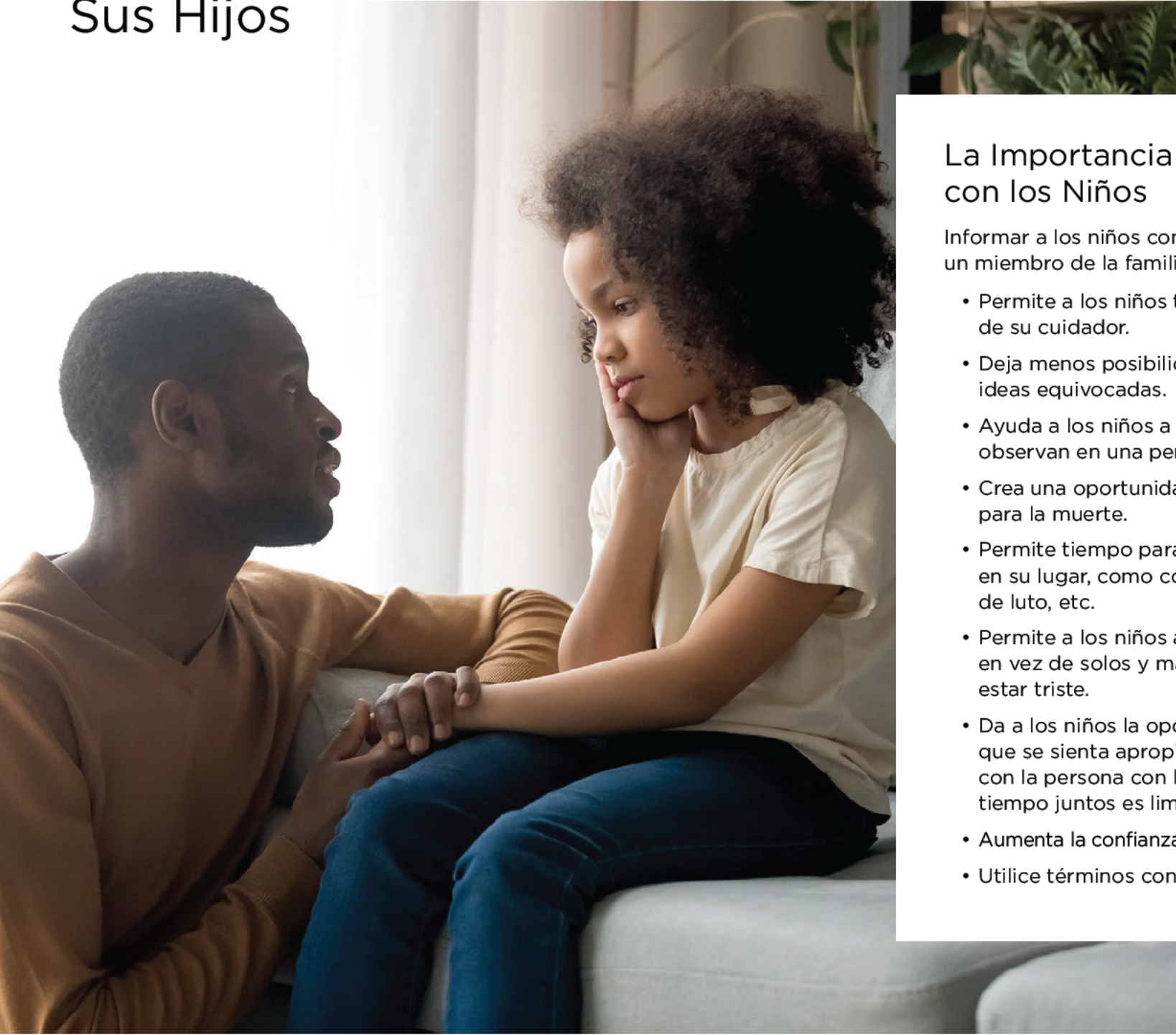




# Qué decir & Cómo decirlo.

Guía de Luto y Duelo para los Padres

# Hable con Sus Hijos



## La Importancia de Hablar Honestamente con los Niños

Informar a los niños con anticipación sobre la posible muerte de un miembro de la familia o amigo es beneficioso porque les...

