



Cómo Ayudar a los Niños Durante una Muerte



No oculte información importante:

Es importante que los niños sepan que un ser querido está gravemente enfermo y puede morir. Si la persona muere y no se lo dicen, no estará preparado. Dado que los niños más pequeños son egocéntricos, es importante asegurarse que nada de lo que hicieron o dijeron causó la muerte.

Los niños necesitan información honesta y correcta en un lenguaje que puedan entender:

Por ejemplo, "Papá está en el hospital porque está enfermo de cáncer. No es culpa de nadie. Es un tipo de enfermedad diferente a un resfriado o una gripe. No es contagioso. Todavía puedes abrazarlo y besarlo". Pida a los niños que repitan lo que ha dicho para asegurarse de que lo han entendido. Invite a los niños a hacer preguntas sobre palabras o cosas que no entiendan. Saber que se les mantendrá informados de las cosas que ocurren disminuirá su ansiedad.

Los niños siguen necesitando orientación constante y el establecimiento de límites:

Los niños siguen necesitando que los padres les pongan límites. Cuando los padres están en estado de shock y de duelo, establecer límites puede ser difícil. "Oh... déjalo/a; su madre se está muriendo". Mantener límites, conservar rutinas y mantener las reglas del hogar intactas ayuda a los niños a sentirse seguros. Sin límites, los niños sienten que las cosas están fuera de control, lo que los hace sentirse muy inseguros. Intente mantener el horario lo más normal posible.

Visite a los gravemente enfermos:

Visitar a alguien que está muy enfermo puede ser traumático, si los niños no están previamente preparados. Primero, pregúntele a los niños si les gustaría ir. Si la respuesta es no, pregunte por qué. Una vez que discutan el asunto, los niños suelen optar por ir. Asegúrese de que los niños sepan de antemano qué aspecto tendrá la persona, para qué sirven las máquinas de la sala, cómo olerá y cómo será la sala. Hágales saber que está bien tocar o abrazar a la persona, pero también está bien NO tocarla ni abrazarla. Puede sugerirle que traiga un regalo para la persona o que le haga un dibujo o escriba una carta. La visita debe ser relativamente corta. Entre diez y veinte minutos es suficiente para un niño de cualquier edad. Fije un tiempo para hablar después de la visita. La razón más importante para dejar que un niño visite a una persona es darle la oportunidad de despedirse.

Cómo decirle a su hijo que alguien ha muerto:

Dado que los padres quieren a sus hijos, es natural que quieran protegerlos del dolor de la pérdida. Sin embargo, es mejor para todos cuando se dice la verdad y así podemos empezar a entender lo que está pasando. Lo que los niños sueñan o imaginan puede ser mucho peor que la realidad. Lo mejor es la sencillez y la honestidad. Dé explicaciones concretas y claras. Absténgase de decir "falleció" o "se fue al cielo". Es importante que los niños entiendan que la muerte es permanente, que una persona que ha muerto ya no puede sentir, ni pensar y que no podrá volver. "El cáncer de papi se agravó tanto que su cuerpo no pudo curarse. Su corazón ha dejado de latir, ha dejado de respirar. Ha muerto". Responda sólo las preguntas directas. No de más información de la que se le pide. Los niños tendrán más preguntas después de haber procesado lo que ya ha dicho. Es importante recordarle a los niños que esta muerte no fue culpa de nadie. Después de que entiendan la permanencia de la muerte, puede introducir las creencias de su familia sobre el más allá.

¿Está bien llevar a los niños a los funerales?

A los padres les preocupa a menudo que un funeral puede ser demasiado traumático para los niños. Los funerales son una oportunidad para conectarse con la familia y los amigos y ofrecerles apoyo, y a veces es el único momento en que todos lloran abiertamente y muestran su tristeza. Un niño debe tener la oportunidad de recibir el apoyo que puede ofrecer un funeral. Designe a un adulto de confianza para que sea un apoyo seguro sólo para los niños. Este papel no debe ser realizado por la persona que los cuida, ya que esta persona estará pasando por su propia experiencia. Primero, explíqueles a los niños lo que va a ocurrir en el funeral y lo que pueden esperar. A continuación, pregúntele a los niños si quieren ir. Si no, pregúntele si sabe por qué no quiere ir. Si los niños entienden lo que va a pasar, normalmente quieren ir. Los funerales nos ayudan a aceptar la realidad de la pérdida, la primera parte del duelo. Si es posible, deje que los niños participen al tomar decisiones. ¿Pueden dibujar o escribir un mensaje que vaya en el ataúd o seleccionar fotos para una mesa de recuerdos?

Velorios:

Hay una sensación más relajada durante un velorio. Los amigos y la familia visitan y lloran juntos. Los niños que puedan moverse libremente se acercarán al ataúd unas cuantas veces para ver el cuerpo. Ver un cadáver puede ser muy útil para los niños. Los niños son curiosos y pueden querer tocar el cuerpo también. Prepárelos de antemano y díales que el cuerpo estará frío y no se verá exactamente igual. Esta es otra oportunidad para explicarles la diferencia entre "vivo" y "muerto".

Entierros:

Si lleva a los niños al cementerio, explíqueles que el cuerpo va a ser enterrado allí. Explíquelo a su hijo lo que ocurrirá con el ataúd y recuérdelo que el ser querido ya no puede sentir nada.

Cremación:

A los adultos les preocupa que los niños se horroricen al saber que su ser querido fue cremado. Si le transmite su comodidad, es probable que los niños sientan lo mismo. "La cremación es una de las formas de tratar al cuerpo de nuestros seres queridos tras su muerte. Su cuerpo está muerto. No les perjudica de ninguna manera". Puede explicar que la cremación hace que el cuerpo se descomponga más rápido que si se enterrara.

Volviendo a la escuela:

Es posible que los amigos y los profesores ya sepan lo que ha pasado y no sepan qué decir. Los niños pueden ser ignorados o puede que se les llame demasiado la atención. A los niños no les gusta ser diferentes y esto puede causarles ansiedad. Hable con su hijo antes de que vuelvan a la escuela. Incluso puede practicar respuestas a las preguntas que crea que pueden tener los niños y profesores. Los niños a los que se les ha muerto uno de sus padres pueden tener dificultades para volver a la escuela, porque no quieren separarse del padre sobreviviente. Tranquilícelos.

Vivir la vida sin la persona que murió:

Recuperarse de una pérdida importante abarca toda la vida. El primer año después de la muerte parece ser el más duro para las familias, y asistir a grupos de apoyo de duelo con otras personas que han pasado por lo mismo puede ayudar en el proceso de recuperación. En los grupos de apoyo de duelo, los participantes tienen la oportunidad de expresar sus sentimientos, reconocer su pérdida, recordar con cariño y aprender estrategias para afrontar la pérdida.



**Conéctese con
nosotros y obtenga
más información**

The Grief Center ofrece un entorno seguro y de apoyo a los jóvenes (de 5 a 25 años), a las personas que los cuidan y a todos los adultos que han sufrido la muerte de alguien importante en sus vidas.

Durante el año escolar, los grupos de apoyo se reúnen dos veces al mes en diferentes lugares y también en Zoom.

Los servicios son gratuitos. Se aceptan donaciones. Para empezar, las familias sólo tienen que llamar al Grief Center. Tras una conversación telefónica corta, invitaremos a las familias a la siguiente orientación.



The Grief Center
SIRVIENDO NIÑOS Y ADULTOS EN DUELO DESDE EL 2001

505-323-0478 • griefnm.org