



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Revista Dominical

## Niña tica que perdió a su papá por covid-19 quería volar para alcanzarlo en el cielo

La devastadora enfermedad tiene otro trágico escenario en las niñas y niños que pierden a su madre o padre. No hay despedidas, solamente queda la tristeza, la inocente esperanza de un regreso y, en muchos casos, dificultades económicas. Costa Rica no se aparta de esta realidad e impactantes testimonios lo confirman

Escuchar

Regalar

Por Fernanda Matarrita Chaves

16 de octubre 2021, 8:17 a.m.

Alicia tiene cuatro años y ya sabe que detrás de las nubes está el cielo. Sintió que estuvo muy cerca a inicios del 2020, cuando surcó el cielo por un viaje a Disney. Hace pocos meses la niña dijo que quería subirse a un avión y llegar de nuevo allí: necesitaba alcanzar a su papá.

Él falleció en mayo, luego de enfermarse de covid-19. "Se fue al cielo", dice su hija.

Publicidad

Alicia tiene un hermano menor: Joaquín, de ocho meses. Cuando su padre partió él apenas tenía cien días de vida. Antes de eso vivieron momentos felices: la familia conformada por su papá Gustavo Céspedes, su mamá Lourdes Laínez, su hermanita y él hicieron una sesión de fotos que hoy representa un hermoso recuerdo, un tesoro, un consuelo.

Joaquín y Alicia son dos niños costarricenses que al igual que muchísimos pequeños en el mundo quedaron huérfanos de uno de sus padres o de sus cuidadores desde que inició la pandemia.

A finales de julio la revista científica *The Lancet* publicó un estudio que reveló que 1 millón de niños de todo el mundo (personas menores de 18 años) experimentó la muerte de alguno de sus progenitores durante los primeros 14 meses de la pandemia causada por el coronavirus. Ya llevamos más de 19 meses, lo que significa que ese número es mayor, sobre todo si se tomaran en cuenta más países, ya que la investigación contempló solo a 21 naciones.

Asimismo, la información reveló que 500.000 infantes más sufrieron la pérdida de sus abuelos o cuidadores con quienes vivían. El estudio ha sido replicado por varios medios internacionales, entre ellos *The Guardian*, *New York Times* y *CNN*.

Publicidad



Alicia junto a su papá Gustavo Céspedes. Ellos hicieron una sesión de fotos meses antes de que él falleciera tras enfermarse de covid-19. Foto: Lourdes Laínez para LN

Costa Rica no fue tomado en cuenta en la investigación. De hecho en el país no se tienen registros de la niñez que perdió a sus padres, madres o cuidadores luego de que enfermaran de coronavirus. Ni la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), o el Patronato Nacional de la Infancia (PANI), el Ministerio de Educación Pública (MEP), o la Unicef cuentan con estas estadísticas.

Lo cierto es que, si bien esos datos no están disponibles, la realidad es que en Costa Rica, al igual que en la mayoría de las naciones del planeta, cientos de infantes han quedado en condición de orfandad a causa de la pandemia.

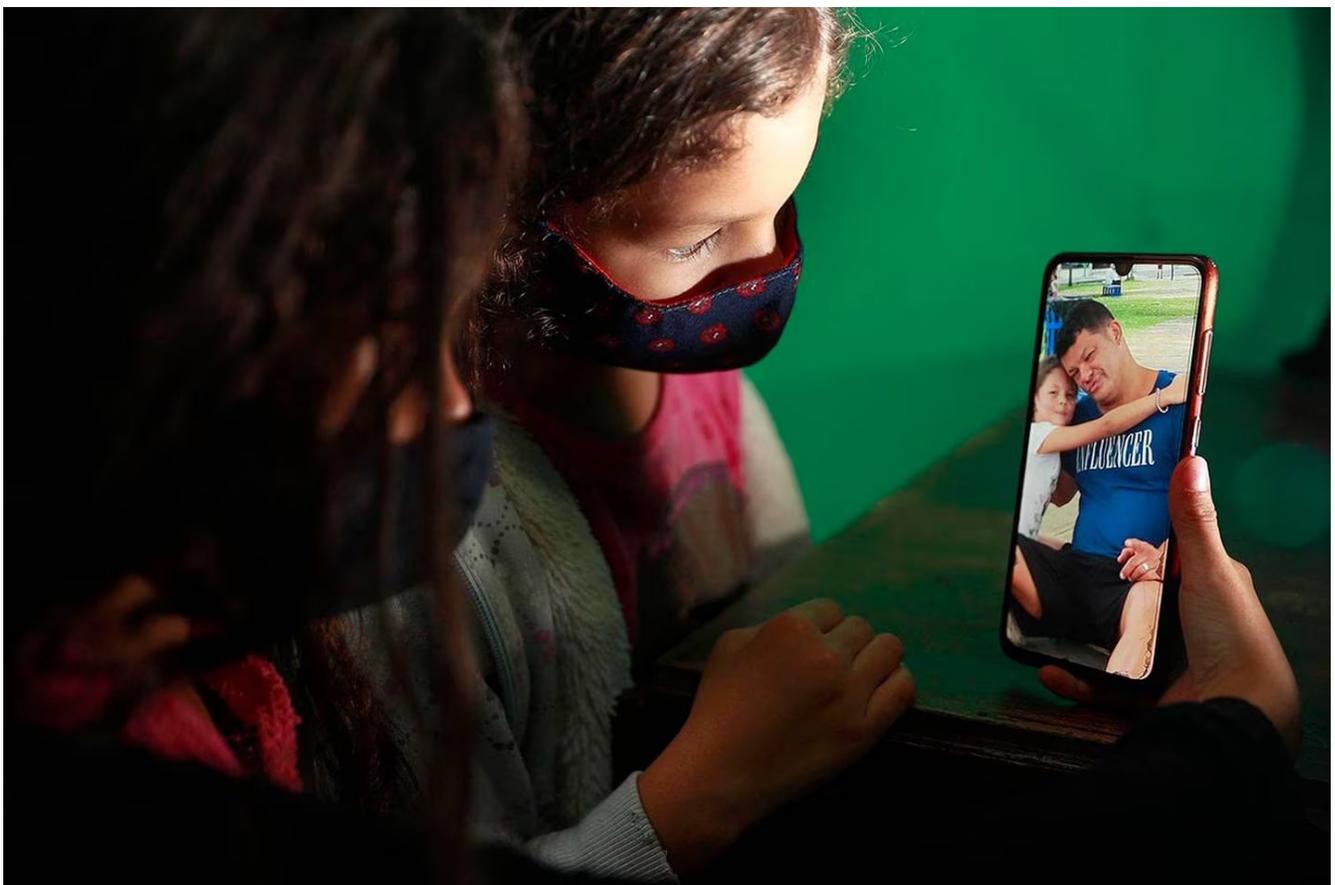
Ese es el caso de Alicia y Joaquín, quienes perdieron a su papá; igualmente les sucedió a los pequeños Ángel (11), Whitney (9) y Summer (7).