- Permite a los niños tener información honesta directamente de su cuidador.
- Deja menos posibilidades de que se produzca confusión o ideas equivocadas.
- Ayuda a los niños a dar sentido a los cambios físicos que observan en una persona enferma.
- Crea una oportunidad de jugar un papel en la preparación para la muerte.
- Permite tiempo para poner sistemas de apoyo adicionales en su lugar, como como consejeros escolares y programas de luto, etc.
- Permite a los niños a hacer luto con los adultos en sus vidas, en vez de solos y marginados. Les muestra que es natural estar triste.
- Da a los niños la oportunidad de decir adiós de una manera que se sienta apropiado para ellos o para simplemente estar con la persona con la que se comparte sabiendo que su tiempo juntos es limitado.
- Aumenta la confianza entre los niños y sus cuidadores primarios.
- Utilice términos concretos cuando hable sobre la muerte.

## ¿Cuándo se lo digo a los niños?

Estrategias que le ayudarán a decidir el momento en que debe informar a los niños sobre una muerte.

- Hable con los niños lo antes posible.
- Pida a los niños que describan lo que ya saben sobre la situación.
- Tranquilice a los niños diciéndoles que hablar de la muerte no aumenta las posibilidades de que la muerte se produzca.
- Pregunte a los niños cuánta información quieren. ¿Quieren mucha información o sólo un resumen de la información más importante?
- Crear un entorno en el que los niños se sientan seguros haciendo preguntas.
- Hable de los cambios que están viendo, oyendo y experimentando.
- Reconozca que es innecesario retrasar hablar con los niños hasta que se obtenga “toda la información médica”. Muchas familias piensan que no deben hablar con los niños hasta que tengan más información (más resultados de pruebas, un pronóstico más preciso). Pero los niños pueden agradecer ser parte de la experiencia de incertidumbre con los adultos en su vida. Nunca sabes cuánto tiempo tienes.
- Pida directamente al médico una estimación de cuánto tiempo vivirá la persona. Si la muerte puede ser inminente, es importante compartir esa información con los niños de inmediato.
- Evalúe a su hijo después de hablar y espere que procese la información por etapas.

## Cómo hablar con los niños

Estas son indicaciones para ayudar a iniciar las conversaciones.

*Cuando mueres...*

- Tu corazón se detiene.
- Tu cuerpo deja de funcionar.
- No comes.
- No respiras - para dar información más concreta sobre el significado de la muerte



## Cómo animar a los niños a interactuar con seres queridos al final de la vida

- Ayudar con el cuidado de la boca, como limpiar la boca o aplicar crema hidratante a los labios (dependiendo de la edad del niño).
- Pintar las uñas de las manos y de los pies.
- Decorar la habitación.
- Elegir música.
- Aplicar loción hidratante.
- Agarrar de la mano.
- Tomar fotos.
- Contar historias de recuerdos o lo que sucedió al niño en el día.
- Hacer tareas u otras actividades tranquilas como colorear o jugar video juegos, o ver una película, al lado de la cama.

# Pautas para Ayudar a Los Niños Afrontar la Muerte por Edad



## Recién Nacido a Tres Años

### Percepción del Niño:

Bebés y niños pequeños no tienen una comprensión de la muerte, pero son capaces de sentir cuando hay tristeza, y ansiedad en el hogar. Ellos también pueden sentir cuando una persona importante falta.

### Posibles Comportamientos:

- Absorbe las emociones de los demás a su alrededor
- Puede mostrar signos de irritabilidad; malhumorado, llorando o aferrado
- Puede mostrar cambios en la alimentación y en los movimientos del intestino y la vejiga

### Proporcionando Apoyo:

- Requiere cuidados físicos, afecto, tranquilidad
- Mantener las rutinas normales cuando sea posible
- Pase tiempo cada día con su hijo para mantener la sensación de seguridad intacta
- Proporcionar un cuidado tierno, amoroso cuando un padre no esté disponible
- Modelar comportamientos de afrontamiento saludables

## De Tres a Seis Años

### Percepción del Niño:

Los niños piensan que la muerte es reversible; temporal, como ir a dormir, o cuando un padre se va a trabajar; cree que las personas que mueren volverán. pueden creer que sus pensamientos, acciones o palabras han causado la muerte o que la muerte es un castigo por su mal comportamiento.

