

# Hablar con los Niños Sobre la Muerte



UNA GUÍA PARA ADULTOS

FULL-COLOR  
LOGO HERE &  
CHOOSE BORDER  
SPOT COLOR

**© 2021 por Quality of Life Publishing Co.**

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.*



Publicado por Quality of Life Publishing Co.  
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, que se especializa en publicaciones exclusivas que ayudan a aliviar el camino de las personas que se enfrentan a una enfermedad grave, al final de la vida o a una pérdida.

**Visite [www.QOLpublishing.com](http://www.QOLpublishing.com).**

**CÓMO PEDIR COPIAS EXCLUSIVAS:** Llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a [info@QOLpublishing.com](mailto:info@QOLpublishing.com).

# Introducción

Es normal sentirse incómodo al hablar con los niños sobre la muerte y las pérdidas. Es posible que no esté seguro de qué decir. Es posible que no desee hablar de ello para proteger a su niño.

Los niños pueden ser vulnerables al dolor de una pérdida. Pero también son más fuertes de lo que pensamos. Con apoyo, algunos niños pueden ser incluso más resilientes que los adultos.

¿Por qué es tan difícil? La muerte y el duelo son temas difíciles para todos. Los adultos tienen dificultades para hablar entre ellos sobre la muerte. Es posible que nosotros también estemos sufriendo. ¿Cómo podemos darles a los niños consuelo y esperanza mientras luchamos con nuestras propias emociones?

Este folleto es una herramienta para ayudarlo a hablar sobre la muerte y el duelo con niños de todas las edades, ya sea usted padre, madre o cualquier adulto que conoce a un niño que enfrenta una pérdida. Puede ayudar con una pérdida que sucederá o una muerte que ya ha ocurrido.

Cada sección proporciona consejos útiles sobre lo que puede hacer. Busque los símbolos  y  para obtener ideas sobre qué decir y qué evitar decir. Si tiene preguntas o necesita más ayuda, comuníquese con nosotros. Estamos aquí para ayudarlo.

“La realidad es que la crianza de los hijos es un trabajo largo y arduo; las recompensas no siempre son evidentes de inmediato... y los padres son tan humanos y casi tan vulnerables como sus hijos”.

— Dr. Benjamin Spock

# Hablar con los Niños Sobre la Muerte

¿Cómo explicar las cosas de manera que los niños puedan entender?  
¿Hablar con los niños los hará sentir más tristes o asustados? ¿Qué sucede si su niño hace preguntas que no puede responder? La forma en que le habla a su niño depende de varios factores:

- La edad
- Su nivel de desarrollo (emocional)
- Su relación con la persona que murió
- La forma en que murió la persona
- El entorno cultural, espiritual y religioso de la familia

Cada niño — y cada pérdida — es único. Incluso los niños que enfrentan la misma pérdida pueden tener necesidades diferentes. Esta sección ofrece consejos para tener en cuenta al hablar con niños de cualquier edad. Ajuste su abordaje según sea necesario. Cada niño es diferente y usted es quien lo conoce mejor.

## Comunicación

- **Sea abierto con su niño para generar confianza.** Los niños saben más de lo que pensamos. Ocultar la verdad puede provocar desconfianza e ira; ahora o en el futuro.
- **Déjele saber que está bien hacer preguntas.** Sus preguntas pueden guiar la charla. Dé respuestas honestas y simples.
- **Está bien decir “No lo sé”.** No es necesario tener todas las respuestas. Lo que más importa es que esté ahí presente. Simplemente sentarse con su niño o darle un gran abrazo podría ser todo lo que necesite en ese momento.
- **Sea honesto acerca de sus sentimientos.** Está bien proteger a los niños de sus momentos más difíciles del duelo. Hable con su niño acerca cómo se siente usted. Permítase llorar frente a ellos. Esto le muestra al niño que está bien si hace lo mismo.

