actividades cotidianas lo antes posible, intentar que su mundo se vea lo menos interrumpido posible.
- **No ayuda:** apartarles de los sucesos, agobiar con ejemplos propios o con ideas propias, retrasar la noticia, anteponer a otras personas cuando se comunique.



PARA TERMINAR...

Lo primero de todo, gracias por llegar hasta aquí. Como has podido ir leyendo, la mayoría de cosas que podemos hacer para ir "engrosando el colchón" son sencillas y, probablemente, ya sabes ponerlas en marcha. En ocasiones, nos bloqueamos por miedo a hacer daño con nuestras palabras, pero recuerda que el dolor es inevitable y que el objetivo no debe ir dirigido a ocultar o minimizar esas "trampillas" que se abren bajo nuestros pies, sino a engrosar el "colchón" que va a amortiguar la caída una vez que se abra la trampilla.

Por último, recuerda que tú también formas parte de ese "colchón", así que no olvides poner atención en tu propio cuidado (es decir, en tu propio "colchón"), ya que cuando nos cuidamos a nosotros/as mismos/as, también cuidamos a quienes queremos.