Por su parte, los gemelos Daniel y Jacob, de 13 años, se quedaron sin su mamá en agosto.

La pandemia cambió la vida de estas niñas y niños, quienes aún cuando se logre superar la devastación que ha traído el coronavirus, no recuperarán a sus progenitores. Sus historias muestran otra desoladora realidad de la enfermedad.

En este artículo, además de conocer la realidad de ellas y ellos, también se conversó con Alessandra Hall, psicóloga del MEP, quien explica cómo las escuelas y colegios pueden brindar soporte psicológico cuando es necesario. También se cuenta con las recomendaciones de Ligia Obando, una profesional experta en duelo.

Al 11 de octubre del 2021, 6.698 personas han fallecido en Costa Rica por coronavirus: 4.100 hombres y 2.598 mujeres.



Summer y Whitney perdieron a su papá en mayo., Él falleció luego de contagiarse con el coronavirus. Foto: Rafael Pacheco.

Lourdes Laínez y Yosette Fernández viven en realidades muy distintas, mas tienen en común que enviudaron en mayo luego de que sus esposos se contagiaron de covid-19. Hoy ambas deben velar por sus hijos, quienes perdieron a sus papás.

Lourdes, mamá de Alicia y de Joaquín, perdió a su esposo Gustavo en pleno post-parto. Además, en ese momento ella enfrentaba las secuelas de la covid-19 que la tuvo varios días en cama.

Yosette, madre de Ángel, Whitney y Summer, enfrentó ataques de pánico: su marido Randall murió, no tenía dinero para atender a sus hijos y le comunicaron que debía desocupar la casa en la que viven. Además de los tres niños, ella tiene otro hijo de 19 años, Christopher Mora, quien tiene algunas condiciones de salud.

Ronald Fonseca ha asumido nuevos roles en casa a partir de la partida de su esposa. Sus cuñadas se han convertido en un apoyo inmenso desde que sus hijos perdieron a su madre.

Los niños de estas familias han sido lastimados por la pérdida de una figura que en todos los casos era presente y dedicada. En todos los casos, su vida se alteró. Algunas de las niñas han recibido acompañamiento psicológico.



Los hermanos gemelos Daniel y Jacob, y su hermano mayor Ronald (centro), perdieron a su mamá Karol por la covid-19. Hoy honran su recuerdo. (Rafael Pacheco Granados)

### “Sienten que Dios los traicionó”



Randall Esquivel Castillo, de 49 años, falleció el 28 de mayo. Él se contagió de covid-19 y requirió ser hospitalizado. Tras 22 días, un paro cardiorrespiratorio terminó con su vida.

Cada uno de esos días de internamiento, sus hijos hacían oraciones para que él mejorara. Para su pesar no ocurrió y de esto se dieron cuenta de una forma cruda y dolorosa. Cuando Yosette recibió la llamada contestó en altavoz y Ángel, Whitney y Summer, quienes le acompañaban, escucharon cada palabra.

“Cuando nos llamó el doctor nos dijo en seco que mi esposo había muerto. Murió y no se pudo hacer nada. Yo tenía el teléfono en altavoz. Los chiquitos esperaban que él volviera a la casa. Él iba mejorando. Cuando todo pasó empezaron a gritar, se pusieron muy mal (...). Decían que él se iba a curar. Que no imaginaban la vida sin el papá. Todos han estado muy afectados. Cuando murió se sintieron traicionados. Tenían la fe puesta en Dios. Pensaron que Dios no existe”, dice la madre.

Su hija menor, Summer le dijo que quería morir para estar con su papá. Desde ese momento la mamá buscó acompañamiento psicológico en la escuela para que la niña tenga su proceso de duelo.

“Han pasado cinco meses, ellos han estado más o menos. Yo he tratado de estar bien, o al menos de verme bien, porque si me ven mal, se van a poner mal. Todo lo que uno refleje lo van a absorber. Trato de estar indiferente. Tienen que estar en un ambiente saludable. A veces lloran de un pronto a otro. La chiquita (de 7 años) llora por su papá. Ven videos y fotos”, dice.

