

Cómo sobrellevar la muerte no confirmada de niños y familias desplazadas forzosamente: consejos para cuidadores



1 ¿Qué es una muerte no confirmada?

Una muerte no confirmada se refiere a una situación en la que no se está seguro si un miembro de la familia o una persona importante, como un profesor, un amigo o un miembro de la comunidad, ha muerto. También puede ser denominada **pérdida no resuelta, desconocida o ambigua**. La pérdida no confirmada puede referirse a personas desaparecidas dentro de EE.UU. (como personas indocumentadas o sin hogar) o, en el caso de las personas desplazadas forzosamente, a personas desaparecidas en los países de origen.

2 ¿Qué relación hay entre las muertes sin confirmar y el desplazamiento forzoso?

El desplazamiento forzoso hace referencia a cualquiera que se haya visto obligado a abandonar su hogar para huir de la guerra, de un conflicto, de una persecución o de un desastre, tanto natural como causado por el ser humano. A menudo los niños y familias que sufren un desplazamiento forzoso se reasientan en otro país bajo un estatus migratorio como refugiados, asilados, titulares de visados especiales de inmigrantes o en libertad condicional humanitaria. El desplazamiento suele venir acompañado de una pérdida de comunidad y sensación de pertenencia, especialmente durante los primeros meses y años de integración en las nuevas comunidades.

Una muerte no confirmada se puede producir antes o durante el desplazamiento, cuando la gente se separa o desaparece a causa de un conflicto, un desastre o de actos de violencia. También puede producirse tras el desplazamiento si se ha perdido el contacto con la familia o los seres queridos, y no existe una manera clara de confirmar el estatus de una persona y si aún sigue viva. Esta situación puede resultar particularmente complicada cuando la crisis o conflicto causantes no se han resuelto.

3 ¿Por qué una muerte no confirmada puede resultar traumática para los niños?

Una muerte no confirmada puede resultar traumática para niños desplazados forzosamente debido a:

- La incertidumbre sobre el bienestar de la persona desaparecida. Si la persona ha muerto, no se podrá obtener información sobre cómo ha fallecido.
- La sensación de impotencia a la hora de ayudar o intentar cambiar la situación.
- El estrés adicional causado por la experiencia de encontrarse en situaciones de inseguridad de las que hay que huir, teniendo que adaptarse a nuevos entornos.
- La permanente preocupación e inquietud acerca de un conflicto o unos actos de violencia sin resolver, y cómo ello va a interferir en la búsqueda de respuestas sobre los que han desaparecido o podrían haber fallecido.
- La falta de seguridad, percibida o real, que supone para los niños, familiares u otros seres queridos y personas importantes. Por ejemplo, el miedo de aquellos con un estatus de inmigrante temporal o incierto a ser deportados al origen del peligro del que huyeron en un principio.
- La pérdida de los sistemas de ayuda y los recursos familiares que normalmente dan apoyo a las familias y los jóvenes para poder afrontar su estado de incertidumbre.
- Factores desencadenantes y recuerdos de personas, lugares y cosas relacionados con su pérdida y la tragedia vivida. Por ejemplo, ver a alguien que se parece a la persona desaparecida/fallecida, o escuchar una voz parecida a la de dicha persona.

4

¿Cómo puede responder un niño frente a una muerte no confirmada?

Cada niño reaccionará y responderá de una manera diferente a la experiencia de una muerte no confirmada. A continuación se indican algunas reacciones frecuentes que pueden experimentar los niños. Es importante indicar que los niños pueden presentar signos de angustia similares en situaciones diferentes. Por ejemplo, algunos niños pueden reaccionar de forma similar cuando se adaptan a su nueva vida tras un desplazamiento y mientras afrontan una muerte no confirmada. Para ayudar a su hijo, preste atención al momento en que se manifiestan esos signos y si van cambiando en intensidad o frecuencia. Recuerde que la respuesta de los niños irá variando con la edad.

