



Cómo Explicar la Muerte de un Ser Querido a los Niños

- Sea honesto y use lenguaje que el niño pueda entender.
- Use palabras concretas como “muerte”, “fallecido”, o “el cuerpo no funciona”. Evite utilizar eufemismos, como decir que los seres queridos "se han ido lejos" o "están durmiendo" o incluso que su familia ha "perdido" a esa persona.
- Explique con claridad que la muerte es el fin y que la persona no va regresar de nuevo.
- Discuta la pérdida cuando su hijo quiera discutir el tema.
- No fuerce que su hijo discuta la muerte. Los niños sólo pueden procesar cierta información en un momento y lo que no pueden entender ahora pueden tratar de procesar más tarde.
- Sea paciente con preguntas repetidas.
- "No sé" es una respuesta aceptable. Pregúnteles, "¿Qué opinas?" Para darles permiso para expresar sus propios pensamientos o preocupaciones.
- No asuma que los niños son demasiado pequeños para entender la muerte o ser afectados por ella.
- Los niños se lamentan las pérdidas secundarias (moverse de hogar, nueva escuela, nuevas rutinas, etc.) que vienen con la pérdida de un ser querido. Pueden parecer más centrados o molestos por estos que la pérdida de la muerte.
- Los niños fácilmente se culpan por la muerte y en secreto pueden llevar esta culpa adentro de si mismos.
- Sea honesto con su hijo acerca de quién se hará cargo de él o ella en el caso de su muerte.
- Deje que su niño sepa que el llanto es bien. No tenga miedo de llorar delante de ellos ...esto le da permiso a su hijo llorar también.
- Trate de mantener una rutina, normas y límites con el fin de proporcionar una sensación de seguridad para el niño.
- Su mundo puede sentirse vuelto al revés. Darles un montón de opciones para sentir una sensación de control.
- Los niños perciben las emociones a su alrededor; etiquetarlos, describirlos, discutirlos.
- Un niño afligido necesita sentirse seguro y protegido. Asegúrese de consolarlo con abrazos, besos, y cariño.
- Ayúdelos a encontrar maneras de expresarse a través del arte, la lectura, la escritura, la música y las actividades físicas.
- Los niños lloran más intermitente que los adultos ... Un minuto pueden estar tristes y al minuto siguiente están jugando y riendo.
- Los niños volverán a visitar las pérdidas durante su vida. Aunque puede parecer como un paso atrás, en realidad es parte del proceso.
- Ayude a su hijo reconocer su red de apoyo para que tengan varias personas con las que pueden hablar cuando necesiten.