



# ¿Qué es la muerte? ¿Qué es el duelo?

Guía para niños sobre la muerte y el duelo

FULL-COLOR  
LOGO HERE



# Para los adultos

**Le pedimos que lea antes de compartir este manual con su hijo.**

Este manual es una herramienta para ayudar a explicar la muerte y el duelo a los niños (desde pequeños hasta niños de escuela primaria) mediante:

- **Descripciones sencillas sobre la muerte y el duelo**
- **Actividades para animarles a compartir sus sentimientos y expresarse con creatividad**
- **Sugerencias para abordar “la charla” con su hijo**

Lea todo el manual (considere leer el manual complementario “Hablar con los niños sobre la muerte”). Compártalo con otros adultos con los que se relacione su hijo. La forma de utilizar este manual dependerá de la edad y el nivel de desarrollo de su hijo (consulte la parte inferior de la página siguiente). Tenga en cuenta que, incluso si su hijo no lo entiende del todo, presentar estos conceptos ahora puede ser un punto de partida para otras charlas a medida que crezca.

Estas son conversaciones difíciles que pueden ser aún más duras si usted también está atravesando el duelo. Sea amable con usted mismo. Recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de atravesar un duelo y que está haciendo lo mejor que puede.

**Estamos aquí para ayudarles a usted y a sus seres queridos. Comuníquese con nosotros si necesita más apoyo.**

# Índice

Introducción .....	1
Acerca de la persona que murió .....	4
Hablar sobre la muerte .....	6
¿Qué pasa cuando alguien muere? .....	10
Decir adiós en el funeral .....	17
¿Qué le pasa a alguien <u>después</u> de morir? .....	21
¿Qué es el duelo? .....	24
Cómo hacer frente al duelo .....	29
Página de diario .....	31
Mantener los recuerdos vivos .....	32
En el futuro .....	37
En resumen .....	40

## Cómo usar este manual según la edad o el nivel de desarrollo de su hijo:

- **2 a 3 años:** Los niños pequeños pueden colorear o decorar las páginas. Léale la historia a su hijo. Haga las actividades y deje que le ayude (las actividades también son muy buenas para los adultos).
- **4 a 6 años:** A esta edad, la mayoría de los niños necesitan ayuda para leer. Algunos podrán realizar las actividades de manera independiente con algo de apoyo, o tal vez sería bueno hacerlas juntos. Los niños más pequeños necesitarán dividir las actividades en actividades más cortas.
- **A partir de los 7 años:** A esta edad, pueden leer solos, pero algunos quizás quieran hacerlo con usted. Pregúnteles qué prefieren. También deberían ser capaces de completar las actividades sin ayuda, pero algunos todavía necesitan apoyo.

Tenga en cuenta que quizás deba omitir o cambiar algunas partes del manual según la relación que su hijo haya tenido con la persona fallecida, cómo murió, el entorno cultural, espiritual o religioso de su familia o si su hijo tiene alguna necesidad especial.

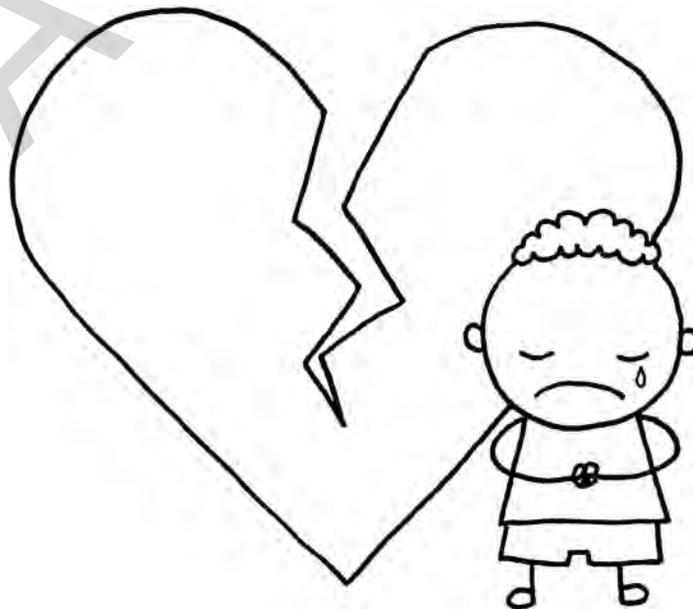
**Comuníquese con nosotros si necesita ayuda para adaptar su enfoque.**

# Introducción

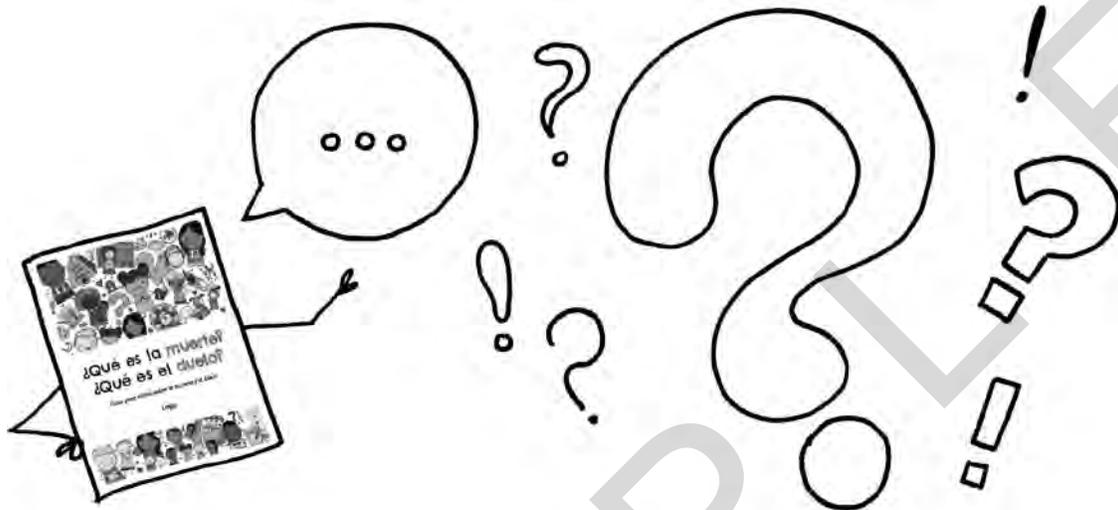
Hola, me llamo Santiago.  
Mi abuelita murió.



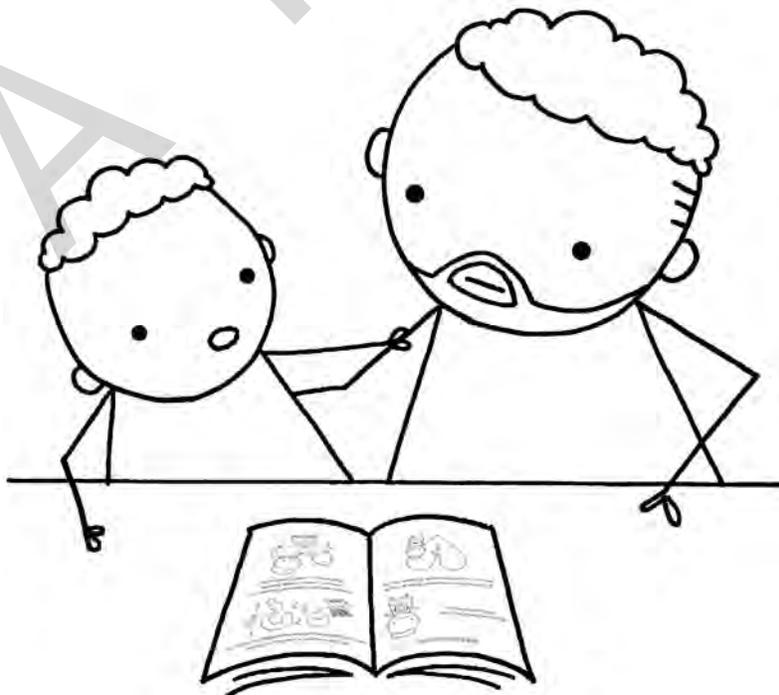
Quizás también conozcas a alguien que haya  
muerto, o que esté muriendo. Lo siento mucho.



