



Cómo ayudar a los niños a afrontar la muerte de un ser querido

A menudo, cuando un ser querido fallece, la mejor manera de ayudar a los niños es respondiendo a sus preguntas en forma simple y directa. Las respuestas imprecisas casi siempre los confunden y aumentan sus temores e incertidumbres. Recuerde, los niños tienden a entender las cosas literalmente. Si les decimos que alguien se ha ido de viaje por largo tiempo, ellos esperarán que esa persona regrese y hasta quizá se sientan culpables de que la persona eligió irse. Cuando hable con los niños acerca de la muerte, tenga presente que la franqueza, la compasión y, por sobre todo, el amor, son esenciales.

Estas son algunas medidas simples que puede adoptar para ayudar a su hijo:

- Hable en un lenguaje que el pequeño pueda entender. La compleja terminología médica es menos eficaz que el lenguaje sencillo para describir la enfermedad, o las circunstancias que rodean a la muerte. Utilice un lenguaje que refleje lo que el niño puede ver, oír, tocar y sentir.
Trate de asegurarse de que el niño entiende lo que usted dice. Permita que él/ella le explique cómo entiende lo sucedido. Luego, ayúdelo/a a clarificar cualquier confusión o malentendido que pueda tener.
- Déle tiempo al niño para que exprese sus sentimientos

y cualquier otra reacción de tristeza. Muchas reacciones de tristeza se asocian, generalmente, con una enfermedad grave o con una muerte en la familia. Estas reacciones pueden y deben compartirse con los integrantes de la familia. Es posible que los niños muy pequeños no tengan las palabras para manifestar su pena. Por esta razón, quizás expresen esta tristeza a través de dibujos, su comportamiento o por otros medios.

Estimule a los niños a que hagan preguntas y esté preparado para responder con sencillez y honestidad. Escuche atentamente las preguntas del niño, y trate de entender lo que le está preguntando, y también lo que no le está preguntando.

Helping Children Cope with the Death of a Loved One

Often when a loved one dies, we can best help children by offering simple, but straightforward answers to their questions. Vague answers often confuse children and increase their fears and uncertainty. Remember, children tend to take things literally. If we tell children that someone has gone on a long trip, they will expect that person to return and perhaps feel guilty that they drove the person away. When talking with children about death keep in mind that honesty, compassion and above all, love, are essential.

Here are some simple steps you can take to help your child:

- Talk with a child in language he or she can understand. Complex medical terms are less effective than simple language describing the illness or circumstances surrounding the death. Use language that reflects what the child can see, hear, touch, and feel.

Try to confirm that the child understands what you have said. Let the child explain back to you how he or she comprehends what has happened. Then help clarify any areas of confusion or misunderstanding that still exist.

- Allow time for a child to express his or her feelings and other grief reactions. Many grief reactions are typically associated with a serious illness or death in the family. These reactions can and should be shared among family members. Very young children may not have words for their grief. As a result, they may express their grief through drawings, behavior, or other means.

Encourage children to ask questions and be prepared to give honest, simple answers. Listen carefully to a child's questions and try to understand what is being asked, as well as what is not being asked.

- Como adulto, sea un buen observador. Preste atención al modo en que cada niño se comporta. No se apresure a explicar todo. Generalmente, es más útil hacer preguntas indagatorias que dar respuestas rápidas.
- Comparta los sentimientos que tiene con los niños, y animelos a que expresen los suyos. Recuerde que usted es un modelo para ellos respecto de cómo deben expresar la tristeza. En un momento de pérdida, manifestar los sentimientos de cariño es extremadamente beneficioso.
- Tenga en cuenta que cada niño sufrirá de un modo diferente. La manera de sufrir está influenciada por las respuestas de aquellos que están más cerca, así como también por factores como las circunstancias que rodean a la muerte, la relación con la persona fallecida, su nivel de desarrollo y su temperamento, y lo que observan en quienes los rodean.
- Prepare a los niños para lo que sucederá durante los primeros después de la muerte. Explíqueles que los funerales son como una forma de decir adiós al ser querido. Permita que cada niño elija hasta qué punto quiere participar en el funeral y en otras actividades. La participación de los niños muy pequeños puede incluso resultar beneficiosa, aunque no hay que forzarlos para que vayan. Asignarles un "amigo" adulto, para que los ayude en caso de que necesiten retirarse del servicio o de la reunión, puede ser de utilidad.

Ayude al niño a recordar la vida de la persona fallecida. Compartir recuerdos hará que la tristeza sea menos dolorosa. La escritura creativa, contar cuentos, plantar las flores que más le gustaban al ser querido, entre otras actividades, son formas de aliviar la pena de manera sana y mantener vivos los recuerdos felices.

Es bueno tener presente que los niños son capaces de hacer frente a la tristeza y de aprender muchas lecciones importantes si son contenidos por su familia y su comunidad, y si se los incluye en los eventos importantes que ocurren cuando se muere un ser querido.

Referencias:

Helping Children Grieve When Someone They Love Dies [Cómo ayudar a los niños a hacer el duelo por la muerte de un ser querido], de Theresa Huntley, Augsburg Fortress

Publishers:

Helping Children Cope with Grief [Cómo ayudar a los niños a afrontar la tristeza], de Alan D. Wolfelt.

"Si se maneja con cariño y comprensión, la experiencia temprana de un niño con la muerte de un ser querido puede ser una oportunidad para aprender sobre la vida y el vivir así como también sobre la muerte y el morir."

DR. ALAN D. WOLFELT
Center for Loss and Life Transition

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Programa Caring Connections · www.caringinfo.org · caringinfo@nhpco.org · 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)

Partnership for Parents (Padres Compadres) · www.partnershipforparents.org · www.padrescompadres.org

- As an adult, be a good observer. Look and see how each child is behaving. Don't rush in with explanations. Usually, it's more helpful to ask exploring questions than to give quick answers.
- Share your own feelings with children and encourage them to be open about theirs. Remember that you are their role model for how one goes about expressing grief. Expressing feelings of love is extremely beneficial at a time of loss.
- Recognize that each child will grieve differently. How they grieve is influenced by the responses of those close to them as well as by factors such as the circumstances surrounding the death, their relationship with the deceased, their developmental level, and temperament, and what they observe in others around them.
- Prepare children for the events that will occur during the first few days following the death. Explain funeral rituals as a way to say good-bye to their loved one. Let each child choose the extent of his or her participation in the funeral and other activities. Even very young children can benefit from participating in such events, but they should not be forced to attend. It may be helpful to assign them an adult "buddy" to help them should they need to leave the service or gathering.

Help the child commemorate the life of the person that has died. Sharing memories will help to facilitate healthy grieving. Creative writing, telling stories, planting the loved one's favorite flowers, and other activities provide healthy outlets for grief and can be ways to maintain happy memories.

It helps to keep in mind that children are able to cope with grief and learn many important lessons by being embraced by their family and their community, and by being included in the important events that occur when a loved one dies.

References:

Helping Children Grieve When Someone They Love Dies by Theresa Huntley, Augsburg Fortress

Publishers:

Helping Children Cope with Grief by Alan D. Wolfelt.

"If handled with warmth and understanding, a child's early experience with the death of someone loved can be an opportunity to learn about life and living as well as death and dying."

DR. ALAN D. WOLFELT

Center for Loss and Life Transition

FOR MORE INFORMATION

Caring Connections · www.caringinfo.org · caringinfo@nhpco.org · 800.658.8898 · 877.658.8896 (Español)

Partnership for Parent (Padres Compadres) · www.partnershipforparents.org · www.padrescompadres.org

