

Apoyar a los niños que están en duelo

 childmind.org/es/articulo/ayudar-a-los-ninos-a-afrontar-el-duelo

Usted no puede proteger a sus hijos del dolor de una pérdida, pero puede ayudarlos a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables.

Escrito por: [Rachel Ehmke](#)

La mayoría de los niños pequeños están conscientes de la muerte, aunque no la entiendan. La muerte es un tema común en las caricaturas y la televisión, y es posible que algunos de los amigos de su hijo ya hayan perdido a un ser querido. Pero experimentar el dolor de primera mano es un proceso diferente y a menudo confuso para los niños. Como padres, no podemos proteger a un niño del dolor de la pérdida, pero podemos ayudarlo a sentirse seguro. Y al permitirle y animarlo a que exprese sus sentimientos, podemos ayudarlo a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables que le serán útiles en el futuro.

Los niños experimentan el duelo de manera diferente

Después de perder a un ser querido, un niño puede pasar de llorar en un minuto a jugar al siguiente. Los cambios en sus estados de ánimo no significan que no esté triste o que haya terminado su período de duelo. Los niños afrontan el duelo de manera diferente que los adultos, y jugar puede ser un mecanismo de defensa para evitar que un niño se sienta abrumado. También es normal sentirse deprimido, culpable, ansioso o enojado con la persona que murió o con alguien completamente distinto.

Los niños muy pequeños pueden tener retrocesos y volver a orinarse en la cama o hablar como bebés.

Aliente al niño en duelo a que exprese sus sentimientos

Es bueno que los niños expresen cualquier emoción que estén sintiendo. Hay muchos libros para niños que tratan sobre la muerte, y leer juntos estos libros puede ser una manera excelente de comenzar una conversación con su hijo. Debido a que

muchos niños no pueden expresar sus emociones a través de las palabras, otros medios útiles incluyen dibujar, realizar un álbum de recortes, mirar álbumes de fotos o contar historias.

Maneje información según el desarrollo del niño

Es difícil saber cómo reaccionará un niño ante la muerte o incluso si puede entender lo que está pasando. No ofrezca demasiada información, ya que puede ser abrumador. En lugar de eso, intente responder a sus preguntas. Los niños muy pequeños a menudo no se dan cuenta de que la muerte es permanente, y pueden pensar que un ser querido que ha muerto volverá si hacen sus quehaceres y comen sus verduras. Como explica *lapsiquiatra*

Gail Saltz, “los niños comprenden que la muerte es mala y no les gusta la separación, pero el concepto de ‘para siempre’ simplemente no está presente”.

Los niños mayores, en edad escolar, entienden la permanencia de la muerte, pero aun así pueden tener muchas preguntas. Haga su mejor esfuerzo para responder con honestidad y claridad. Está bien si no puede responder a todo lo que le pregunten. Estar disponible para su hijo es lo que importa.

Sea directo

Cuando hable de la muerte, nunca use eufemismos. Los niños son extremadamente literales y cuando escuchan que un ser querido “se quedó dormido” puede ser aterrador. Además de hacer que su hijo tenga miedo a la hora de acostarse, los eufemismos interfieren con su oportunidad de desarrollar habilidades saludables de afrontamiento que necesitará en el futuro.

Asistir al funeral

Asistir o no al funeral es una decisión personal que depende completamente de usted y su hijo. Los funerales pueden ser útiles para que haya un cierre, pero algunos niños simplemente no están preparados para una experiencia tan intensa. Nunca obligue a un niño a asistir a un funeral. Si su hijo quiere ir, asegúrese de prepararlo para lo que verá. Explique que los funerales son ocasiones muy tristes y que algunas personas probablemente llorarán. Si habrá un ataúd, también debe prepararlo para eso.

Tenga en cuenta que incluso el niño mejor preparado puede desmoronarse y su comportamiento puede ser impredecible. “Los niños no se comportarán de una manera que usted pudiera desear o esperar”, señala la Dra. Saltz. “Si decide que un

funeral no es la mejor manera, hay otras maneras de despedirse”. Plantar un árbol, compartir historias o lanzar globos, pueden ser buenas alternativas para que haya una conclusión para el niño.

Hablar de la vida después de la muerte

La idea de una vida después de la muerte puede ser muy útil para un niño en duelo, observa la Dra. Saltz. Si tiene creencias religiosas sobre la vida después de la muerte, este es un buen momento para compartirlas. Pero incluso si usted no es religioso, puede consolar a su hijo con el concepto de que una persona continúa viviendo en los corazones y las mentes de los demás. También puede crear un álbum de recortes o plantar algo que represente a la persona que ha perdido.

No ignore su propio duelo

A menudo, los niños imitarán el comportamiento de duelo de sus padres. Es importante mostrar sus emociones, ya que esto les confirma a los niños que sentirse triste o molesto está bien. Sin embargo, reaccionar explosivamente o sin control le enseña a su hijo maneras poco saludables de lidiar con el duelo.

Mantenga las rutinas

Los niños encuentran consuelo en las rutinas, así que si usted necesita pasar tiempo solo, trate de encontrar familiares o amigos que puedan ayudar a que la vida de su hijo se mantenga lo más normal posible. Aunque es importante afligirse por la muerte de un ser querido, también es importante que su hijo entienda que la vida continúa.

Algunas situaciones específicas

Para muchos niños, la muerte de una mascota será su primera exposición a la muerte. Los lazos que los niños construyen con sus mascotas son muy fuertes y la muerte de la mascota de la familia puede ser intensamente desconsoladora. No minimice su importancia o reemplace inmediatamente a la mascota muerta con un nuevo animal. En lugar de eso, dele tiempo a su hijo para que llore por su perro o su gato. Esta es una oportunidad para enseñarle a su hijo sobre la muerte, y cómo lidiar con el duelo de una manera saludable y con apoyo emocional.

La muerte de un abuelo también es una experiencia común para los niños pequeños y puede plantear muchas preguntas como: “¿Mi madre será la próxima?”. Es importante que le diga a su hijo que probablemente usted vivirá por mucho tiempo.

Después de la muerte de uno de los padres, los niños naturalmente se preocuparán por la muerte del otro padre o cuidador que le quede. Asegúrele al niño que es amado y que siempre lo cuidará. Una buena idea es confiar en los miembros de la familia durante este tiempo para que lo ayuden a brindar apoyo y cuidados adicionales. La Dra. Saltz también recomienda la terapia en el caso de una muerte de un ser querido cercano, como la muerte de un padre o hermano. “La terapia proporciona otra oportunidad para hablar cuando el niño pudiera sentir que no puede hablar con otros miembros de la familia porque ellos también están sufriendo”.

Tratar problemas serios

Si nota que su hijo parece inusualmente molesto y no puede lidar con el dolor y su pérdida, es posible que tenga algo que se conoce como trastorno de adaptación. El trastorno de adaptación es una condición grave y angustiante que algunos niños desarrollan después de experimentar un evento doloroso o perturbador. Una buena idea es consultar al médico de su hijo si cree que su hijo no se está recuperando de una pérdida de manera saludable.

La última revisión de este artículo se realizó el 4 de julio de 2022.