Todos los sentimientos alrededor de perder a su papá se han manifestado de diferentes maneras, cuenta la mujer, de 37 años.

“Para ellos es una tragedia. Han estado contestones, a veces no quieren hacer tareas, no quieren hacer caso”, dice la madre, quien enfatiza en que su esposo siempre fue un papá muy presente.

Incluso Christopher, el hijo mayor de Yosette, vio a Randall como su padre y la pérdida le ha afectado.

***LEA MÁS: El comedor infantil de Tejarcillos: así se alimenta a un centenar de niños en tiempos de pandemia***



Yosette Fernández enviudó en mayo, ella busca formas de salir adelante, pues Randall era el sostén de la familia y padre de sus tres hijos menores.  
Foto: Rafael Pacheco

El muchacho, alto y fornido gracias a su pasión por los ejercicios que le ayudan con problemas en su columna, es quien vigila a sus hermanos cuando su mamá sale ocasionalmente a hacer entregas de comida en motocicleta (un ingreso que poco les ayuda en su situación económica).

Tras el fallecimiento de su esposo, ella y sus niños reciben una pensión de ¢135.000. Adicionalmente, por mes, la Asociación Pro Ayuda Post Covid —creada por la doctora Wing Ching Chang, quien también perdió a su esposo, el intensivista Jaime Solís, por coronavirus y busca apoyar a familias que por covid-19 perdieron a su sostén económico— le entregan un diario, pero conforme avanzan los días todo se acaba.

A la pena de esta familia se sumó una preocupación, y es que tras el deceso, a Yosette le pidieron desocupar su casa, dado que la modesta propiedad en la que se mete el agua cuando llueve está a nombre de un familiar de Randall.

“Ha sido terrible. Tuve ataques de pánico. No podía entrar a la casa. Los vecinos me oían gritando. Yo entré en pánico: no tenía dinero, imagínese cómo estaba. Estuve tomando unos calmantes y otros medicamentos para dormir. Se me bajaron las plaquetas (...). Ahora me trato de recuperar”, dice.

Yosette ha tocado las puertas de instituciones como el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) en busca de apoyo para cuando deba dejar la casa. Al cierre de este artículo comentó que no había recibido respuesta.

También espera la liquidación del trabajo de su esposo. Él era bartender en un hotel. Asimismo, averigua si la póliza laboral que él tenía, pues asegura Randall se enfermó trabajando, puede cobrarse y de esa manera empezar a construir una casa, piensa.

Cuando se le consulta qué espera o que quiere hacer, aún no lo sabe. Cuenta que no posee estudios pues llegó hasta cuarto grado de escuela. En aquellos años su madre tuvo que sacar sola a seis hijos.

“El trabajo que pueda encontrar sería para pagar el cuidado de mis hijos, nada más. No sé qué hacer”, insiste.

“A mis hijos les cambió la vida de golpe: perdieron al papá y su estilo de vida. Era espléndido dentro de lo que se podía. De lo que sobraba les compraba peluchitos y ropita. Ya yo no puedo por más que quiera”.

Si usted desea apoyar a Yosette Fernández y a su familia puede hacerlo a través de sinpe móvil: 7101-1922.

Además, puede apoyar la asociación Asociación Pro Ayuda Post Covid, que brinda víveres a 26 familias, al sinpe 6235-3721, a nombre de Wing Ching Chang Cheng.





Gustavo disfrutó poco más de dos meses a su hijo Joaquín. Hoy su esposa Lourdes atesora las fotos como valiosos recuerdos. Foto: Lourdes Laínez para LN

## Alcanzar a papá en el cielo



Alicia es tan dulce como inteligente. A su corta edad no solo ha sorprendido a su mamá Lourdes con la forma en la que se expresa, sino que también le ha dado lecciones.

Esta niña acompañó a su papá hace un tiempo a grabar un video en el que el farmacéutico hablaba de la importancia de cuidarse del coronavirus y la niña hacía lo mismo: repetía lo que le han enseñado en tiempos de mascarillas, distancias sociales y mucho lavado de manos. El clip fue publicado semanas después de que Gustavo muriera. Él y su esposa nunca entendieron cómo se contagiaron, pues se tomaron con mucha responsabilidad el cuidado. Pero el virus llegó.

Gustavo falleció el 13 de mayo del 2021, no tenía ningún factor de riesgo, era conocido como un hombre sano. Ni él ni su esposa habían tenido la oportunidad de vacunarse: esperaban la llamada del hospital, desde enero se enlistaron en el colegio profesional. Ella también es farmacéutica.

“Era gordito, pero no mucho. Eso fue lo único. Siempre fue muy sano. Si mi hija estornuda, yo ya me enfermo. Mi esposo nunca se enfermaba. No pudo con el covid. Esto es de lo peor. Yo decía que si me daba a mí me mata. Al que mató fue al más fuerte de la familia. Es bastante doloroso: nosotros estábamos en lista prioritaria por ser farmacéuticos.

“Nos llamaron el viernes para agendar la vacunación y nuestra hija se enfermó el jueves. Los dos teníamos el carné sin renovar, por eso no nos vacunaron ese lunes. Mi esposo estaba muy molesto. Dios sabe porqué hace las cosas. Ese día que nos hubiera tocado él empezó síntomas. A mí me pusieron la primera dosis en mayo (el día que él falleció). No quiero culpar a nadie, pero no puedo evitar pensar en que si tal vez vacunación hubiera sido menos selectiva y más masiva, la realidad sería otra”, recuerda.

