



# Los niños y la pérdida de un ser querido:

## Guía de ayuda



**HABLE CON ELLOS CON FRECUENCIA** Compruebe si la actitud y la comprensión del niño han cambiado después de la pérdida. Si se da cuenta de que hay algo que el niño no entiende, aproveche la oportunidad para reiterar y volver a explicar los cuatro conceptos mencionados en la página anterior.

**FUNERALES Y MEMORIALES** A los niños se les debe dejar asistir a los funerales o memoriales. Necesitan saber que no los van a excluir en este proceso y que van a poder despedirse de forma adecuada.

**UN PROCESO A LARGO PLAZO** La pérdida de un ser querido no se supera fácilmente. Los niños van a seguir sufriendo esta pérdida durante años, sobre todo en momentos importantes, como un baile de padres e hijas en la escuela, una graduación y el aniversario de la muerte. Esté pendiente de cualquier posible cambio en el comportamiento del niño y busque la cooperación de otros adultos en su vida para que entre todos puedan ayudar en estos momentos difíciles.

### RECURSOS EN LÍNEA

- **Niños y dolor:** [www.scholastic.com/childrenandgrief](http://www.scholastic.com/childrenandgrief). Scholastic tiene una página de Internet en inglés dedicada al tema de la muerte y los niños. Anime a los familiares, niños y otros adultos a visitarla y obtener recursos de ayuda en línea, como videos, listas de libros recomendados, artículos de expertos, sugerencias sobre diferentes formas de expresión, comunidades en línea e información sobre campamentos para niños que han sufrido la pérdida de un ser querido.
- **National Alliance for Grieving Children:** [www.nationalallianceforgrievingchildren.org/](http://www.nationalallianceforgrievingchildren.org/). Esta página en inglés proporciona recursos útiles para superar la pérdida, como un mapa con una lista de recursos por estado que lo ayudará a localizar servicios e iniciativas de apoyo locales.

La muerte de un familiar o un amigo es dolorosa, y los niños y adolescentes pueden sentir esa pérdida muy profundamente. Esta guía le proporcionará datos importantes sobre cómo reaccionan los niños ante la pérdida de un ser querido y qué puede hacer para ayudarlos. Esperamos que esta información lo ayude a reconfortarlos y a darles el apoyo que necesitan en estos momentos tan difíciles de su vida.

Para información más detallada, el New York Life Foundation ha publicado un folleto informativo, *Después que muere un ser querido—Cómo enfrentan el duelo los niños*. Esta guía está diseñada para proporcionar a los padres, maestros y otros adultos involucrados el lenguaje y los recursos necesarios para ayudar de una manera sana y significativa a los niños que han sufrido una pérdida. Si desea una copia, puede descargar el PDF en español o en inglés de [www.nylgriefguide.com](http://www.nylgriefguide.com) o pedir una copia impresa pagando el costo del envío.

## ¿Cómo reaccionan los niños ante la muerte?

**EMOCIONES** Los niños se pueden disgustar al hablar sobre la muerte de un ser querido o pueden mostrarse reacios a hablar sobre una muerte reciente. Anímelos a hablar, dibujar y escribir sobre su dolor, pero procure no forzar la situación, espere pacientemente a que ellos acepten la invitación a hablar. Abrirse a los demás es parte del proceso y los ayudará a empezar a superarlo.

**TIEMPO** A veces los niños necesitan tiempo para estar solos o un descanso en la conversación; bríndeles la oportunidad de reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos y esté disponible para apoyarlos.

**SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD** Los niños se pueden sentir culpables de la pérdida. Pueden pensar que si se hubieran comportado de otra manera, podrían haber prevenido la muerte. Asegúreles que ellos no son responsables de la muerte y que no existe ninguna razón para que piensen eso.

Los niños se pueden sentir culpables por la pérdida o mostrar comportamientos regresivos, riesgosos o egoístas.

**COMPORTAMIENTO RIESGOSO** Los niños, sobre todo los adolescentes, pueden adquirir comportamientos riesgosos. Obsérvelos y aléjelos de cualquier actividad que no sea sana. Los comportamientos muy riesgosos deberían ser evaluados profesionalmente.

**COMPORTAMIENTO EGOÍSTA** Es posible que en algunas ocasiones los niños ignoren la muerte o se comporten de forma egoísta y sólo piensen en sí mismos. Los niños tienen que sentir que todas sus necesidades están cubiertas antes de poder procesar sus sentimientos sobre la pérdida.

**REGRESIÓN** Es posible que los niños comiencen a comportarse como cuando eran más pequeños. Intente no juzgarles y siga demostrando que los comprende y se preocupa por ellos. Recuerde que ellos continúan sufriendo la pérdida.



## ¿Cómo pueden los adultos ayudar a los niños a enfrentar el dolor?



Los adultos pueden tomar medidas importantes para ayudar a los niños a aceptar la pérdida y a enfrentar el dolor de la forma más positiva posible.

Cuando el adulto también ha sufrido la pérdida, no debe tener miedo a expresar sus propios sentimientos.

**EL ADULTO TAMBIÉN NECESITA TIEMPO PARA SUPERAR EL DOLOR** Los adultos involucrados en la vida del niño también necesitan tiempo para superar el dolor. Los padres, parientes y amigos no deben esconder su dolor para intentar que los niños no los vean sufrir; más bien lo contrario, deberían utilizar esta oportunidad para compartir sus sentimientos.

**HABLE CON HONESTIDAD** Cuando hable con los niños sobre la muerte de un ser querido, utilice las palabras "murió" y "muerte". Intentar esconder la verdad con eufemismos puede confundir a los niños. Ayúdelos a comprender cuatro conceptos básicos:

1. La muerte es irreversible.
2. Todas las funciones vitales concluyen en el momento de la muerte.
3. Todo lo que está vivo muere al final.
4. Hay razones físicas por las que una persona muere.

**CREENCIAS RELIGIOSAS** La religión afecta la forma en que mucha gente enfrenta la muerte. Respete sus creencias, pero a la vez explique con un lenguaje claro y simple el proceso físico real que sufre el cuerpo.

**DEJE QUE SE EXPRESEN A SU MANERA** Brinde a los niños de todas las edades, incluyendo a los adolescentes, la oportunidad de que se expresen a través de poemas, canciones, historias de ficción y otras formas creativas.