## Apoyo emocional

- **Haga preguntas abiertas** para comprender mejor los sentimientos de su niño.
  - ☰ Qué puede decir: Empiece sus preguntas con “Cómo...” “Qué...” o “Cuéntame sobre...”.
    - “¿Cómo te sientes?”
    - “¿Qué piensas de lo que pasó?”
  - ⊘ Qué evitar: Preguntas que pueden responderse con un simple “sí” o “no”.
    - “¿Estás (triste, enojado, etc.)?”
- **Valide todos los sentimientos de su niño.** Háglele saber que es normal tener todo tipo de emociones.
  - ☰ Qué puede decir:
    - “Está bien estar (triste, enojado, etc.)”.
    - “Es normal sentirse así”.
    - “Yo también me siento (triste, enojado, etc.)”.
  - ⊘ Qué evitar: Decirle al niño cómo debe o no debe sentirse, o que usted sabe cómo se siente.
    - “Debes sentirte (triste, enojado, etc.)”.
    - “No estés (triste, enojado, etc.)”.
    - “Sé exactamente cómo te sientes”.
- **Trate de no agobiar emocionalmente a los niños que atraviesan un duelo.** Las relaciones entre los miembros de la familia pueden cambiar mucho cuando alguien muere. Los niños pueden preguntar: “¿Todavía tengo un papá desde que Papá murió?” o “Si mi hermana muere, ¿seré yo el bebé?”
  - ☰ Qué puede decir:
    - “Es duro que Papá se haya ido, pero yo estoy aquí para ti”.
    - “Aunque tu hermana no esté aquí, siempre serás su hermano mayor”.
  - ⊘ Qué evitar:
    - “Ahora eres el hombre de la casa”.
    - “Mamá no está aquí, así que asegúrate de cuidar a tu hermano pequeño”.

- **Tenga cuidado con la culpa en los niños mayores** (en edad escolar primaria y mayores), especialmente si estaban involucrados con la muerte. Asegúreles que no fue su culpa. Los niños también pueden sentirse culpables por las cosas que pensaron o dijeron antes de que la persona muriera.

... Qué puede decir:

- “Fue un accidente. *Cualquiera* puede tener un accidente. No había forma de saber que iba a morir”.
- “Es normal estar enojado con alguien cuando tienes una pelea. Las palabras de enojo no pueden causar la muerte de nadie. Sabía que la amabas mucho”.

## Cuidado

- **Dígales a los niños que están protegidos y cuidados.** Los adolescentes también necesitan escuchar esto. Tómese el tiempo para conectarse con su niño, para que no sienta que no le presta la atención que merece.

... Qué puede decir: “Yo te cuidaré y te mantendré a salvo. ¡Eres tan especial y te quiero mucho!”.

- **Cumpla lo más posible con la rutina de su niño.** Pida ayuda a otras personas. Si no puede seguir la rutina, está bien. Retómela tan pronto como le sea posible.

- Mantenga la misma hora de despertarse, de las comidas, de las actividades, de las siestas y de ir a dormir.
- Haga que los niños vuelvan a sus horarios habituales con la guardería, la escuela o las actividades después de clases.
- Es posible que los niños mayores y los adolescentes necesiten más tiempo para adaptarse antes de volver a sus rutinas. Permita que ellos decidan, pero esté atento a las señales de advertencia (consulte la página 9).
- Pídale ayuda a un vecino, amigo o familiar si la persona que murió desempeñaba una parte importante de la rutina de su niño. Cuénteles a su niño qué sucederá con anticipación.

... Qué puede decir: “Sé que Abuela te llevó a la práctica de fútbol. La mamá de Keisha puede llevarte por ahora”.

# Grupos de Edad

Esta sección proporciona consejos según la edad del niño. Si tiene niños de diferentes grupos de edad, mantenga conversaciones apropiadas para el niño más pequeño. Más tarde, dedique tiempo a solas con los niños mayores.

## Bebés y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 2 años)

Cómo podrían reaccionar:

- Los bebés y los niños pequeños no comprenden la muerte.
- Pueden sentir cuando los adultos están tristes o molestos. Pueden responder ante los cambios de las personas que los rodean.
- Este grupo es el más afectado por los cambios en la rutina diaria. La separación de sus cuidadores puede provocar ansiedad.