Al noveno día de tener síntomas, Gustavo debió ser trasladado al hospital de Heredia. Luego lo llevaron al Ceaco. Falleció un mes después por una “infección hospitalaria”. Luchó con todo lo que tenía, dice Lourdes, quien asegura que su esposo poseía inmensos deseos de vivir para estar con sus hijos, su principal motivación.

Gustavo pudo convivir con su segundo hijo, Joaquín, solamente dos meses y medio. Luego se fue al hospital y no pudo regresar. Hoy el bebé, ya de ocho, sonrío con especial emoción viendo las fotos de su padre. Su mamá no deja de mostrárselas. Ella cree que su esposo les acompaña.

“Estoy segura de que mi esposo nos acompaña. Especialmente por esa forma tan abrupta en la que pasó todo, como él era como papá y esposo, como jefe de familia, desprenderse de nosotros no es fácil. Por eso duró tanto, él no se quería ir. Siento que Joaquín lo ve. Le enseño fotos y se emociona. Como cuando un bebé reconoce a alguien que quiere mucho y le hace payasadas.

“Me gustaría pensar que lo acompaña también. Está chiquitito. Llegará el momento en el que tengo que hablarle de papá. A él hay que construirle el recuerdo. Tengo una cajita donde he guardado pertenencias que lo definen, esperando el momento oportuno para entregárselas a mis hijos. Yo espero que Alicia no olvide a su papá, ni lo que vivió con él, pero está chiquita. De mí depende que no lo olvide. También de mí depende que Joaquín sepa que tiene un papá”, confía Lourdes.

Ella ve como un regalo haber hecho la sesión de fotos familiar poco después de que Joaquín naciera.

Para Alicia el proceso ha sido diferente. Le costó asimilar por qué papá no volvió a casa si ella y su mamá pedían todas las noches a Dios para que lo curara. Cuando él salió de su casa al hospital la niña estaba dormida y no pudo despedirse.

“Se cree que es pequeña, pero ella entendía lo que pasaba. En enero murió nuestra perrita. Pasó lo mismo, estuvo internada, rezábamos, luego murió y la perrita no volvió. Fue duro para ella en ese momento pero esa situación me simplificó explicarle lo de mi esposo. Ella lo entendió y supo que lo mismo (que ocurrió con la perrita) pasó con su papá. Que no iba a volver”, cuenta Lourdes.

La mamá cuenta que la situación ha sido “muy dura” para la pequeña y que ya han pasado por diferentes fases del duelo. Lourdes se ha acompañado de una psicóloga infantil.

“Yo lloraba cuando ella no me veía, luego nos acompañamos. Ella extraña, llora. Ella está muy enojada porque quiere que su papá vuelva y no vuelve. La psicóloga explica que el niño que llora recuerda. Aunque sea pequeña en el futuro lo va a recordar. Las mamás tal vez evitan estas situaciones para evitarles dolor porque no quieren que sufra, pero es necesario”, cuenta.

Lourdes reconoce el apoyo que le brindaron en el Ceaco. Narra que desde psicología y trabajo social la estuvieron apoyando y hasta le iban guiando por si su esposo moría para que ella tuviera todo listo. En el tiempo de internamiento las enfermeras de salud mental la llamaban para que ella y Alicia le hablaran a Gustavo. Ella también ponía al teléfono a Joaquín cuando lloraba.

“Dicen que aunque están intubados ellos escuchan”.

Cuando Gustavo murió, Lourdes le dio la noticia a su hija. Posteriormente, una trabajadora social le llamó y habló con la niña, quien sorprendió a ambas con lo que expresó. Según la especialista, Alicia estaba entendiendo lo que pasaba.

“Alicia le dijo que quería ir en avión para ver si alcanzaba a papá para que no se fuera al cielo.

Un año antes había ido a Disney. Tenía claro que los aviones vuelan en el cielo. La trabajadora social me dijo que ella estaba entendiendo. En las primeras noches, después de que muriera el papá, cuando orábamos decía que no quería rezar, decía que estaba enojada con Dios. Me decía que ‘Dios se llevó a mi papá al cielo y ahí solo van los viejitos’. Ese día fue cuando dije que tenía que buscar ayuda para entender cómo se hace esto con una niña tan pequeña. Era como sal en una herida”.

Cinco meses después de la partida de su papá, Alicia, de cuatro años, llora menos, pero siempre lo extraña, cuenta su mamá.

En junio, para el día del Padre, Lourdes le regaló a sus niños la última foto casera de su padre. La imprimió y la puso en un portarretratos. Cuando Alicia la vio, lloró y cerró el recuerdo que tiene forma de casita. Al otro día su mamá le dijo que iba a guardar la imagen para que ella no tuviera tristeza. Ella le comentó que no, que solamente lloró una vez, pero que ya pasó.

“He aplicado la filosofía de ella. Luego del día del padre venía nuestro aniversario, luego su cumpleaños (este 12 de octubre la niña cumplió cuatro años), han sido momentos críticos. El duelo covid es cruel. Nunca ves un cuerpo. Como que esperas. Sentís que la persona anda de viaje y va a volver”, dice Lourdes.

Alicia es una niña resiliente, considera su madre. Extraña a su papá, pero cree que recuerda sin dolor... y ahora lo siente más cerca gracias a una experiencia personal que la pequeña y su mamá atesoran.

