

# ¿CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS DE LA MUERTE?

## ¿CUÁNDO ES EL MOMENTO?

Cuando el fallecimiento se ha producido, no demorar la noticia y explicarles lo que ha ocurrido.

## ¿CÓMO SE LO DECIMOS?

Lenguaje sencillo y claro, evitando que se generen ideas confusas. No usar eufemismos (“se ha ido”, “está dormido”). Transmitir la información con dulzura, afecto y sinceridad.

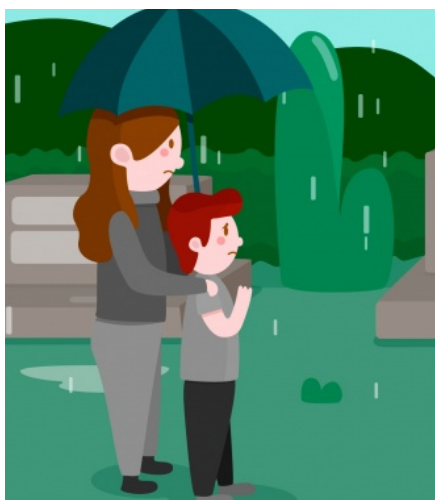
Los niñ@s no deben ser excluidos de la realidad que viven, lo adecuado es que se les informe y que ellos elijan si desean o no participar y de qué manera.

## ¿QUIÉN DEBE DECIRLO?

Las personas más cercanas serán las más adecuadas para comunicar la noticia.

## EVITAR EL MIEDO

Decirles que es algo que le ocurre a todo el mundo. Enfatizar que hay que estar “muy enfermo, muy grave”, para que cuando alguien se ponga enfermo, no crea que va a morir.



## CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES DEL MOMENTO

- Dejar que exprese sus sentimientos (rabia, ira, tristeza, impotencia, etc.). Si preguntan por circunstancias de la muerte, responderlas evitando detalles dolorosos o innecesarios. Estar pendiente de su reacción emocional, acogerla, validarla.
- Pasados los primeros momentos del impacto y la expresión inicial del mismo, ofrecer otras alternativas que ayuden al niñ@ a canalizar su dolor, por ejemplo: hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, un cuento sobre lo ocurrido, etc...
- No cortar la expresión del niñ@ con frases como: “tienes que ser fuerte”, “no llores”, “no está bien enojarse así”, etc.

- Validar su emoción y expresión de sus sentimientos con la del adulto: “para mí también está siendo difícil”, “es normal llorar/enojarse/asustarse, yo también he llorado/me he enojado /asustado al enterarme”, etc.
- No ocultar los sentimientos en su presencia para que sepa que lo normal cuando muere un ser querido, es estar triste y es necesario llorar como forma de desahogarse. Al mismo tiempo, tener cuidado de no desbordarse y poder seguir sosteniéndole. Si los padres están muy afectados, es necesario que pidan ayuda profesional.

### CONDUCTAS ESPERABLES EN LOS PRIMEROS MOMENTOS

- Volver a hacer cosas que ya tenían superadas, tales como: no querer dormir sol@ y/o con la luz encendida, hacerse pipí o caca encima, chuparse el dedo, volver a gatear, mostrar miedo ante los desconocidos, etc.
- Cambios en su comportamiento y estado de ánimo: mostrar irritabilidad, agresividad, tristeza, falta de interés por cosas o situaciones que eran de su agrado (jugar, ir al colegio, etc.), reclamar más atención y cariño, tener pesadillas o problemas con el sueño, etc.
- Reacciones y síntomas físicos como: perder el apetito, náuseas y/o vómitos, comer en exceso, dolores de estómago o de cabeza, cansancio, “sentirse enferm@”.
- Algunos niñ@s vuelven a jugar como si nada hubiese ocurrido. Incluso no quieren que se les hable del tema. En estos casos, se les puede decir, por ejemplo, “Cuando quieras hablar de lo ocurrido, estaré aquí”.
- Otros niñ@s mostrarán una preocupación continua por lo ocurrido, llegando en ocasiones a ser excesiva y obsesiva. En estos casos, se puede, por ejemplo, facilitar expresión del miedo y preocupación, acompañar la emoción y luego, usar otras técnicas que les ayuden a regularse y sean más adaptativas (relajación, meditación, actividades de distracción, etc.).



## RECURSOS PARA TRATAR EL CONCEPTO DE MUERTE Y EL PROCESO DE DUELO EN LOS NIÑ@S

Existe una amplia gama de recursos tales como videos de youtube, películas (“Coco”; Frankenweenie”; entre otras), libros y cuentos (tales como “Para siempre”, García C.; “Una casa para el abuelo”, Grassa, C.; “Cuando estoy triste”, Moroney, T.; “Jack y la muerte”, Bowley, T.; entre otros).



### Bibliografía consultada:

- Esquerda, M., Agustí A. “El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido un ser querido”. Ed. Milenio. (2012)
- Fundación Mario Losantos del Campo. “Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.” (2016)
- PayásPuigarnau, A. El Mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Ed. Paidós, (2014).