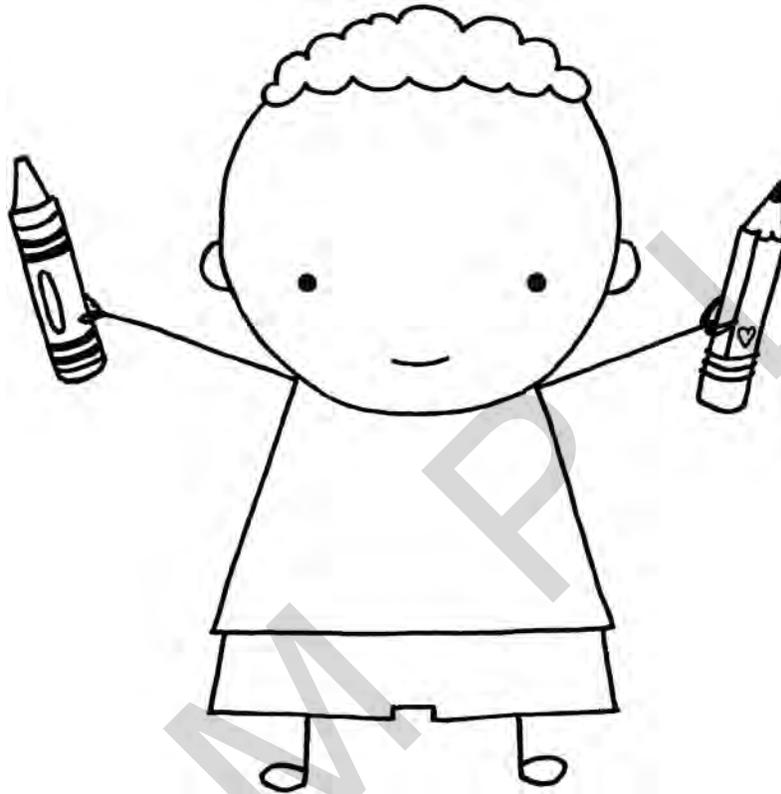
Este libro explica la muerte y el “duelo”  
(las emociones que sentimos cuando alguien muere).



Quizás responda algunas de tus preguntas,  
aunque quizás no todas. Está bien.  
Hablar con un adulto puede ayudar.



Colorear, dibujar o escribir en este libro también puede ayudarte a sentirte mejor.

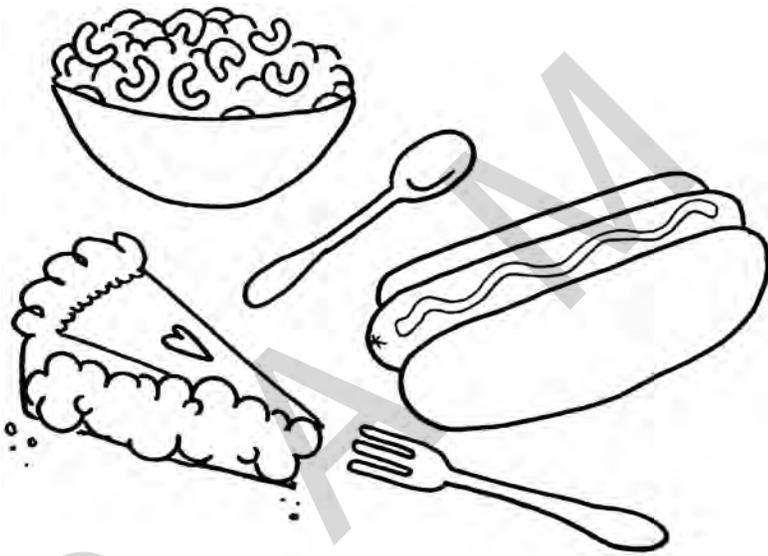


### **Necesitarás:**

- Un adulto que te ayude a leer, hacer las actividades o hablar de algunas cosas
- Un lugar tranquilo y cómodo para leer
- Marcadores, crayones, lápices o un bolígrafo
- Material para manualidades (pegamento, purpurina, tela, papeles de colores, pegatinas o cualquier material que tengas en casa)
- Tu juguete, mantita o peluche favorito, o mascota para abrazar
- Pañuelos descartables (por si acaso)

# Acerca de la persona que murió

Mi abuelita se llamaba María.  
Era la mejor abuelita de TODAS.



Me cocinaba  
mis platillos favoritos,

le encantaba jugar conmigo y  
me daba los MEJORES abrazos.

¡La extraño tanto!



¿Quieres contarme sobre tu persona favorita?

Dibuja, escribe o habla de esto:

- **¿Cómo se llamaba la persona que murió?**

---

- **¿Qué relación tenías con esta persona?** ¿Era tu mamá o tu papá, un familiar o un amigo? ¿U otra persona que conocías, como un entrenador, un vecino o un compañero de clase?

---

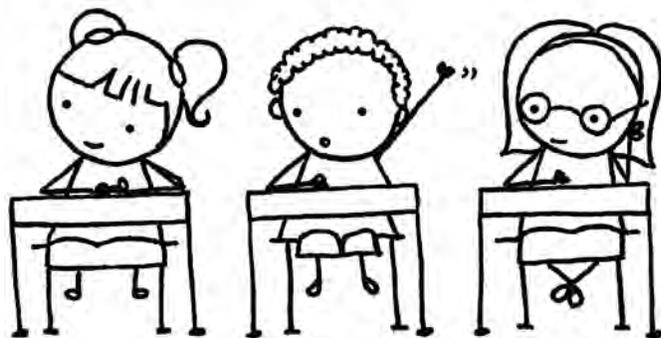
- **Haz un dibujo o escribe algo sobre la persona abajo.** ¿Cómo era? ¿Cuáles eran sus cosas favoritas? ¿Qué es lo que más recuerdas de esta persona?

# Hablar sobre la muerte

Hola, me llamo Sofía.  
Mi maestra murió.  
Era la señorita Brown.



La señorita Brown era mi maestra favorita.  
Era muy buena e inteligente.  
Toda la clase está muy triste.