En medio de su duelo, Lourdes ha atendido asuntos relacionados con la liquidación de su esposo, la pensión y otros. Dice que no solamente es engorrosos, sino duro, pero lo hace porque tiene “un par de bebés que cuidar”. “Es la plata de mis hijos. Ahorita tengo el valor para hacerlo, es por ellos y su futuro”.





Los gemelos, de 13 años, Jabob y Daniel han vivido junto a su hermano mayor Ronald, el duelo tras perder a su mamá. Foto: Rafael Pacheco (Rafael Pacheco Granados)

## Recuerdos de amor



Daniel y Jacob, de 13 años, abrazan el recuerdo de su mamá. Ella, Karol Azofeifa, falleció el 17 de agosto luego de ser hospitalizada por covid-19. Sus hijos gemelos contemplan sus retratos, cada uno tiene el propio.

También cuentan con un osito de peluche que le pertenecía y decoran la casa con girasoles, las flores que más le gustaban. La sienten.

Su hermano mayor Ronald, de 19 años, les acompaña. Su papá también, don Ronald Fonseca, un taxista que, tras el fallecimiento de su esposa, tuvo que volver casi que de inmediato a las labores. El dolor es inmenso, pero las responsabilidades no disminuyen. Debe sacar adelante a sus hijos y además, asumir nuevos roles en la casa, pues Karol se dedicaba al hogar.

El taxi es su herramienta de trabajo y también un refugio en el que desahoga y llora todos los sentimientos que le provocan perder a su esposa, su compañera de vida y madre de sus tres hijos. Es demasiado difícil, expresa.

En estos cortos y a la vez eternos dos meses sin Karol todo se vive y se siente diferente. A sus hijos los ha sentido evidentemente tristes, pero cada uno vive la pérdida a su manera.

Daniel siempre mira las fotos de su mamita, también quiere visitarla en el cementerio y llevarle flores. Jacob se ha apoyado en los líderes espirituales de la iglesia a la que asisten, a esa a la que Karol, de 41 años, siempre los instaba a ir. Ronald cree que solo Dios es quien le ha dado las fuerzas para sobrellevar estos momentos mientras asimila la partida de su esposa y vela por sus hijos.

“Ha sido un poco complicado. Los niños siempre estaban muy pegados a ella. Se levantaban y ella los atendía, les hacía desayuno, estaba pendiente de la escuela y todo eso. Ha sido duro porque ahora me tocan algunas cosas de las que ella hacía. Mis cuñadas me han apoyado mucho. Viven cerca”, cuenta Ronald, de 44 años.

Habla de Shirley y Grace Gamboa, las hermanas mayores de Karol y quienes están pendientes de sus sobrinos mientras Ronald trabaja.

“Ella era muy especial. Una mamá muy dedicada. Se preocupaba mucho por todos. Le enseñó a los hijos a hacer los quehaceres de la casa. Ahora ellos colaboran. Somos un equipo. Yo les apoyo mucho en el tema educativo. También los acompaño cuando tienen que ir a algún lugar. Lo hago en primer lugar porque los amo y porque sé que Karito se fue tranquila porque sabía que quedaban en las manos de nosotras”, cuenta Shirley, de 56 años y educadora.

La desolación tras la pérdida hace que en varias ocasiones a esta mujer se le atoren las palabras y no alcancen a emitirse. Cuando se repone solo tiene lindos comentarios sobre su hermana. Vence las lágrimas para honrar la vida de una mamá, esposa, hermana e hija ejemplar. Una persona que consentía a los suyos y se dedicaba cada vez que la necesitaban.

“Siempre hemos estado juntos. Yo me iba para donde Karito, ella era la chineadora. Se preocupaba por todos. Cuando nos enfermábamos ella nos llevaba al doctor o nos hacía sopita. Ella siempre supo que nosotros la íbamos a apoyar: yo le dije en una videollamada que estuviera tranquila, que yo estaba con los chiquitos. Que supiera que todo estaba bajo control con las tareas y la comida.

“Ahora hay que tomar fuerzas para seguir adelante. Demostró que era una luchadora. A todos nos dejó muy lindos recuerdos y lo más valioso: a sus tres hijos”, agregó Shirley, quien cuenta que una hermana llamada Arelis les apoya a distancia, pues vive en otro país.