Qué puede hacer:

- **Trate de mantener el mismo horario diario.** La rutina es más importante para los bebés y los niños pequeños. Si simplemente no es posible cumplirla, cree una nueva rutina y sea consistente con ella.
- **Dedique mucho tiempo a jugar.** Prepare materiales de arte y juguetes sensoriales. Es posible que los niños pequeños no puedan hablar mucho o hacer preguntas. Pero pueden expresar sus sentimientos a través de la creatividad y el juego.
- **Léale a su niño.** Elija libros infantiles coloridos sobre la muerte. La presentación de estos temas desde el principio puede ayudar con las charlas más adelante. Sentarse a leer con niños pequeños puede brindarles la comodidad y la conexión que anhelan. (Leer libros apropiados para la edad sobre la muerte puede ser útil para todos los niños. Consulte la página 20 para obtener sugerencias).

## Preescolar (de 3 a 5 años)

Cómo podrían reaccionar:

- Los niños en edad preescolar pueden tener información sobre la muerte a través de la televisión, la naturaleza o la pérdida de un familiar o una mascota.
- No entienden que la muerte es definitiva. Es normal que este grupo siga preguntando a dónde fue la persona o cuándo regresará, incluso si ya le dijo que la persona murió.
- Los niños en edad preescolar no comprenden qué causa la muerte. Pueden inventar historias sobre cómo y por qué muere la gente. Pueden imaginar que la muerte es un monstruo, como un fantasma o un esqueleto, que puede causar miedo o pesadillas.
- Es posible que los niños pequeños no lloren o parezcan molestos. Pueden seguir con su rutina o comenzar a jugar. Esto no significa que no les importe. Están procesando la noticia a su modo.
- Este grupo también se ve afectado por los cambios en la rutina. Algunos pueden tener regresiones como chuparse el dedo, hablar como un bebé, estar inseguros, tener rabietas o en el aprendizaje para dejar los pañales y usar el baño.

Qué puede hacer:

- **Esté preparado para responder las mismas preguntas una y otra vez.** Dé la misma respuesta cada vez. Los niños pequeños no buscan información adicional. Solo necesitan seguir escuchando la respuesta para entenderla.
- **Coloque libros para colorear, materiales de arte, muñecos y juguetes para fomentar la creatividad.** El juego es una herramienta importante para ayudar a los niños a procesar las emociones. Observe los dibujos o cómo actúan. Esto puede darle pistas sobre sus pensamientos y miedos.
- **Evite los eufemismos** (cambiar las palabras que usa para tratar de suavizar el mensaje).



Qué puede decir: Use términos directos.

- Use las palabras “muerte”, “muriendo” y “murió”.
- Si la persona murió a causa de una enfermedad, sea específico. “Paula tenía una enfermedad muy grave llamada cáncer”.



Qué evitar: Cualquier cosa que pueda causar confusión o miedo a los acontecimientos cotidianos.

- “Ahora están en paz”. (*¿Qué significa esto?*)
- “Se fue a dormir”. (*¿Moriré si me voy a dormir?*)
- “Se fue”. (*¡No quiero que vayas a trabajar!*)
- “Estaba enferma”. (*Mi mamá tiene un resfriado, ¿morirá?*)

## Escuela primaria (de 6 a 10 años)

Cómo podrían reaccionar:

- Este grupo de edad entiende que la muerte es definitiva, pero puede pensar que solo le sucede a otras personas.
- Pueden sentirse culpables por causar la muerte de la persona con palabras, pensamientos o acciones.
- A estos niños les puede preocupar que los dejen solos. Pueden sentir inseguridad o ponerse nerviosos. Los cambios de comportamiento pueden afectar la escuela, las amistades y las actividades después de clases.