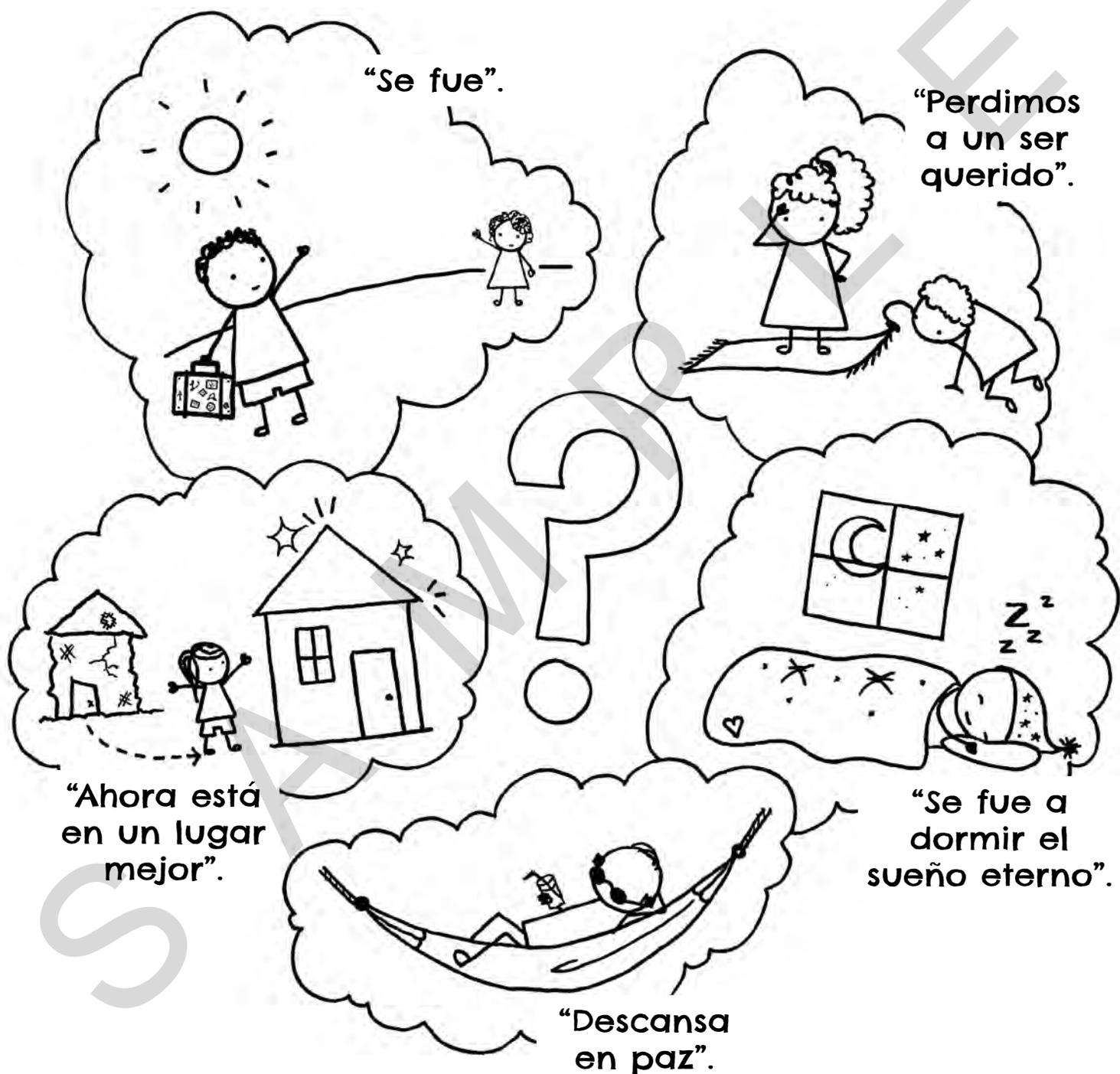


Cuando la señorita Brown murió, mi mamá dijo que la muerte es una parte natural de la vida.

Todos los seres vivos (plantas, animales y personas) morirán algún día. Así, *nuevos* seres vivos (como brotecitos, cachorritos y bebés) pueden nacer y crecer. Mamá lo llama “el ciclo de la vida”.



A veces, los adultos no son claros cuando alguien muere y dicen cosas como:



(En realidad, lo que quieren decir es que la persona murió).

A algunos adultos les resulta difícil hablar sobre la muerte con los niños. Los pone muy tristes. Y tienen miedo de ponernos tristes también.

Pero hablar sobre la muerte puede ayudar a los niños y a los adultos.

**Dibuja, escribe o habla de esto:**

- **¿Qué significa para ti “el ciclo de la vida”?** Haz un dibujo, escribe o dilo con tus propias palabras.

# ¿Qué pasa cuando alguien muere?

Hola, me llamo Daniel.

Mi papá murió.

Se llamaba Diego.



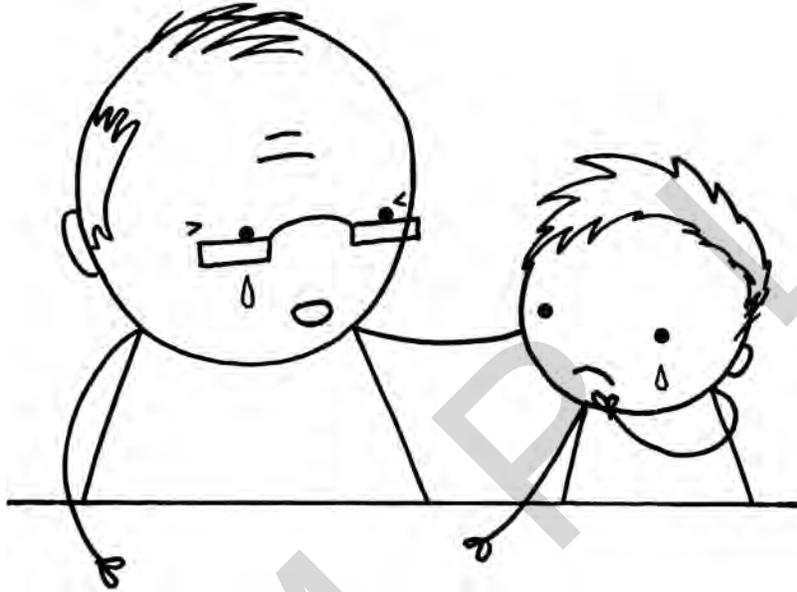
Mi papá y yo hacíamos todo juntos.

¡Era el mejor! No puedo creer que ya no esté aquí.

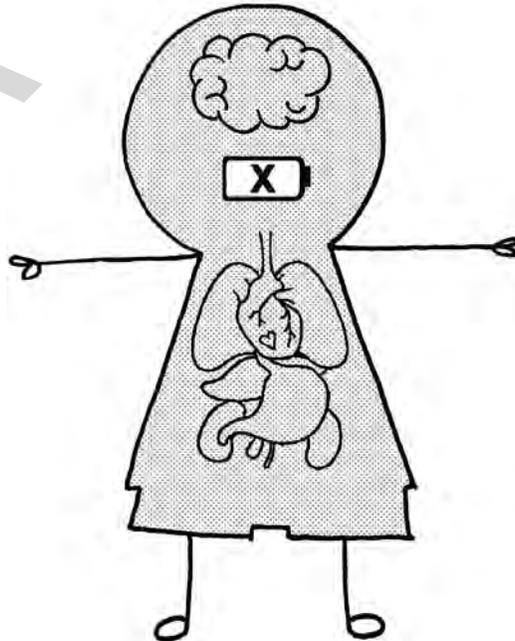


Pero ¿qué es la muerte, exactamente?

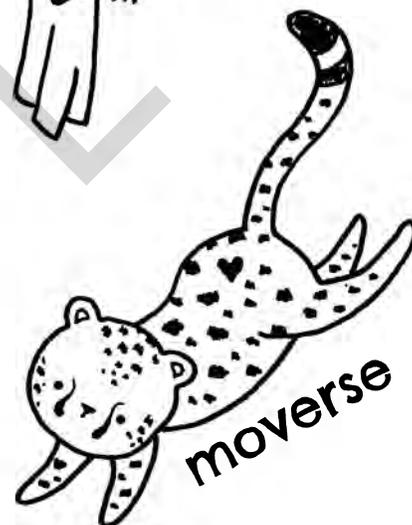
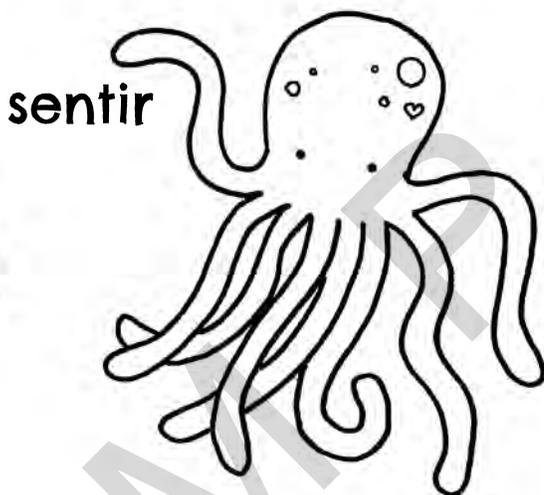
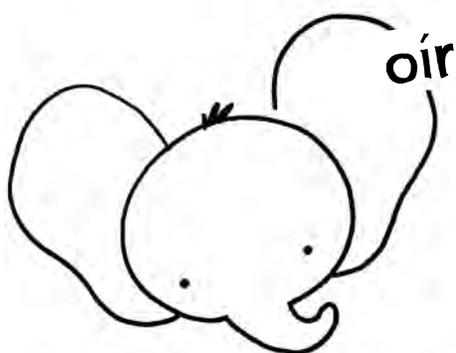
Una vez, le pregunté a mi abuelito:  
“¿Qué pasa cuando alguien muere?”.



Mi abuelito dijo que, cuando alguien muere,  
su cuerpo deja de funcionar.



Cuando alguien muere, ya no puede...