### Posibles Comportamientos:

- Impactados Grandemente por el estado emocional de los padres
- Tiene dificultad para manejar conceptos espirituales
- Puede experimentar comportamientos regresivos, mojar la cama, chuparse el dedo, cobijita de seguridad, etc.
- Dificultad de hablar sobre cómo se sienten, por lo tanto, pueden actuar a partir de sus sentimientos
- Aumento de la agresividad -más irritable
- Hará las mismas preguntas repetidamente en un esfuerzo por empezar a dar sentido a la situación
- Sólo es capaz de mostrar tristeza durante cortos periodos de tiempo, se escapará en el juego

### Proporcionando Apoyo:

- Mantener las rutinas normales cuando sea posible
- Ofrecer oportunidades para jugar y dibujar
- Leer libros con el niño sobre la muerte y la pérdida
- Anime a cualquier persona que le explique la muerte al niño utilizando términos “muerto” o “muerte.” Evite utilizar términos como “fallecido, dormido, arrebatado”
- Ayudar a verbalizar los sentimientos y los temores; hablar con delicadeza del “ pensamiento mágico “
- Sea honesto
- Ser tolerante con los comportamientos regresivos
- Dar afecto y tranquilizar
- Pregúntele lo que saben antes de decir alguna cosa y ayude a aclarar cualquier concepto erróneo.
- Anímelos a hacer preguntas y expresar sentimientos.
- No obligue a los niños a hablar
- Modele un luto saludable
- Mantenerse abierto
- Informe al profesor del niño

## De Seis a Nueve Años

El niño comienza a comprender de alguna manera la muerte. Puede diferenciar entre lo vivo y lo no vivo.

### Posibles comportamientos:

- Miedo a que la muerte sea contagiosa y otros seres queridos se “contagien” y mueran
- Hace preguntas más detalladas y muy curiosas sobre el cuerpo
- Culpabilidad: pueden culparse por la muerte
- Ansiedad de separación y también puede volverse retraído
- Sigue teniendo dificultades para expresar sus sentimientos, lo que puede provocar agresividad
- Miedo de ir a la escuela o estar fuera de casa
- Sigue teniendo dificultades con la espiritualidad

### Proporcionando apoyo:

- Pregunte lo que saben antes de decir alguna cosa y ayude a aclarar cualquier idea errónea
- Hablar y hacer preguntas con el niño y animarle a expresar sus sentimientos
- No obligue a los niños a hablar
- Asegúrese de que el niño no se sienta responsable de ninguna manera
- Identifique los miedos específicos; compartir los malos sueños
- Ofrezca la oportunidad de jugar, dibujar y hacer arte
- Sea honesto
- Ayúdeles con los recuerdos positivos de los difuntos
- Modele comportamientos de afrontamiento saludables
- Evite decir cosas como “no te preocupes, las cosas irán bien” y “eres un niño/niña muy fuerte”
- Utilice palabras sinceras. Evite “Tu padre se durmió y ahora está en el cielo.” Todavía no son capaces de entender lo que significa.
- Mantenerse abierto
- Informe al profesor del niño



## De Nueve a Trece Años

La comprensión de los niños sobre la muerte está más cerca de la comprensión por parte de los adultos. Más conscientes de la finalidad de la muerte y del impacto que ésta tiene en ellos.

### Posibles Comportamientos:

- Preocupados por cómo cambiará su mundo con la pérdida de la relación, “¿sigo siendo una hermana/hermano mayor?”
- Menos preguntas y una frágil independencia
- Al principio puede parecer que no ha pasado nada
- Comenzando a desarrollar un interés por la espiritualidad
- Relaciones perturbadas con los compañeros; se siente incómodo en la escuela
- Aumento de la ira, la culpa
- Consciente de sí mismo sobre sus miedos

### Proporcionando Apoyo:

- Fomente el debate, conectado o desconectado de sus sentimientos
- Permitir comportamientos regresivos
- Sea honesto y diga al niño cuando usted no tiene la respuesta
- Deslinde al niño de los intentos de asumir la responsabilidad de los adultos
- Modele comportamientos de afrontamiento saludables
- No obligue a los niños a hablar
- Pregunte lo que saben antes de decir alguna cosa y ayude a aclarar cualquier idea errónea
- Hable, haga preguntas, y anime a sus hijos a expresar sus sentimientos
- Mantenerse abierto
- Informe al profesor del niño



## Trece a Dieciocho Años

### Percepción del Niño:

El adolescente tiene la percepción de adulto de la muerte.