Qué puede hacer:

- **Prepárese para dar más detalles a este grupo de edad.** Es posible que tengan más preguntas que no pueda responder.
- **Analice los sentimientos de su niño con frecuencia.** Bríndeles muchas oportunidades para hablar y hacer preguntas.
- **Manténgase en contacto con otros adultos** como familiares, maestros y entrenadores. Cuénteles lo que pasó. Solicite que le informen si notan grandes cambios en el comportamiento de su niño.

## Escuela media y secundaria (11 años o mayores)

Cómo podrían reaccionar:

- Este grupo tiene una comprensión más adulta de la muerte. Es posible que sufran más como los adultos, pero es importante recordar que no son adultos. Los preadolescentes y adolescentes todavía tienen su propia forma de procesar el duelo.
- Los preadolescentes y adolescentes pueden sentirse solos y aislados de sus compañeros. La pérdida puede hacerlos sentir observados. Sentirse diferente puede ser molesto para los niños mayores que solo quieren pertenecer.
- Pueden tener más síntomas físicos que los niños más pequeños, como dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.
- Pueden tener más síntomas emocionales y menos control sobre los cambios de humor. Pueden tener dificultad para concentrarse en la escuela o problemas para dormir.
- Al igual que los adultos, pueden tener momentos de dolor provocadas por cualquier cosa que les recuerde a la persona. Esto puede ser difícil de manejar cuando sucede durante la escuela o en eventos importantes.

Qué puede hacer:

- **Analice los sentimientos de su preadolescente/adolescente con frecuencia.** Hágle saber que usted está disponible cuando necesite hablar.
- **No obligue a su niño a hablar** si necesita estar solo. Trate de no tomarse el silencio o los arrebatos de ira como algo personal.
- **Cuando conversen, practique la escucha activa.** Reformule y repita lo que dicen para demostrar que está escuchando. No de consejos a menos que se lo pidan. Evite las lecciones de vida.

... Qué puede decir: "Si te entiendo, pareces realmente enojado con él. ¿Cómo puedo ayudarte?".

- **Esté atento a las señales de advertencia** su niño puede necesitar apoyo adicional por los siguientes motivos:
  - Bajas significativas en las calificaciones
  - Pérdida de interés en actividades
  - Comportamientos peligrosos
  - Cambios notables en el comportamiento
- **Mantenga el comportamiento bajo control pero evite ser demasiado protector.** Encuentre un equilibrio entre darles la libertad de ser preadolescentes/adolescentes y establecer límites saludables.
- **Considere hablar con un asesor** que trabaje con adolescentes que atraviesan un duelo. Contáctenos si necesita una referencia. También puede buscar recursos confiables en línea, como los que se enumeran en la página 20.

## Necesidades especiales y discapacidades del desarrollo

Este grupo puede necesitar apoyo adicional. El uso de los consejos para diferentes grupos de edad puede resultar útil. Adapte su enfoque a las necesidades de su niño.

Es una buena idea pedirle a un profesional que trabaja con niños con necesidades especiales información sobre cómo hablar sobre la muerte con su niño. Si ya trabaja con un consejero o especialista, es posible que tengan recursos. Si necesita ayuda para encontrar apoyo, infórmenos.

# Preparación para la Charla

Siempre es útil tener un plan al momento de dar malas noticias. Trate de prepararse con anticipación para la charla, si es posible. Esta sección le brinda consejos sobre *Quién*, *Cuándo*, *Dónde* y *Cómo*.

Si está leyendo este folleto, es posible que tenga tiempo para prepararse. Si no tuvo tiempo para prepararse y ya habló con su niño, puede usar estos consejos para futuras charlas.

Este es el comienzo de “La Conversación” sobre la vida — y el final de la vida. La esperanza es que esta conversación crezca y cambie con el tiempo. Aunque pueda parecer difícil, sentirse cómodo al hablar sobre la muerte con su niño puede ser una gran cosa ahora y en el futuro.

## Quién

- **¿Quién dará la noticia?** Esta persona debe ser un adulto en quien el niño confíe.
- **¿Tiene esta persona algún apoyo** si lo necesita? Entréguele una copia de este folleto para comenzar. Asegúrese de que sepan lo suficiente sobre lo que sucedió para responder preguntas básicas.