...ni hacer ninguna de las cosas que hacen los seres vivos. Pero eso no les molesta. Cuando alguien muere, ya no puede sentir



frío,



hambre,

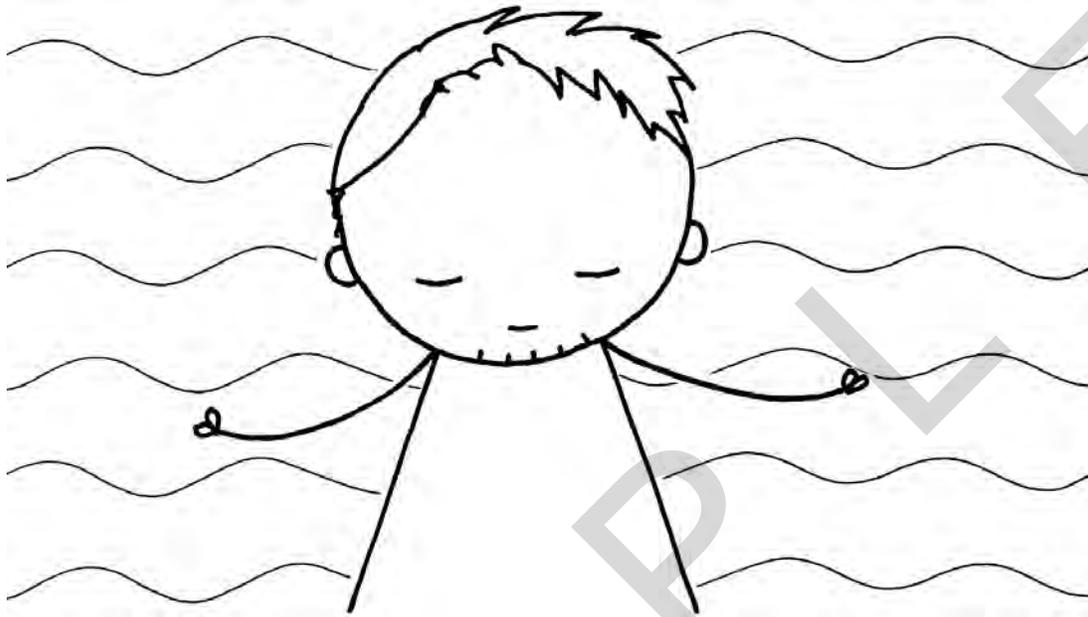


soledad



ni dolor.

Cuando alguien muere,  
no se siente incómodo para nada.



Cuando alguien muere, se va para siempre.  
No puede volver a la vida.



Cuando alguien muere, ya no necesita el cuerpo. La mayoría de las familias llaman a una casa funeraria.



El encargado de la casa funeraria prepara el cuerpo para el “funeral”, un evento en el que la gente puede despedirse de la persona que murió.



(El señor Lee es el encargado de la Casa Funeraria Lee y fue muy amable con nosotros).

Algunas familias entierran el cuerpo en una caja especial (“ataúd” o “féretro”) en una tumba en el cementerio. La tumba lleva una lápida.



Algunas familias convierten el cuerpo en cenizas (“cremación”). Las cenizas se pueden enterrar, poner en un bonito jarrón llamado “urna” o esparcirse en un lugar especial.



Dibuja, escribe o habla de esto:

- **Decora una lápida para la persona que murió.**  
Escribe el nombre de la persona, fechas especiales, frases, haz dibujos o colorea/decora la lápida en honor a esa persona.



**“Qué suerte que tengo de tener algo por lo que decir 'adiós' se hace tan difícil”.**

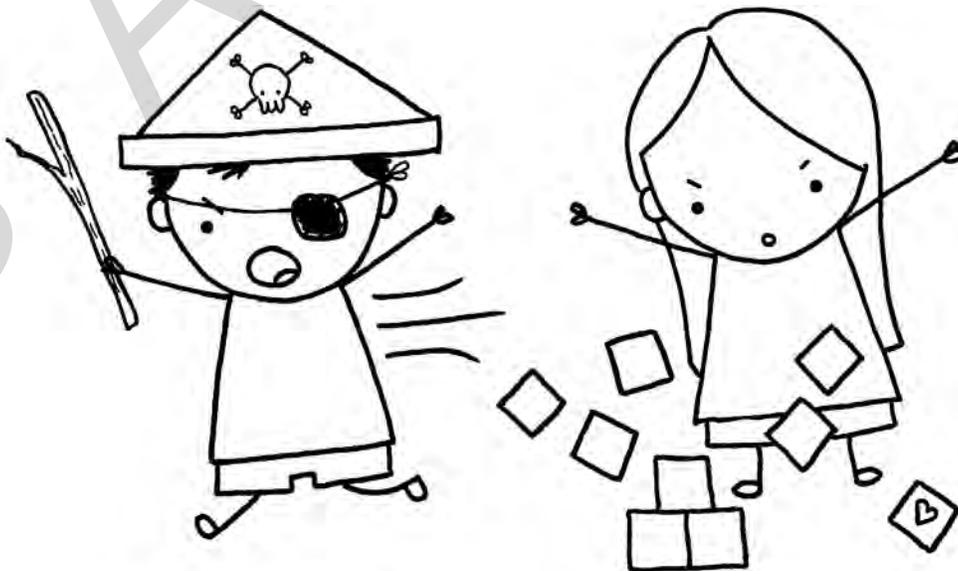
— David Seltzer

# Decir adiós en el funeral

Hola, me llamo Maia.  
Mi hermanito murió.  
Se llamaba Juan.

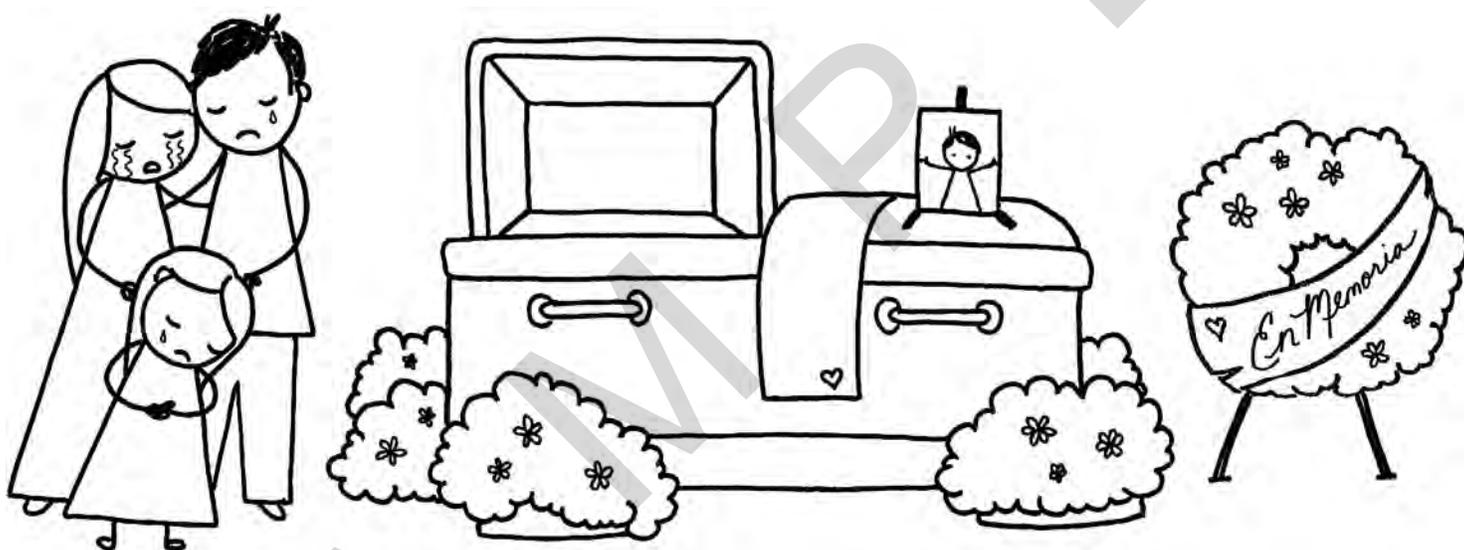


A veces, era muy molesto.  
PERO igual lo amaba. Lo extraño mucho.



Mi mamá y mi papá me preguntaron si quería ir al funeral. Les dije que sí. Pero mi hermanita se quedó con unos amigos.

En el funeral, el cuerpo de Juan estaba en un ataúd. La tapa estaba abierta. El interior parecía una cama suavcita.