### Posibles Comportamientos:

- Aumento en la toma riesgos en un esfuerzo por reducir la ansiedad
- Puede actuar con indiferencia a la muerte como protección contra el miedo
- Quiere hacer el luto con sus compañeros, no adultos
- Siente rabia, depresión; puede necesitar permiso para hacer el luto
- Se escapa; conduce rápido, consume drogas o alcohol, actúa sexualmente.
- Negación; trata de no pensar en ello, no quiere hablar de ello
- Cuestiona las creencias religiosas

### Proporcionando Apoyo:

- No asuma que pueden manejar todo sin apoyo
- Este disponible, pero no presione; de permiso para la regresión
- Ayúdales a encontrar compañeros que apoyen sus sentimientos
- Sea honesto y diga cuando usted no tenga una respuesta
- Ayude a aliviar la carga de los adolescentes de la responsabilidad de los adultos
- Ayude con el comportamiento imprudente
- Mantenerse abierto
- Informe al profesor del niño

## Visitas y Funerales

### Preparación para el entierro:

Permitir a los niños participar en la preparación dependiendo de la edad. Elegir flores, canciones, fotos, etc.

### Los niños y el funeral:

Los padres suelen querer proteger a sus hijos de cualquier contacto con la muerte. Sin embargo, un servicio conmemorativo puede ser un evento importante para los niños, ya que es una oportunidad para decir adiós. Dependiendo de la edad, anime a su hijo a asistir, pero respete sus deseos si decide no ir.

### Los niños viendo el cuerpo:

Dependiendo de la edad, se debe dar a los niños la opción de ver o tocar el cuerpo. Ver el cuerpo puede ayudarles a comprender la realidad de la muerte. Dígalos qué pueden esperar cuando vean o toquen el cuerpo. Reforzar la permanencia de la muerte. Que su cuerpo ya no funciona, su corazón no late, no respira, no puede hablar, etc.

### Cremación:

Cuando les hable a sus hijos de la cremación, puede explicárselo diciendo, por ejemplo, "La cremación es cuando se utiliza el calor para convertir el cuerpo en cenizas". Dependiendo de la edad, explique que esto no perjudica a su ser querido.

### Posibles comportamientos:

Es normal que se llene de ira. Incluso si no hay nadie a quien culpar por la muerte, un niño puede tratar de encontrar a alguien o algo con que enfadarse y ESTO ES NORMAL.

La ira, la negación, el miedo y la culpa deben admitirse, expresarse y liberarse a través del proceso de luto.



## Lectura de Ayuda

A continuación, encontrará una lista de libros que pueden ayudarle a hablar con su hijo sobre la muerte, agonía, y el duelo/luto.

### Rango de edad de 3 - 6 años

Título: *The Goodbye Book*  
Autor: Todd Parr

### Rango de edad 4 - 8 Años

Título: *Lifetimes - The Beautiful Way to Explain Death to Children*  
Autor: Bryan Mellonie

Título: *The Invisible String*  
Autor: Patrice Karst

Título: *A Terrible Thing Happened*  
Autor: Margaret M. Holmes

Título: *When Dinosaurs Die*  
Autor: Laurie Krasny Brown

### Rango de edad Adolescentes

Título: *The Grieving Teen*  
Autor: Helen Fitzgerald

Título: *When a Friend Dies*  
Autor: Marilyn E. Gootman

### Para adultos

Título: *How to Help Children Through a Parent's Serious Illness*  
Autor: Kathleen McCue and Ron Bonn

Título: *What Do We Tell the Children?*  
Autor: Joseph M. Primo





**Saber qué decir & cómo decirlo PUEDE AYUDAR.**

CHE0023 1022