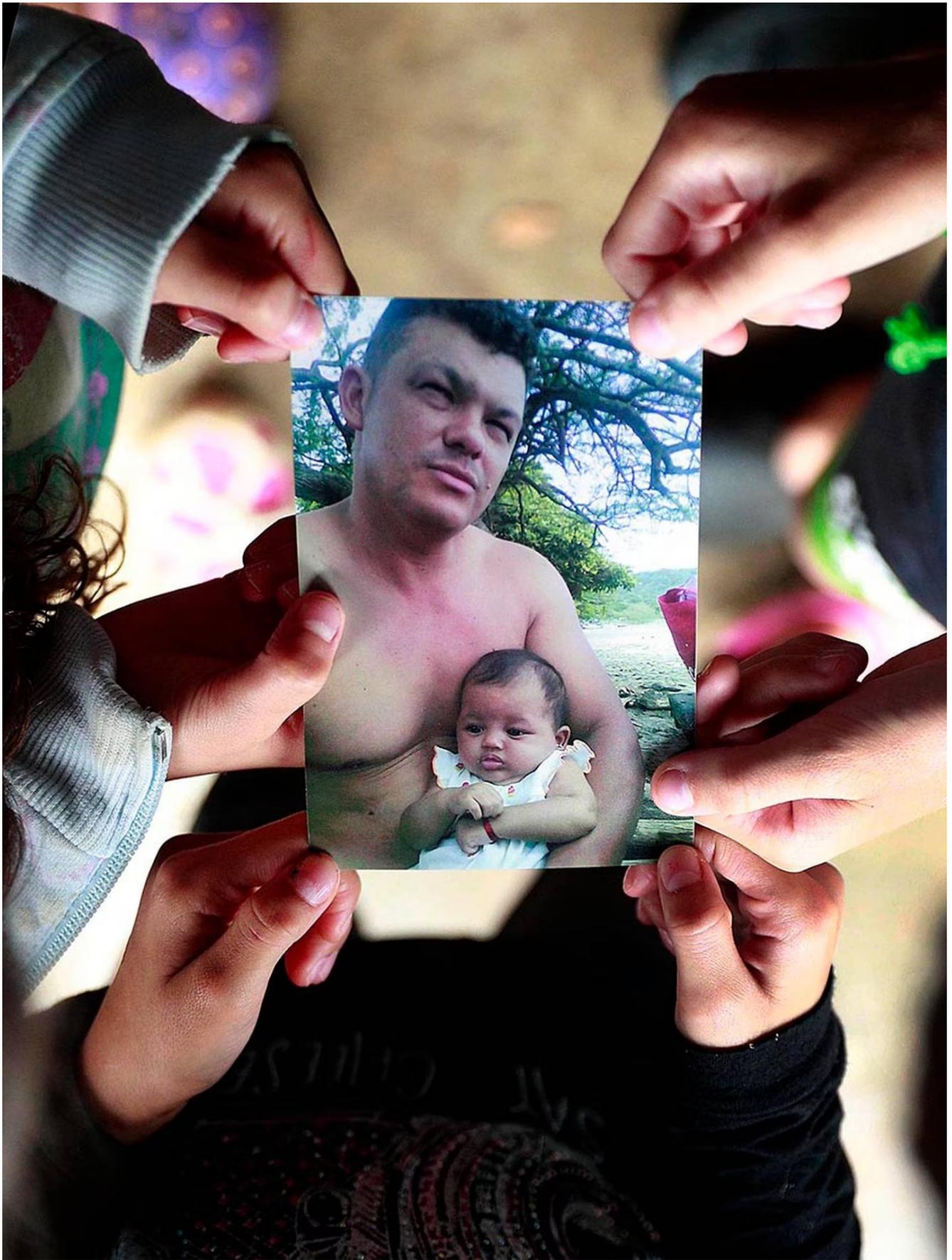
En este tiempo, el padre y también la tía de los niños les han notado algunos cambios. Ella dice que los ve pensativos, como teniendo cuidado de no preocupar.

El papá ha percibido algunas variaciones en sus comportamientos, tal vez más sensibles o a la defensiva. Por ahora ninguno recibe atención psicológica.

“Es algo que nos ha costado asimilar. No fue fácil que de un pronto a otro no esté. En ese momento ellos estaban demasiado tristes. Ya como están un poquito grandes siento que lo van asimilando. Mis cuñadas los venían preparando por si pasaba cualquier cosa. Ya están más tranquilos. Van poco a poco”, confía el padre. Él le dice a las personas que se cuiden. Su esposa se enfermó y aún no se había podido vacunar, aunque quería hacerlo.

Él ya tiene ambas dosis y está esperando el momento para llevar a vacunar a los gemelos.

“Esto no es jugando ni un invento del gobierno. Cuando uno tiene un familiar cercano enfermo se da cuenta de que el virus existe”.



Ángel, Summer y Whitney recuerdan a su padre por medio de fotografías. Foto: Rafael Pacheco.

## El duelo en los niños



El concepto de muerte en los niños es diferente al que tienen los adultos, explica la psicóloga Ligia María Obando Carrillo, máster en cuidado paliativo pediátrico y quien labora en el Hospital Nacional de Niños desde hace 17 años. Durante toda su carrera, de más de tres décadas, ha trabajado en procesos de duelo y muerte.

La especialista explicó cómo pueden vivir el proceso los niños.

“Lo primero a tomar en cuenta es la edad del niño. El concepto de muerte en los niños es diferente al que tenemos los adultos. El concepto de muerte se instaura en la mente del niño desde que pasa de pensamiento mágico al pensamiento concreto y eso es más o menos de los 10 años en adelante.

“Antes de esa edad un chico de siete u ocho años tiene algo de noción de que la persona se va. Pero por el mismo mundo en el que se vive de juegos, las fábulas y demás creen que de forma mágica la persona va a regresar. En niños menores de esa edad las angustias que tienen están relacionadas con lo que sienten los adultos que tienen alrededor que son quienes viven la pérdida desde una visión de no regresar”, explica.

La especialista comentó que el duelo en los niños “se empieza a resolver” luego de los 9 o 10 años. “Queda hibernando. Todo depende de las condiciones ambientales que tenga el niño. A veces el duelo comienza a emerger porque tía habla mañana, tarde y noche de mamá fallecida”, dice.

El duelo es la forma sana de resolver el dolor interno, dice Obando. “Tiene que darse siempre porque nos permite pasar por facetas emocionales y nos permite llegar a la aceptación final de la pérdida. Nada es lineal”, explica.

El duelo no es igual para todos, por eso se le llama “proceso de duelo”, aunque sí se pasan las mismas facetas.