Casi parecía como si estuviera dormido.  
Pero yo sabía que no estaba durmiendo.  
Sabía que estaba muerto.

Me despedí de él una última vez.  
Luego, mi tía Mina me llevó afuera para dar una vuelta.

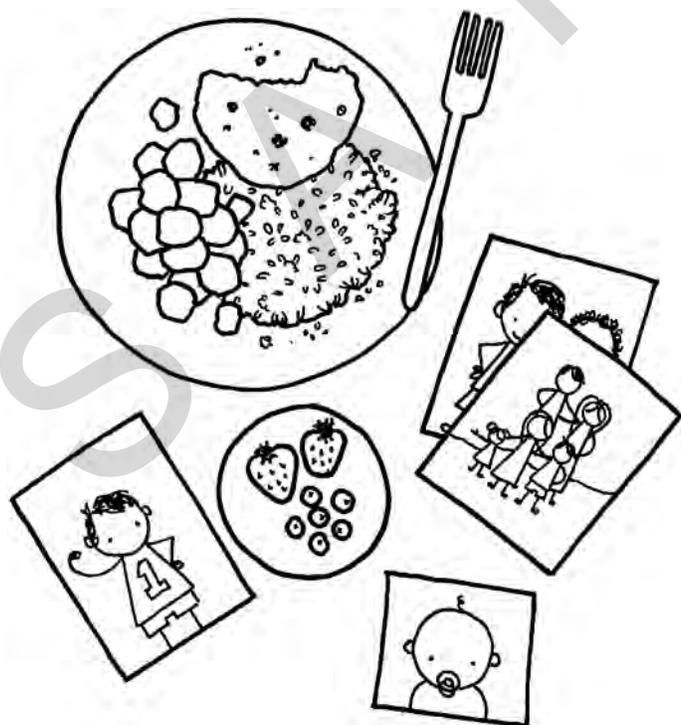
Después del funeral, hicimos un  
“servicio conmemorativo” en casa.  
Algunas personas lo llaman “celebración de vida”.



Comimos y  
bebimos juntos.

Y compartimos  
nuestros recuerdos  
favoritos sobre Juan.

Hablamos, nos  
abrazamos y lloramos.



Incluso nos reímos cuando papá nos contó el chiste favorito de mi hermano.

Fue lindo compartir historias con la gente que queremos.



**Dibuja, escribe o habla de esto:**

- **Responde las preguntas abajo.** Pregúntale a un adulto si se podrían usar algunas de tus ideas para el funeral. Esta podría ser una forma de participar en el funeral, incluso si no vas.\*

- **¿Qué ropa te gustaría ponerle a la persona?**

---

- **¿Qué música pondrías?**

---

- **¿Cuál es el cuento o poema favorito de la persona?**

---

- **¿Qué es lo que más te gustaba de la persona?**

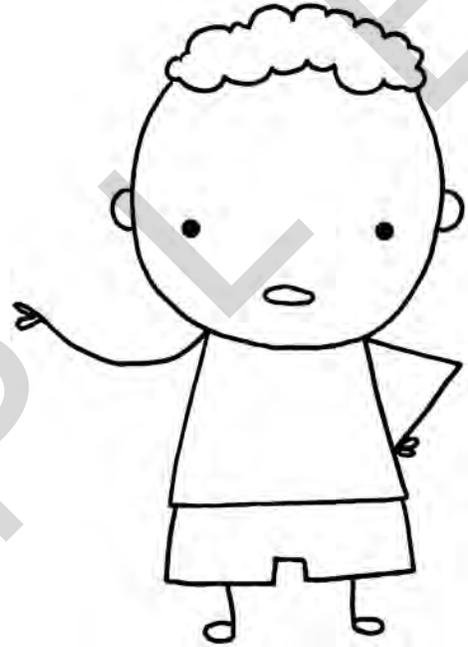
---

\* Algunas familias deciden hacer un funeral. Otras no. Algunas hacen una gran celebración de vida. Otras eligen una forma más tranquila de decir adiós. Tu familia decidirá lo que prefiere.

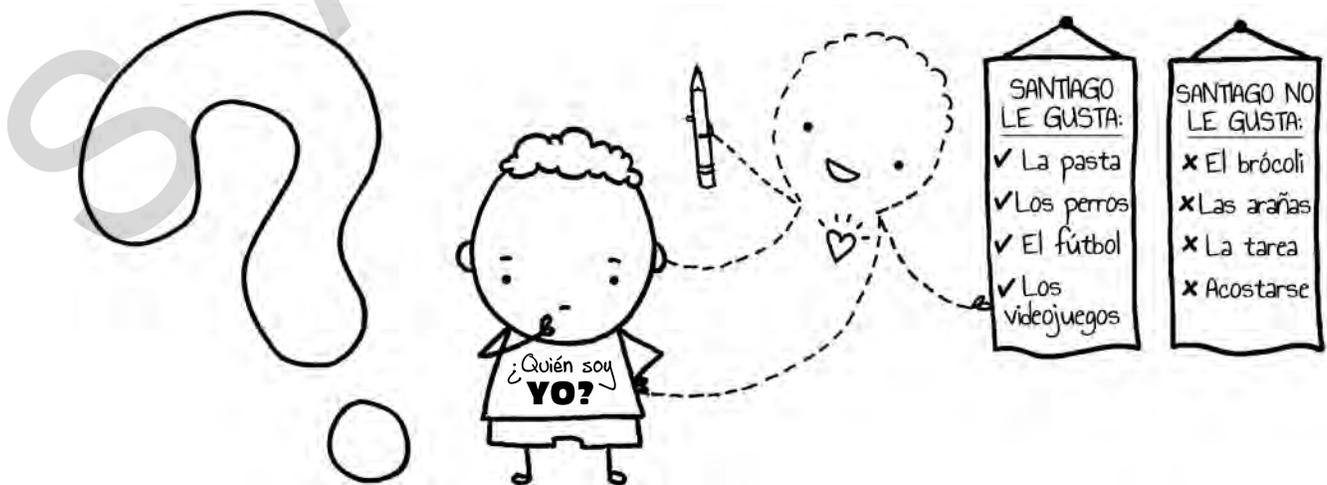
Si tu familia no hace un funeral, igual puedes organizar un acto conmemorativo sencillo en tu casa. Coloca una foto de la persona, consigue flores, pon su música favorita, cuenta su historia favorita o di algo bonito sobre ella como despedida.

# ¿Qué pasa después de que alguien muere?

Cada persona tiene diferentes creencias sobre qué pasa después de que alguien muere.



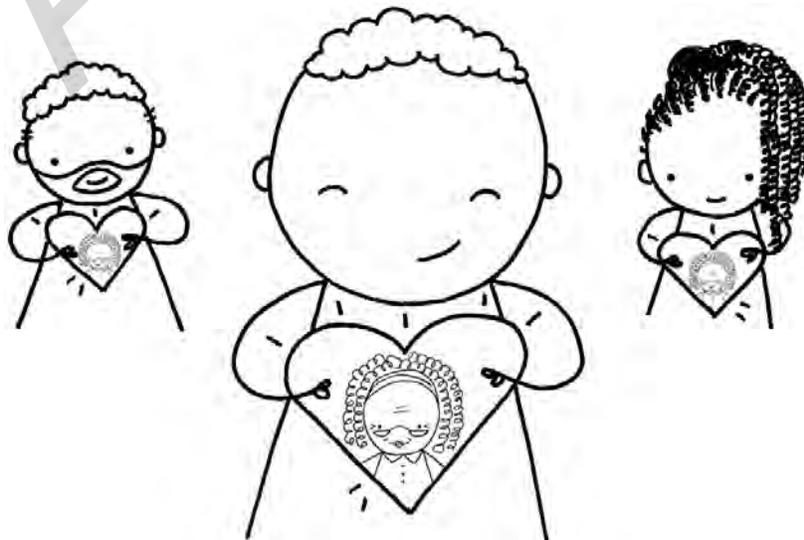
Algunas piensan que cada persona tiene un “alma” o un “espíritu”. Creen que el alma está separada del cuerpo y es lo que hace que cada uno sea quien es.



Otras piensan que el alma de una persona sigue viva después de la muerte del cuerpo.



Incluso otras creen que la persona que murió sigue viva en nuestros recuerdos y en nuestro corazón.