## Cuándo

- **Hable con su niño lo antes posible.** Querrá ser el primero en darle la noticia. Esto es importante si tiene niños mayores que tienen acceso a mensajes de texto y redes sociales.
- **Destine mucho tiempo para hablar.** Permita que su niño tenga tiempo suficiente para procesar la noticia y hacer preguntas. Evite hablar del tema justo antes de que deba irse o antes de acostarse.

## Dónde

- **Elija un lugar tranquilo y silencioso** donde el niño se sienta seguro. Apague los televisores y la música. Deje los teléfonos, tabletas u otras distracciones.

## Cómo

- **Dele a su niño algún objeto que lo haga sentir cómodo** como un juguete, una manta, etc. Si tiene una mascota y está en su casa, permita que entre a la habitación. Esto también puede ser útil para los niños mayores.
- **Siéntese cerca** de su niño o sostenga sus manos.
- **Haga contacto visual** y hable con voz suave.
- **Comience con los hechos básicos** de lo que sucedió.
  - Con los niños más pequeños es mejor usar pequeños fragmentos de información a la vez.
  - Los niños mayores querrán más detalles.
- **Haga pausas** frecuentes para permitir que su niño procese la información y haga preguntas. Analice los sentimientos de los niños más pequeños para asegurarse de que comprendan.
- **Esté preparado para tener muchas conversaciones breves.** Los niños más pequeños pueden tener otras preguntas más adelante, a veces en momentos aleatorios.

# Respuestas Simples a Grandes Preguntas

A continuación, encontrará algunas preguntas comunes que hacen los niños. Esta sección ofrece respuestas simples para niños pequeños. Estos ejemplos pueden ayudarlo a encontrar sus propias palabras.

Nuevamente, ajuste sus respuestas a la situación de su niño. Las respuestas para niños mayores y adolescentes pueden ser más detalladas. Los niños mayores incluso pueden ofrecer sus propias respuestas.

## ¿Moriré?

... Qué puede decir: "Todos los seres vivos (personas, animales, plantas) morirán algún día. Todos somos parte del ciclo de la vida. Eres joven y saludable. Así que esperamos que vivas mucho tiempo".

## ¿Tú morirás?

... Qué puede decir: "Estoy saludable, espero vivir mucho tiempo. Si me pasa algo, el tío Jesse, la tía Jodi y Abuelita se ocuparán de ti".

Haga una lista de los miembros de la familia y amigos cercanos que estarán allí para ayudar. Tenga un plan y hable con las personas de su lista. Esto puede darles a los niños la tranquilidad de saber que las personas que aman también están disponibles para ellos.

## ¿Cómo muere la gente? / ¿Qué pasa cuando mueren?

... Qué puede decir:

- "La gente muere cuando sus cuerpos dejan de funcionar. La muerte puede ser causada por un accidente, una enfermedad muy grave o el envejecimiento".
- "Cuando una persona muere, su corazón deja de latir, deja de respirar y su cerebro deja de funcionar. Todos sus órganos dejan de funcionar. No pueden sentir nada, moverse, hablar, comer ni pensar".
- "Nada de esto molesta a alguien que ha muerto. No sienten dolor, frío, hambre o incomodidad en absoluto".

¿Qué les sucede a las personas *después* de que mueren?

... Qué puede decir:

- “Una persona muerta ya no necesita su cuerpo. La mayoría de las veces, una funeraria se lleva el cuerpo. El director de la funeraria preparará el cuerpo para el funeral”. (Los consejos para los funerales están en la página siguiente).
- “Algunas personas piensan que hay una parte de nosotros que existe después de que nuestro cuerpo muere, llamada 'alma', 'espíritu' o 'energía'. Algunas personas piensan que nuestras almas viven para siempre en un lugar especial. Otras personas creen que la persona vive en nuestros recuerdos y corazones”.
- Es posible que desee contarle a su niño cuáles son sus creencias. “Me gustaría pensar que...” “Creo que...” “No estoy seguro de qué creer; ¿qué crees que pasa?”.