“No es un dos, tres y listo se supera el duelo, no. El duelo es algo activo y depende de las circunstancias”.

Las facetas por las que se pasan durante el proceso de duelo post muerte son tres.

“La primera etapa es la de shock y negación. Es un mecanismo super sano en el ser humano. En el caso de los niños dependiendo del adulto que esté a la par y la edad que tenga van a estar más activos o menos activos. Si hay un niño de cuatro años y todo el mundo está llorando, el niño va a estar llorando y angustiado.

“Si es de 10 o 11 años ya están conscientes. Va a depender de si ya vivió experiencias. No son lineales. Hay muchas circunstancias alrededor. Las circunstancias de cada familia que lo rodea va a determinar si el camino va a ser más rápido o menos rápido. Yo le digo a las mamás que pregunten a sus hijos si quieren ir o no (a los actos fúnebres) y que siempre haya alguna persona que se lo pueda llevar si se quiere ir, en su primera vivencia el niño no sabe qué hacer. En la primera etapa el dolor se aprende y se apaga, hablo del pensamiento concreto en adelante”.

La segunda etapa es la de desorganización. Esta se relaciona con que ya el dolor de pérdida entra dentro de uno. “Tengo más conciencia de la ausencia. Ya hay niños con pensamiento concreto que comienzan a fallar en la escuela. Ya no quieren ir a tal lado. Empiezan a perderse las cosas, hay problemas de concentración.

“Los tiempos de duelo ya no son como hace años que se vestían de luto y la sociedad respetaba. Ahora el luto se lleva por dentro. La gente comienza a tragar más las cosas, no se permite el sano llanto. Al niño hay que permitirle que externar lo que piensa. Si tenemos un niño de cuatro años que se pone muy demandante necesita salir, más movimiento. Ahora por la pandemia cerraron parques. Está siendo complejo para todo el mundo”, dice.

Esta faceta es la más larga, puede perdurar entre seis meses y un año. La psicóloga dice que se debe permitir acceso sano al llanto, que llorar es normal.

“Estamos en una cultura que no tiene tolerancia al duelo. Todo el mundo quiere que estemos bien ya. A lo mismo están sometidos los niños. A partir de los nueve o 10 años comienza a entender lo que ha estado viviendo y comienzan a

entristecerse pero no hay permiso de estar triste. Estar triste es normal, el problema es cuando la persona pasa semanas tristes”.

La tercera y última etapa es la de organización. Esta llega aproximadamente un año después de la muerte del ser querido. La familia se vuelve a organizar con la ausencia de la persona.

“La gente comienza a vivir ya con la pérdida de la persona. Pero se hace más o menos dramático dependiendo de situaciones que hayan pasado después de la muerte”.

## ¿Cómo apoyarles?



Estas son recomendaciones sencillas que brinda la psicóloga Obando para apoyar a las niñas y niños que perdieron a su padre, madre o cuidadores por coronavirus (o cualquier otra razón).

--Lo primero es que cada caso es diferente. No hay un 1, 2, 3. Lo que sí hay que permitir es que los niños se desahoguen. Si son niños menores de siete años hay que tratar de que vuelvan a vivir lo más cercano a su normalidad anterior. Que tengan espacios de juego, si preguntan se les contesta con la verdad pero esto no es un discurso de 20 minutos.

--Los niños no van a preguntar insistentemente, pero si ven angustia alrededor se está incrementando su angustia. Eso es importante que la gente lo tenga en cuenta, a veces el niño puede ponerse ansioso e inmediatamente dicen: “ay, es que está extrañando a papá” y se lo dicen. Y no, hay que dejarlo que exprese lo que está sintiendo. No sugerir el sentimiento. Podría ser que la media le está apretando y doliendo y nosotros diciendo que está extrañando a papá.

--Un básico es respetar lo que el niño necesita en ese momento. Si necesita jugar, dejémoslo jugar. Necesita tener movimiento. También tenemos niños a los que les encanta leer y estar en un mundo más aislado. El niño van a ir dando pauta de lo que necesita. Es importante no estar preguntando las 24 horas cómo se siente.

--Los niños mayores de siete años tienen más capacidad para expresar las cosas. Están más cercanos a sus sentimientos. En especial las niñas mayores de nueve y niños de 12 años en adelante, hay varones que maduran muy temprano. Hay que ver inquietud, ser observador. Si se ve con movimiento de pierna necesita caminar.

--Hay que ser una compañía silente. No estar echando un discurso existencial, incluyendo a los adolescentes. Entre más discurso usted eche el niño bloquea la mente y no le está escuchando. Hay que aprender a escuchar a los niños. Se habla más con el lenguaje no verbal. Si dice estoy bien pero ve al piso, y conocemos que está triste, si es burbuja se hace el contacto físico que es importante. Ahora, por la pandemia, no se puede dar como antes. Válido a las mascotas, ellas ayudan mucho a que los niños puedan tener ese contacto.

--Es importante hacer sentir que cuenta conmigo. No expresar un sentimiento que lo haga sentir lástima, eso no funciona. Sino transmitir que puede contar con nosotros.

--Otra recomendación es que por respeto a los mismos niños es que los adultos por favor se vacunen.

**LEA MÁS: [Trabajo sexual en Costa Rica durante el coronavirus: cuando la necesidad es más grande que el miedo](#)**



## Acceso a la atención psicológica



En caso de que un niño o una niña que perdió a su papá, mamá o alguno de sus cuidadores requiera de atención psicológica o algún tipo de soporte relacionado, es posible solicitar ayuda en los centros educativos.