**Dibuja, escribe o habla de esto:**

- **Habla con un adulto.** Pregúntale a un adulto qué cree que pasa después de que alguien muere. ¿Qué crees TÚ que pasa? Haz un dibujo, escribe o habla sobre lo que tú crees.

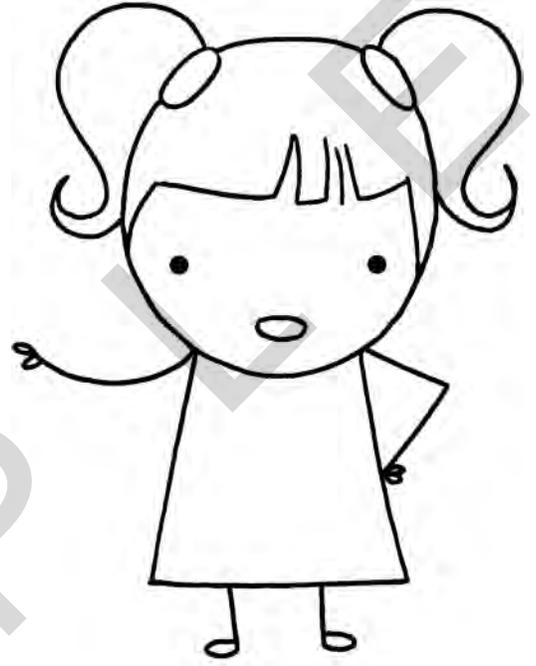
**“Ya es hora de partir, pero no diré adiós.  
Búscame en los arcoíris, alto en el cielo.  
A la mañana cuando salga el sol  
y el mundo despierte,  
búscame y ámame, como yo te amé”.**

— Vicki Brown

# ¿Qué es el duelo?

Cuando alguien que conoces muere, puedes sentir todo tipo de emociones.

Esto se llama “duelo”.



El duelo es algo normal cuando alguien que era parte de tu vida muere.



Quizás...



...sientas tristeza...



...sientas enojo...



...tengas dolor de cabeza o de panza...



...no tengas hambre...



...no duermas...



...no sientas nada...



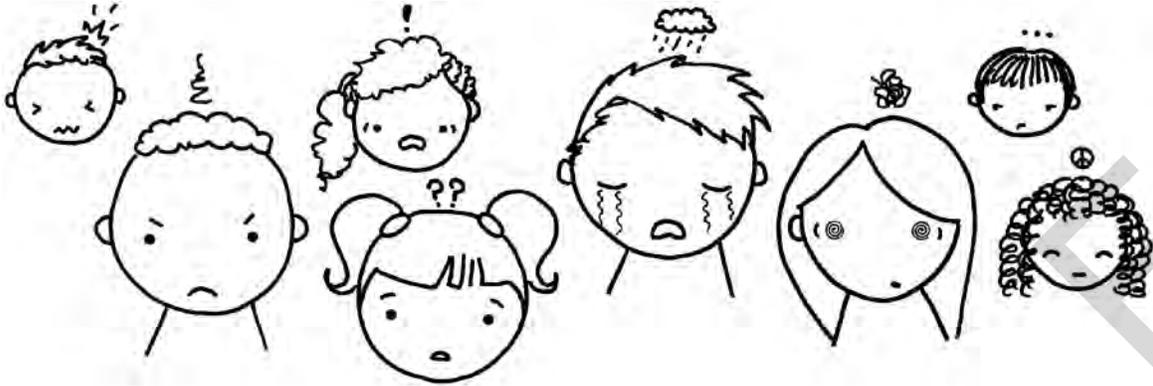
...llores mucho...



...quizás te sientas bien.

Está bien sentirse de la manera que sea.

Las personas que te rodean podrían estar de duelo también.



Ten en cuenta que cada uno atraviesa el duelo de manera diferente.

A veces, el duelo puede ser muy difícil de manejar.



Otras, parecerá más fácil.



Y cada uno lo atraviesa a su propio ritmo.

Algunas personas hacen el duelo por poco tiempo.



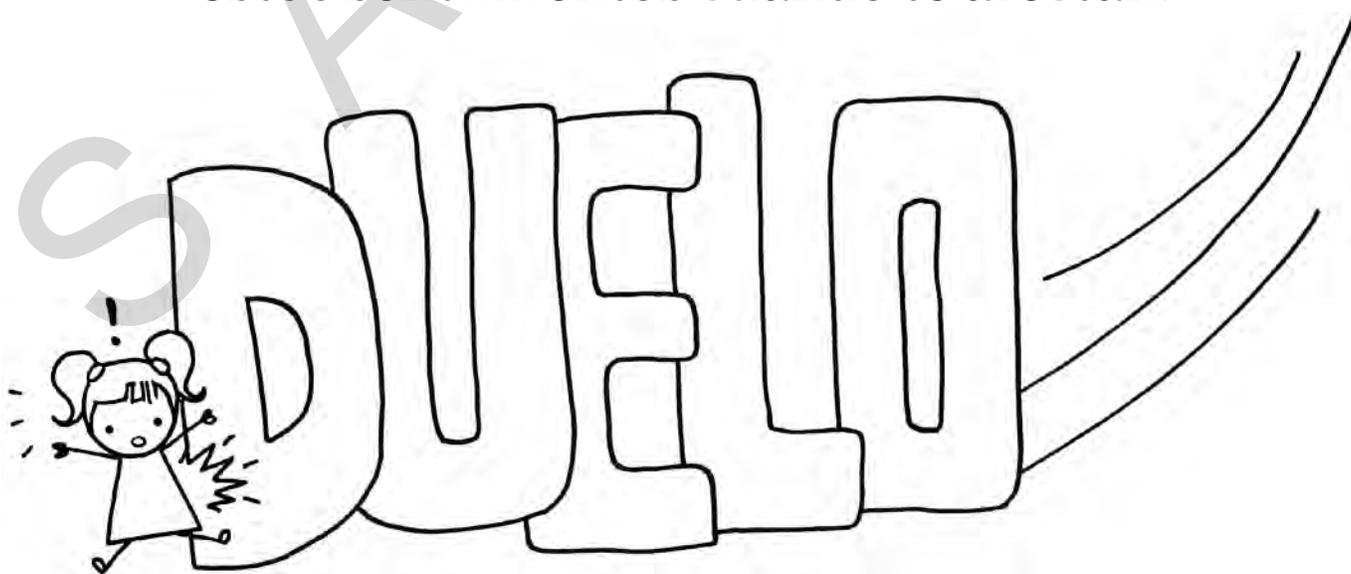
Y otras lo hacen por un tiempo largo.

El primer año de duelo puede ser difícil.  
Quizás haya grandes (o pequeños) cambios en tu vida.

Y los días festivos u otras fechas especiales  
pueden recordarte a la persona que murió.

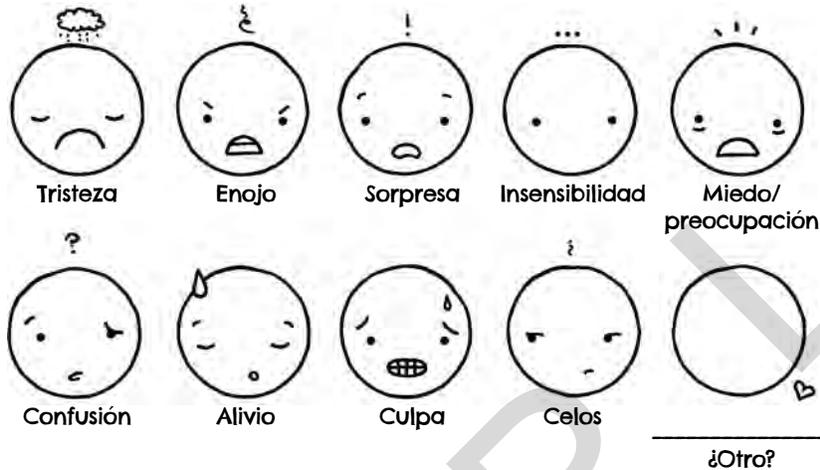


Es normal que regresen intensos sentimientos  
de duelo. Pero hay maneras de hacer frente a  
estos sentimientos cuando te afectan.