Si tiene creencias religiosas que desea compartir, elija sus palabras con cuidado. Si tiene dudas sobre qué decir, pídale consejo a un líder de confianza en su comunidad espiritual.

... Qué puede decir: Lea citas del texto sagrado de su religión y divídalas en palabras e ideas más simples.

- ⊘ Qué evitar: Tenga en cuenta que las ideas que le parecen reconfortantes pueden causar miedo o confusión.
  - “Los ángeles se lo llevaron a casa”. (*¿No es esta nuestra casa? ¡Les tengo miedo a los ángeles! ¿Vendrán a llevarme también?*)
  - “Ella está feliz de estar con Dios ahora”. (*Si ella está feliz, ¿por qué estás tan triste? ¡Quiero estar con Dios para poder verla!*)

“El problema de la vida no es que no haya respuestas, sino que hay demasiadas respuestas”.

— Ruth Fulton Benedict

# Hablemos de los Funerales y Servicios Conmemorativos

Si surge el tema, podría hablar con su niño sobre los servicios conmemorativos y los funerales. Hágale saber a su niño qué esperar; explique de forma simple a los niños pequeños. A continuación, encontrará ideas sobre qué decir y otros consejos.

## Como describiría un funeral

... Qué puede decir:

- “Un funeral es un evento para honrar a la persona que murió. Puede llevarse a cabo en una funeraria, un cementerio o lugar de culto. Muchas personas allí estarán tristes y llorarán”.
- “Algunas familias optan por enterrar el cuerpo en un lugar tranquilo, que se denomina cementerio. Primero, el cuerpo se coloca en una caja especial, que se denomina ataúd o féretro”.
- “La gente puede leer palabras especiales o tocar música en el funeral. Luego, el ataúd se entierra en el suelo del cementerio. Una lápida con el nombre de la persona marcará el lugar. La gente puede visitar este lugar para recordar a la persona”.

## Como describiría la cremación

... Qué puede decir: “Algunas personas deciden convertir el cuerpo en cenizas. Un recipiente especial, denominado urna, contiene las cenizas. Pueden guardar la urna en casa o en un cementerio. Algunos esparcen las cenizas en un lugar especial”.

## Si el ataúd está abierto o a la vista

... Qué puede decir: “El cuerpo del abuelo estará allí. La gente de la funeraria presentará su cuerpo y lo vestirá con linda ropa. Podemos mirarlo o tocarlo suavemente si queremos. Se parecerá a él, pero probablemente se verá un poco diferente”.

## Para una celebración de vida o un servicio conmemorativo

... Qué puede decir:

- “Los servicios conmemorativos son reuniones en las que podemos recordar a la persona. Tendremos comida, hablaremos con amigos y familiares y contaremos historias sobre el abuelo. Algunos de nosotros probablemente lloraremos. También puede haber sonrisas y risas cuando hablamos de buenos recuerdos”.

Qué puede hacer:

- Una vez que su niño sepa qué esperar, pregúntele si quiere ir. Deje que su niño sea quién guíe, si es posible.
- Si su niño desea asistir al servicio (o si no tiene otra opción más que llevarlo), pídale a un adulto en el que confíe que esté allí en caso de que se sienta abrumado.
- Si su niño no asiste al servicio, pregunte si hay otras formas en las que quisiera participar. Los niños podrían hacer lo siguiente:
  - Elegir fotografías, una lectura o música para la ceremonia.
  - Hacer un dibujo o escribir un poema para leer.
  - Elegir una de las comidas favoritas de la persona para la celebración de vida.
  - Sugerir un recuerdo favorito de la persona para compartir con amigos y familiares.

“Es un placer compartir los recuerdos. Todo lo que uno recuerda es valorado, entrañable, conmovedor, precioso”.

— Susan Sontag

# Muertes Traumáticas y Estigmatizadas

Hablar con su niño sobre una muerte traumática (como un asesinato) o una muerte “estigmatizada” (que otras personas podrían juzgar injustamente, como un suicidio) puede parecer imposible.