Alessandra Hall Fernández, psicóloga del departamento de salud y ambiente de la dirección de vida estudiantil del Ministerio de Educación Pública (MEP), comentó que hay varias líneas para apoyar a los estudiantes que lo requieran.

“A nivel nacional se ha capacitado al personal docente. Tenemos equipos interdisciplinarios para brindar acompañamiento socioemocional. Se les han dado dos capacitaciones. No solo para primaria, sino para todas las poblaciones: escuela, secundaria y colegios nocturnos.

“A través de la dirección de vida estudiantil se han acompañado diferentes centros educativos donde han sucedido eventos de estos. Personal de psicología acompaña con pautas a seguir. Siempre en coordinación con servicios de salud (...)”, comentó.

Hall añadió que a nivel nacional y con las direcciones regionales cuentan con el Equipo itinerante regional (ETIR) que incluye un grupo interdisciplinario integrado por psicólogos, educadores y trabajo social en las 17 direcciones regionales.

Esto porque de los 5.100 centros educativos del país solamente 148 cuentan con psicólogo. En todas las secundarias se cuenta con orientadores.

“En las escuelas haya psicólogo o no, hay personas que conforman equipos para apoyar a las personas estudiantes que pasan situación de duelo. No solo en pandemia, pero en este tiempo nos hemos dado la tarea de reforzar”, indicó.

Actualmente hay una línea telefónica habilitada en la que estudiantes y sus familias pueden recibir atención psicológica. Esta es coordinada por el MEP y el colegio de psicólogos.

Los números son 2459-1598 y 2459-1599. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. Si se requiere apoyo en fin de semana sugiere llamar al 9-1-1 o al 1132.

### **--¿Cómo pueden buscar ayuda las familias de personas menores de edad que perdieron a sus padres o cuidadores por el coronavirus?**

Es importante que la persona se sienta acompañada en el proceso. Los niños y niñas son más resilientes que nosotros como adultos. Ellos sobreviven a todas las situaciones de pérdida pero depende de cómo las personas adultas manejamos la situación. Si se transmite fortaleza, ellos se fortalecen.

La psicóloga reitera que es normal que pasen por tristeza, pero alrededor de unas seis semanas se deberían sentir mejor.

“El primer acompañamiento luego de un proceso de pérdida lo da un funcionario del MEP, si se percibe que el niño no va en camino de recuperación, si se deteriora su conducta se refiere al servicio de salud o se pide acompañamiento donde interviene el equipo interdisciplinario ETIR”.

La profesional comentó que en estas situaciones los centros educativos deben dar apoyos académicos a los estudiantes.

“Un niño que pasa por situación de duelo requiere apoyo académico, hay que darle más chance para que presente los trabajos GTA (guía de trabajo autónomo), o espacio para que no asista a clases unos días para que se recupere”, explica la especialista, quien dice que no todas las personas necesitan de apoyo psicológico en estos procesos.

“Van a pasar por todas las etapas que se conocen del duelo, pero no necesariamente requieren de acompañamiento psicológico, a veces con el acompañamiento de la familia y del centro educativo empiezan a recuperarse”.

***“Si la gente entendiera se vacunaría, se cuidaría. Esto va mucho más allá de lo que uno puede conceptualizar. El covid es una prueba de resistencia mental. A la persona que no está mentalmente bien esto lo acaba. El trauma post covid te marca para toda la vida. Yo voy al ritmo de mis hijos: ellos no pueden perder también a su mamá”.***

— Lourdes Laínez

**Reciba el boletín: Revista Dominical**

Un buen domingo merece artículos de profundidad e historias únicas

xcastro@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

Coronavirus

Covid-19

Niños huérfanos por covid-19



Reciba noticias de Google News



**Fernanda Matarrita Chaves**

Periodista de Viva y Revista Dominical. Aborda temas sobre niñez, salud y DDHH; así como TV y moda. Licenciada en Comunicación de Mercadeo. Premio nacional al mejor contenido sobre Niñez y Adolescencia del CNNA y UNICEF en el 2022 y el 2021. Premio regional y del Caribe de Periodismo de Salud de Fedefarma 2022. Redactora del año La Nación 2021.



**LE RECOMENDAMOS**

**Persiste valoración negativa sobre política económica del Gobierno**



Murió José María 'Macho' Agüero: el zaguero de Alajuelense que impresionaba tocando el travesaño con el pie

★ **EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



Señora ministra, por favor, rectifique

★ **EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

ÚLTIMAS NOTICIAS

Tratar alzhéimer con una píldora: el estudio internacional en el que trabaja un científico de Costa Rica



**EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**

Augusto Pinochet, más presente que nunca tras 50 años del golpe militar en Chile

Murió Gary Wright, intérprete del éxito 'Dream Weaver'

Shakira le dedica emotivo post al 'amor de su vida'

Vladimir Quesada dice que a sus jugadores les vio el 'ojo de tigre'

Publicidad



© 2023 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

#### Sobre nosotros

Grupo Nación  
La Teja  
El Financiero  
Revista Perfil  
Sabores  
Aplicaciones  
Boletines  
Versión Impresa

#### Negocios

Todo Busco  
Parque Viva  
Tarifario  
Printea  
Fussio

#### Términos y condiciones

Políticas de privacidad  
Condiciones de uso  
Estados financieros  
Reglamentos

**Servicio al cliente**

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)

[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)