## Dibuja, escribe o habla de esto:

- **¿Qué sentimientos de duelo has tenido?** Colorea los rostros de los sentimientos que hayas tenido aquí abajo. Marca con un círculo la que muestre cómo te sientes ahora.



- **¿Qué cambió en tu vida después de la muerte de esta persona?**  
Ejemplos: Te mudaste, otra persona tiene que llevarte a la escuela, los horarios de las comidas son diferentes o quienes te rodean están tristes. Clasifícalos en CAMBIOS GRANDES y cambios pequeños más abajo.

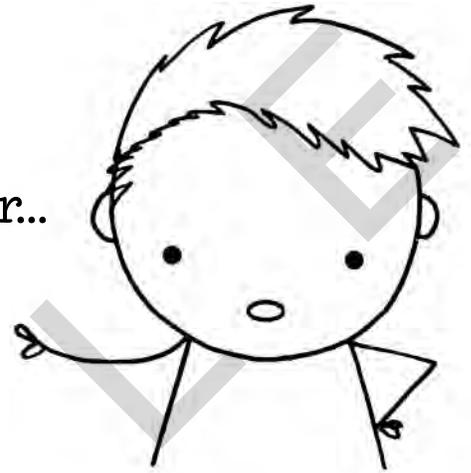
CAMBIOS GRANDES

cambios pequeños

- **Haz una lista de los días especiales que puedan recordarte a la persona que murió.** Esto puede ayudar a prepararte para los sentimientos intensos de esos días. Puede ser un cumpleaños, el día de su muerte, su fiesta favorita o cualquier día especial. Pídele a un adulto que marque estos días en un calendario. Intenta hacer algo en estos días (o en los días cercanos a esa fecha), como ir al parque, ver una película o hacer algo especial para recordar a la persona (consulta la página 35).

# Cómo hacer frente al duelo

Cuando te sea difícil afrontar los sentimientos de duelo, podría servir...



Cada persona afronta el duelo a su manera.  
Mientras no sea peligroso,  
no hay manera correcta o incorrecta.

**Dibuja, escribe o habla de esto:**

- **Observa todas las maneras en las que Daniel sugiere hacer frente al duelo.** Marca con un círculo las que probarías.
- **Empieza a escribir un diario.** Escribe tu nombre en la parte superior de la página siguiente. Pídele a un adulto que haga varias copias y te arme un cuaderno. Completa una página por día (o cada par de días o una vez a la semana). Después de un tiempo, repasa lo que has escrito. ¿Qué cambió? ¿Qué sigue igual?
- **¿Qué más podrías hacer para manejar los difíciles sentimientos de duelo?** Dibújalo o escríbelo abajo, o habla con un adulto.

# El diario

de \_\_\_\_\_

Nombre

Hoy es...

Hoy me sentí...



La mejor parte del día fue...

La parte más difícil del día fue...

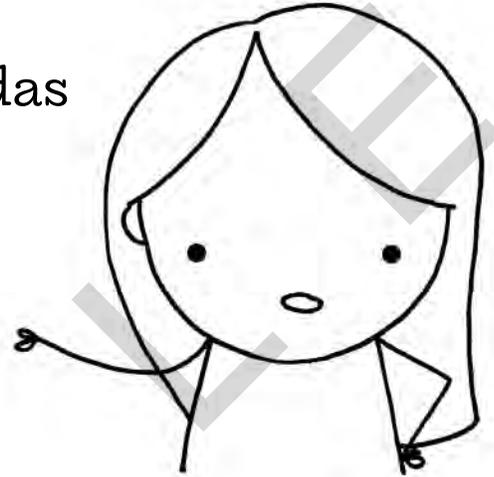
Hoy siento gratitud por...

Palabra, frase, pensamiento o dibujo del día...

# Mantener los recuerdos vivos

Un día, quizás te preocupe que puedas olvidar a la persona que murió.

A veces intentarás recordar cosas como...



...el sonido de su voz,

su canción favorita,



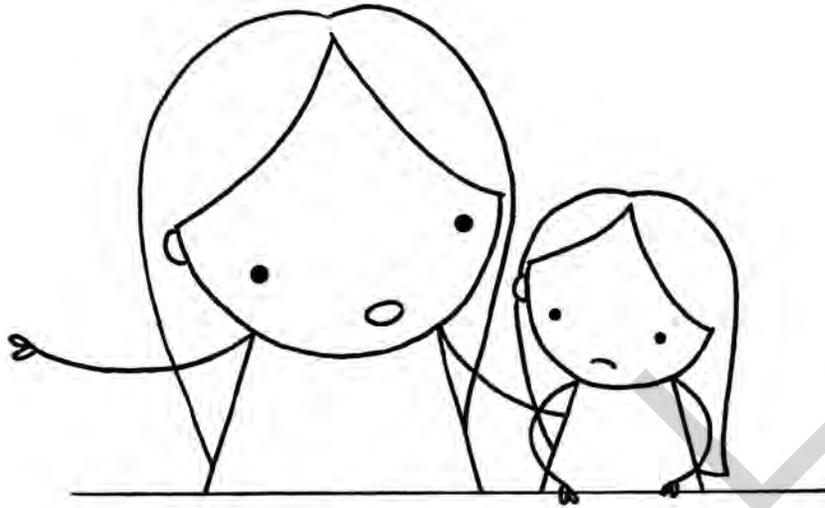
los programas de TV que miraban,

o el color exacto de sus ojos...



...pero quizás no logres recordarlo!

Mi mamá me dijo que no me preocupe si eso pasa.



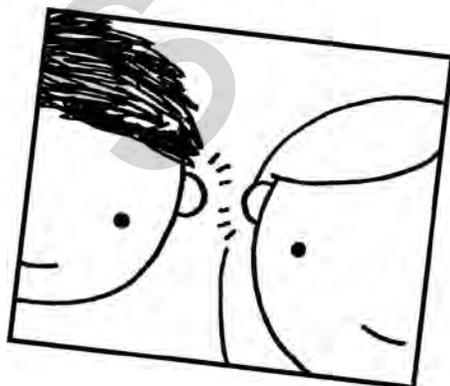
Hablamos de otras formas en las que podemos mantener vivo el recuerdo de Juan, como...



...ver fotografías,



usar su camiseta favorita,



recordar que teníamos las mismas orejas,



o jugar su juego de mesa favorito.

## Actividades para recordar a tu persona especial:

Las siguientes páginas incluyen algunas ideas para mantener vivo el recuerdo de tu ser querido. ¡Pide ayuda a un adulto si la necesitas!

- Haz una caja de recuerdos.
  - **Decora una caja vacía** (como una caja de zapatos o de cereales). Puedes utilizar marcadores, papel de regalo, recortes de revistas, pegamento, purpurina, pegatinas, etc.
  - **Escribe (o dibuja) recuerdos de la persona** en trozos pequeños de papel, como:
    - \* Historias graciosas o memorables
    - \* Su chiste favorito
    - \* Algo que siempre decía
    - \* Una palabra que describa a esa persona
    - \* Las cosas que le gustaban
  - **Guarda los recuerdos en la caja.**
  - **Agrega cosas que te recuerden a la persona**, como:
    - \* Algo que usaba (como lentes o aretes)
    - \* Algo que coleccionaba o atesoraba
    - \* Fotografías
    - \* Objetos de lugares que visitó (como la entrada de un concierto o un folleto de viaje)
    - \* Un trozo de tela o papel con su perfume favorito
  - **¿Qué más te gustaría agregar a la caja?** Haz una lista a continuación:

---

---

---

---

- **Elige un día especial (o días especiales) para homenajear a la persona.**
  - **Elige cualquier día.** Algunos eligen el día en que la persona murió. Pero puedes celebrar su cumpleaños, otro aniversario o cualquiera de los días especiales que hayas marcado en el calendario (de la página 28).
  - **¿Qué día (o días) elegirías para homenajear a la persona?**