Todos los consejos de este folleto aún pueden aplicarse en estos casos. Ser abierto y honesto es siempre el objetivo principal, pero puede ser mucho más difícil de lograr. También puede estar lidiando con sus propios sentimientos fuertes o emociones encontradas sobre la muerte de la persona.

Qué puede hacer:

- **Mantenga las respuestas breves y sencillas para los niños más pequeños.** No necesitan muchos detalles. Luego, puede cambiar el enfoque a los buenos recuerdos de la persona, si lo desea.
- **Proporcione todos los detalles que considere apropiados.** Si cree que su niño no está listo para escuchar todo, está bien. Siga sus instintos.
- **Si su niño hace una pregunta que usted no está listo para responder, díglele que se lo dirá en su debido momento.**  
Entonces, asegúrese de seguir adelante.

... Qué puede decir: “No estoy muy seguro de cómo explicarte las cosas en este momento. Me está costando hablar de eso. Pero cuando seas un poco mayor, te prometo que podremos hablar más al respecto”.

- **Divida la conversación en etapas** (consulte la página siguiente). Es posible que los niños pequeños solo necesiten las etapas 1 y 2. A medida que crecen, pase a la siguiente etapa.

Se proporcionan ejemplos de lenguaje simple para explicar una sobredosis. Estos pueden ayudarle a pensar en formas de explicar otros tipos de muerte. Háganos saber si necesita ayuda para hablar con su niño.

Cómo dividir la conversación en etapas:

**1. Dígale a su niño que la persona murió.**

... Qué puede decir: Recuerde usar las palabras “muerto” y “murió”.

**2. Describa brevemente los hechos** relacionados con la muerte.

... Qué puede decir: “El tío Alán murió esta mañana. Estaba en su hogar. La tía Marisol está muy triste”.

**3. Diga cómo murió la persona** en términos directos.

... Qué puede decir: “El tío Al murió de una sobredosis”.

**4. Dé más detalles** y explique cómo murió la persona en un lenguaje sencillo.

... Qué puede decir:

- “Algunas veces, los médicos nos dan medicamentos para ayudar a nuestro cuerpo. Pero tomar demasiados medicamentos o drogas que un médico no nos dio puede envenenarnos”.
- “Una sobredosis es cuando alguien muere por consumir demasiadas drogas. Eso es lo que le pasó al tío Alán”.

**5. Hable sobre qué esperar a continuación** y qué sucederá en el futuro.

... Qué puede decir:

- “Los oficiales de policía pueden venir a hablar con Marisol sobre el tío Al. No te preocupes. Tu tía no está en problemas”.
- “La tía Marisol y tus primos vivirán con la abuela por un tiempo. Vamos a ayudarlos a empacar este fin de semana”.

# Cómo Apoyar a los Niños Durante el Duelo y la Pérdida

Una buena manera de apoyar a los niños en duelo es dar el ejemplo de hábitos saludables de duelo. A veces es útil llorar juntos. Es posible que se sorprenda de que su niño lo consuele a usted, en ocasiones. Esto puede ser sanador para ambos.

Qué puede hacer:

- **Entender que el duelo es un proceso.** Es posible que una persona (sin importar su edad) nunca se recupere completamente del dolor. Pero puede que no duela tanto con el tiempo.
- **Dígale a su niño que no hay un marco de tiempo establecido para el duelo.** Para algunos, lleva mucho tiempo. Otros necesitan menos.
- **Hágale saber a su niño que los sentimientos de dolor son únicos** en cada persona. La forma en que cada persona expresa su dolor también es única.
- **Permita que sus niños sigan siendo niños.** Déjelos jugar, divertirse y reír. Los niños alternarán entre períodos normales y períodos de duelo. La alegría y la risa pueden ayudar a aliviar el dolor del duelo, aunque solo sea por un momento.
- **Comuníquese con su niño cuando se acerquen fechas especiales,** como cumpleaños, días festivos, graduaciones, bodas o aniversarios.