RESPUESTA	EJEMPLOS
<p>COMPORTAMIENTOS</p> 	<p>Tienen dificultades para adaptarse a los cambios en su vida y su familia, por ejemplo la asistencia a la escuela o a la guardería</p> <p>Evitan actividades que les recuerdan a sus seres queridos desaparecidos</p> <p>Menos involucrados con la gente y con lo que sucede a su alrededor o se aíslan</p> <p>Cada vez se sienten más apegados hacia sus cuidadores o son más dependientes de ellos</p> <p>Muestran un carácter agresivo, iracundo o irritable</p> <p>Los niños mayores presentan conductas de riesgo o comportamientos dañinos, tanto para sí mismos como para los demás.</p>
<p>PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS</p> 	<p>Se niegan a considerar la posibilidad de que la persona haya fallecido</p> <p>Se sienten inseguros y tienen miedo de encontrarse ante situaciones peligrosas</p> <p>Los niños mayores pierden la fe en la religión o en cualquier sistema de creencias</p> <p>Siguen teniendo esperanzas, imaginando o planeando el regreso de la persona</p> <p>Se sienten culpables o desleales, especialmente al participar en rituales como la celebración de días festivos sin la persona ausente</p> <p>Se sienten melancólicos o insensibles la mayor parte del tiempo</p> <p>Tienen pesadillas y <i>flashbacks</i> de sucesos delicados sucedidos en el pasado</p>
<p>RESPUESTA FÍSICA</p> 	<p>Tienen dolores de cabeza o estómago sin que exista enfermedad</p> <p>Experimentan cambios en el apetito: comen más o menos de lo habitual</p> <p>Tiene problemas para quedarse o permanecer dormidos, o duermen demasiado</p> <p>Se sobresaltan con facilidad, están más nerviosos</p> <p>Lloran cada vez más</p> <p>Pierden habilidades que antes dominaban, por ejemplo no mojar la cama</p>

5

¿Cómo puedo ayudar a un niño a afrontar una muerte no confirmada?

Para ayudar a un niño a afrontar estas reacciones tan complejas, contemple la posibilidad de apoyarle de las siguientes maneras:

A NIVEL DEL NIÑO	A NIVEL DE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD	ENTORNO, CREENCIAS Y CULTURA
<p>Mantenga un sentimiento de conexión con la persona. Está bien hablar sobre la persona desaparecida y compartir historias y recuerdos agradables. Es posible que algunos niños quieran recordar a sus seres queridos llevando un objeto significativo para ellos, un símbolo, una fotografía o un dibujo de dicha persona hecho por ellos mismos a falta de objetos tangibles.</p> <p>Valide los sentimientos del niño. Es posible que los miembros de la familia procesen y expresen sus emociones sobre una muerte no confirmada de diferentes maneras, y sus sentimientos pueden ir cambiando con el tiempo. Su hijo puede sentirse culpable por no poder ayudar y por estar seguro. Aunque es comprensible y natural tener este tipo de sentimientos, pueden ser muy dolorosos.</p> <p>Incite a honrar y recordar a la persona desaparecida. Puede que los niños ya no tengan ninguna posesión de sus seres queridos, pero puede animarles a que encuentren objetos o celebren rituales que les recuerden a esas personas. Por ejemplo, los niños pueden hacer las comidas favoritas, ir a lugares con significado especial (como centros religiosos) o participar en actividades que realizaban anteriormente con el ser querido.</p>	<p>Participe en una comunicación abierta y adecuada para la edad del niño que aborde la pérdida de la persona, su comunidad y su país natal. Los más pequeños tienen más dificultades para procesar el concepto de que alguien no está y no va a regresar, o que no van a volver a su hogar. Los niños mayores y los adolescentes pueden necesitar ayuda para afrontar la incertidumbre, y es posible que muestren su enfado hacia los adultos por no ofrecer respuestas claras o por no hacer más para ayudar a sus seres queridos.</p> <p>Cree nuevas rutinas. A los niños les puede costar mucho sentirse seguros debido a la naturaleza traumática e incierta de su pérdida, la complicada situación que han dejado atrás y la adaptación a un nuevo entorno. Crear nuevas rutinas que incorporen prácticas familiares de su anterior hogar y características de su nueva ubicación puede aumentar los sentimientos de control y bienestar de los niños.</p> <p>Aumente las relaciones. Busque maneras de relacionarse con los amigos y familiares que ha dejado en su país natal y busque formas de relacionarse con la gente a nivel local. Invitar a los niños a que hagan dibujos o escriban cartas para los seres queridos de los que están separados puede ayudarles a sentirse unidos a ellos en la distancia. Busque apoyo en profesores, orientadores o líderes religiosos que puedan ayudar a los niños a adaptarse a su nueva comunidad y a las costumbres locales, y a crear nuevas amistades.</p> <p>Dedique tiempo a participar en actividades que les gusten a usted y a su hijo, como jugar con amigos, compartir comida, practicar deportes, participar en juegos, leer o cantar y bailar. Participar en actividades en las que se divertían puede ser reconfortante y un buen recordatorio de los buenos tiempos anteriores a la pérdida.</p> <p>Cuide de sí mismo. El estrés que provoca una muerte no confirmada no se limita a los niños. Afrontar sus propios sentimientos en relación con la incertidumbre fortalecerá su capacidad para cuidar y ayudar a su hijo. Por ejemplo, dedique tiempo a conectar con un amigo, participe en una actividad que le guste, o hable con un terapeuta o consejero de confianza.</p>	<p>Limite la exposición de los niños a los informes de los medios de comunicación relacionados con su pérdida (como las noticias de la TV, las redes sociales, los artículos de periódicos, etc.), ya que pueden resultar confusos y preocupantes especialmente para los niños más pequeños. Con los niños mayores se deberá hablar acerca de la cobertura de los medios de comunicación cuando estén consumiéndolos o estén expuestos a ellos. Si se produce una pérdida fuera de los EE.UU. en ocasiones la exposición a los medios de comunicación puede ser la única forma de obtener información sobre algún ser querido, y esto puede hacer que resulte más difícil limitar la exposición a dichos medios. Teniendo esto en cuenta, acceda a aquellos medios de comunicación con una fuente fiable. Consulte la siguiente lista de recursos para encontrar información sobre personas desaparecidas fuera de los EE.UU.</p> <p>Tenga cuidado a la hora de hablar sobre la pérdida con otros adultos. Los niños con curiosos por naturaleza, y quieren escuchar las conversaciones de los adultos. Tenga en cuenta que su hijo podría escuchar accidentalmente información preocupante, o bien podría no entender completamente lo que escucha.</p> <p>Haga que el posible fallecimiento tenga un sentido, llegando incluso a entender por qué la persona ha muerto o qué puede haber sucedido. Participar en oraciones y rituales podría ayudarle a usted y su familia a compartir sus sentimientos con los demás, incluso aunque no se haya confirmado el fallecimiento. Por ejemplo, muchas religiones creen en otra vida después de la muerte y en la existencia de una conexión con aquellos que nos han dejado.</p> <p>Relacionarse con la comunidad y recibir su ayuda a nivel cultural o religioso puede ofrecer un consuelo, una conexión y un propósito. Posibles ejemplos de ello pueden ser contactar con un consejero escolar o buscar agencias locales dedicadas a la cultura, la fe o la comunidad.</p>

Si percibe que su hijo tiene unas reacciones cada vez más evidentes, no va bien en la escuela, tiene problemas para mantener o hacer nuevos amigos, o no duerme o come bien, busque ayuda profesional en un consejero o profesional de la salud mental, apoyo religioso, de líderes de la comunidad o cualquier otro recurso dentro de su red. Si desea información sobre cómo encontrar ayuda, consulte la **Tabla 1: Recursos adicionales**

Tabla 1. Recursos adicionales

Organización	Información de contacto
Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)	Recursos multilingües https://www.unhcr.org/es/
Dougy Center	Recursos multilingües (chino, inglés, coreano, ruso, somalí, español, vietnamita) https://www.dougy.org/#
Alianza Nacional para el Duelo Infantil	Recursos multilingües (árabe, chino, holandés, francés, alemán, italiano, portugués, ruso, español, inglés) https://nacg.org/es
Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN)	https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources La NCTSN ofrece numerosos y completos recursos para combatir el duelo traumático infantil y el trastorno de estrés postraumático.
Centro Nacional de Información sobre Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)	https://findtreatment.gov/ 800-789-2647 Enlace al mapa localizador de servicios de salud mental por estado, y otros enlaces a recursos adicionales Español 繁體中文 Tieng Viet 한국어 Tagalog Русский العربية Kreyòl Ayisyen Français Polski Português Italiano Deutsch 日本語 ىسراف English

Establecida por el Congreso en el año 2000, la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN) representa una colaboración única entre centros de servicio académicos y comunitarios cuya misión es mejorar el nivel de atención y el acceso a los servicios a niños traumatizados y a sus familias en todos los Estados Unidos. Combinando conocimientos sobre desarrollo infantil, experiencia en todo tipo de experiencias infantiles traumáticas y atención a los diferentes aspectos culturales, la NCTSN sirve como recurso natural para el desarrollo y divulgación de intervenciones basadas en evidencias, servicios de información sobre traumas y educación pública y profesional.

Citación sugerida: Obaid, S., Zahra, L., Dalpe, J., Riveria, S., Goodman, R., Epstein, C., Brymer, M., y Cohen, J. (2024). Coping with Unconfirmed Death for Forcibly Displaced Children and Families: Tips for Caregivers. Los Angeles, CA y Durham, NC: Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil.

Especial agradecimiento para quienes han contribuido adicionalmente a este recurso: Marisol Acosta, Rocio Chang, Hector Chaidez Ruacho, Jenna Salek y Kristine Louie.

Este proyecto ha sido financiado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS). Los puntos de vista, políticas y opiniones expresadas corresponden a los autores, y no reflejan necesariamente los de la SAMHSA o el HHS.