---

---

---

- **Haz planes** para hacer algo para recordar a la persona ese día. Puedes hacer cosas como:
  - \* Sacar la caja de recuerdos y revisarlos.
  - \* Colocar una fotografía de la persona que murió en un lugar visible en fechas especiales.
  - \* Dejar una silla vacía en la mesa en comidas especiales (como una cena festiva) o en eventos especiales (como una boda) para la persona que murió.
  - \* Poner la música favorita de la persona.
  - \* Cocinar o comer su comida o postre favorito.
  - \* Plantar sus flores favoritas.
  - \* Encender una vela.
  - \* Visitar su tumba, el lugar donde se esparcieron sus cenizas o cualquier lugar que te recuerde a la persona.
- **¿Qué harías para homenajear a la persona?**

---

---

---

---

---

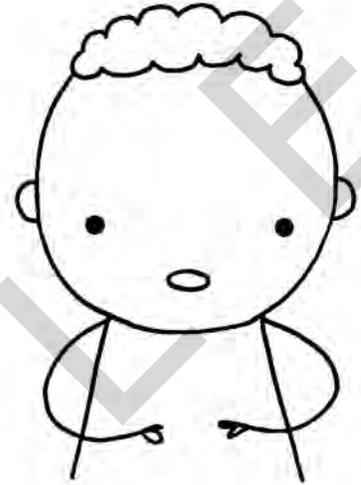
- Elige un símbolo (o símbolos) que te recuerden a la persona.
  - **Elige cualquier símbolo**, como un corazón, una mariposa, una nota musical, un animal, un número, un logotipo, la mascota de un equipo... ¡cualquier cosa!
  - \* **¿Qué símbolo elegirías?** Escríbelo aquí o dibújalo en el espacio más abajo. Piensa en la persona cada vez que veas el símbolo.
  
- ¿Qué otra cosa podrías hacer para recordar a tu ser querido? Dibuja, escribe o habla de esto.

**“Un día recordaremos con admiración, y no con pena, lo afortunados que fuimos de haber conocido su amor”.**

— Elizabeth Postle

# En el futuro...

Quizás las cosas parezcan  
caóticas ahora.



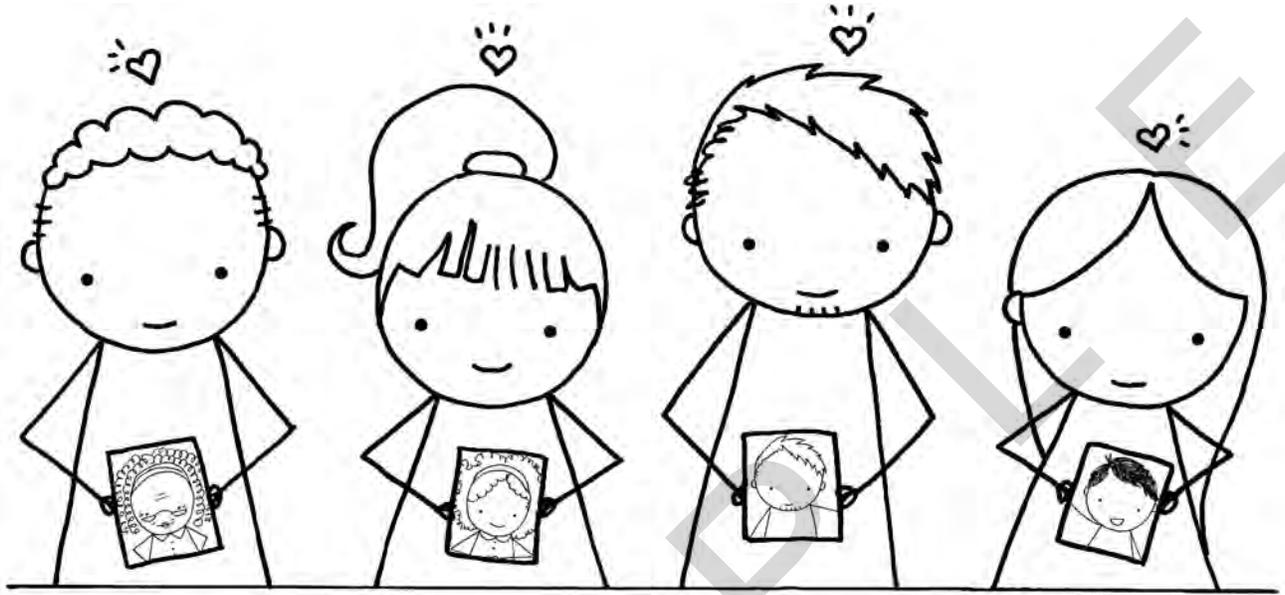
Quizás sientas que la vida  
*nunca* será igual.

La verdad es que  
la vida *nunca* será igual.



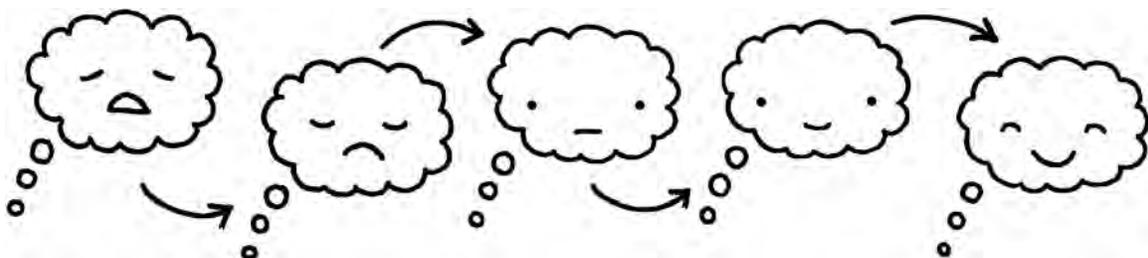
¡Y está bien!  
La vida *no debería* ser  
la misma después de la  
muerte de alguien especial.

Siempre extrañarás a la persona que murió.  
Incluso de grande.



Quizás sea difícil de creer ahora,  
pero ES posible acostumbrarse a una “vida nueva”  
sin la persona que murió.

Con el tiempo, el duelo será más fácil de sobrellevar.  
Seguir dibujando, escribiendo y hablando puede ser de gran  
ayuda. Algún día, quizás notes que los pensamientos  
tristes se convirtieron en pensamientos felices.



Siempre puedes honrar a la persona que murió  
viviendo una vida llena de AMOR y felicidad.



Dibuja, escribe o habla de esto:

- **Haz un dibujo (o escribe o habla) sobre algo que esperas que suceda en el futuro.** Puede tratarse de un evento próximo que esperes con ansias, como una excursión, un cumpleaños, una cita para jugar, vacaciones, etc. O pueden ser objetivos para el futuro, como lo que quieres ser de grande, un gran viaje que te gustaría hacer algún día, alguien famoso a quien te gustaría conocer, etc.

# En resumen

Sé que tuviste que leer MUCHO, pero lo hiciste muy bien! Solo recuerda:



- **La muerte es una parte natural del ciclo de la vida.**
- **Cuando alguien muere, ya no puede volver a la vida,** no puede hacer ninguna de las cosas que hacen los seres vivos, pero no se siente incómodo para nada.
- **Un funeral es un evento en el que podemos despedirnos** de la persona que murió.
- **Las personas tienen distintas creencias sobre qué pasa después de la muerte.** Algunas creen que las personas tenemos un “alma” que sigue viva después de la muerte. Otras creen que las personas que murieron siguen vivas en nuestros recuerdos y en nuestro corazón.
- **“Duelo” se refiere a TODOS los sentimientos** por los que pasamos cuando perdemos a alguien que fue parte de nuestra vida. **No hay un modo correcto o incorrecto de hacer el duelo.**
- **Hay muchas maneras de hacer frente a los intensos sentimientos de duelo.** Puedes jugar, ser creativo, respirar hondo, golpear una almohada, hablar con un adulto o encontrar formas de mantener vivo el recuerdo de la persona, por nombrar algunas ideas.
- **¡NO ESTÁS SOLO!** Cuando las cosas se pongan difíciles, pídele ayuda a algún adulto en quien confíes. Hay otros niños que también han perdido seres queridos. Pídele a algún adulto que hable con las personas que te dieron este manual para ver si hay “grupos de apoyo” donde puedas reunirte con ellos.
- **Con el tiempo, el duelo será más fácil de sobrellevar,** pero siempre extrañarás a la persona que murió. Puedes honrar su memoria viviendo una vida llena de amor.

**“Sé lo que más admirabas de los que ya no están”.**

— Anónimo