Es normal que las personas en duelo a cualquier edad estén más sensibles en fechas importantes. Algunas veces, no sabrá por qué hasta que se dé cuenta de qué día es. El año de las “primeras fechas importantes” después de la pérdida puede ser muy duro. El dolor por las pérdidas que sucedieron hace varios años también puede volver en días especiales.

- **Pregunte a los niños cómo les gustaría honrar a la persona.**

Algunas ideas se encuentran a continuación. Los niños a menudo tienen sus propias ideas creativas.

- Hacer algo que a la persona le encantaba hacer: ver su película favorita, reproducir su música favorita, comer su comida favorita o realizar cualquier actividad que haya disfrutado.
- Dibujar/colorear dibujos o escribir algo creativo para la persona; los niños mayores pueden usar las redes sociales.
- Visitar la tumba o un lugar que fue especial para la persona.
- Ofrecerse como voluntario por una causa en honor a la persona.

- **Transmita a su niño pensamientos de esperanza para el futuro.**

... Qué puede decir: "Sé que este es un momento difícil. Pero estoy aquí para ti y estamos juntos en esto. Si estamos listos, tal vez hagamos algo especial este verano. ¿Cuáles son algunas de las cosas que le gustaría hacer?"

- **Esté atento a las señales de que su niño puede estar teniendo problemas.** Es normal ver cambios en su niño inmediatamente después de una pérdida. Pero si no mejoran con el tiempo, es posible que necesite apoyo adicional. Algunas señales incluyen:

- Nuevos desafíos en la guardería o en la escuela
- Dormir demasiado/muy poco; pesadillas intensas
- Cambios notables en el comportamiento
- Ira desenfrenada o problemas con las amistades y otras relaciones
- Se aleja de los amigos, la familia o de las actividades que suele disfrutar
- Problemas de salud

- **Puede resultar difícil, pero también trate de cuidar de usted mismo.** Manténgase en contacto con familiares y amigos. Pida ayuda cuando la necesite. Beba mucha agua, coma bien y descance. Tómese tiempo y dé un paso a la vez.

# Recursos

A continuación encontrará recursos que pueden resultarle útiles. Contáctenos si necesita más información. Es posible que tengamos otros recursos o lo dirigiremos al grupo de apoyo adecuado.

**Estamos aquí para ayudarlo a usted, a su hijo y toda su familia.**

Sitios web útiles:

**National Alliance for Grieving Children**, [www.childrengrieve.org](http://www.childrengrieve.org);  
Concientización sobre las necesidades de niños que atraviesan un duelo

**The Dougy Center**, [www.dougy.org](http://www.dougy.org); Un centro nacional de acompañamiento en situaciones de duelo para niños y familias

**Open to Hope Foundation**, [www.opentohope.com](http://www.opentohope.com); Ayuda a las personas a encontrar la esperanza después de una pérdida

**The Compassionate Friends**, [www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org); Apoyo para familias que sufren la muerte de un niño

**Girls and Boys Town National Hotline**, [www.yourlifeyourvoice.org](http://www.yourlifeyourvoice.org);  
Apoyo para adolescentes que atraviesan una situación de duelo, depresión y otros desafíos

**Courageous Parents Network**, [www.courageousparentsnetwork.org](http://www.courageousparentsnetwork.org);  
Apoyo a cualquier persona que cuide a los niños con enfermedades graves

Libros sugeridos:

- *Fuego en mi corazón, hielo en mis venas*, por Enid Samuel
- *El hilo invisible*, por Patrice Karst
- *Cuando muere alguien*, por the National Alliance for Grieving Children
- *Mi abuelo*, por Marta Altés García
- *La isla del abuelo*, por Benji Davies
- *Para siempre*, por Camino García Calleja
- *El árbol de los recuerdos*, por Britta Teckentrup
- *Vacío*, por Anna Llenas Serra
- *Inés Azul*, por Pablo Albo



Preguntas y notas:

SAMPLE

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR  
LOGO HERE &  
CHOOSE BORDER  
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip