



Children's National™

Servicios de **Capellanía**



**Cuando fallece un
hermano o una
hermana.**

**Cómo ayudar
a sus hijos**

**De qué manera los
niños entienden
la muerte**

**Respuestas rápidas
a preguntas típicas**

De qué manera los niños entienden la muerte



Bebés recién nacidos a 10 meses


Los bebés experimentan los cambios en la conducta y las emociones de las personas importantes que los rodean; sentirán especialmente el dolor emocional de su madre, ya que es la persona a través de la cual se conectan con el mundo. Será importante mantener una rutina, tanto como sea posible, y minimizar las demás situaciones de estrés, como, por ejemplo, exponerlo a la presencia de muchas personas desconocidas.

Niños de 10 meses a 2 años

A esta edad la variedad de sentimientos que pueden experimentar y expresar los niños aumenta en gran medida; ya incorporan el lenguaje como un medio de conexión y son influenciados por las palabras y el tono que utilizan los demás. Se reconocen como más independientes y disfrutarán probando esta independencia. Se alejan y vuelven a acercarse a las personas en las que confían, disfrutan de la repetición en todas las formas. La muerte de alguien que conocen los puede afectar profundamente. Nuevamente, mantenga una rutina tanto como sea posible, jueguen juntos más veces (si es posible), lean y acurríquense. Intentar no hacer gestos, voces ni sonidos raros y no utilizar perfumes extraños puede ayudar. Utilice el lenguaje; está bien decir: "Bobby no está más".

Niños de 2 a 5 años

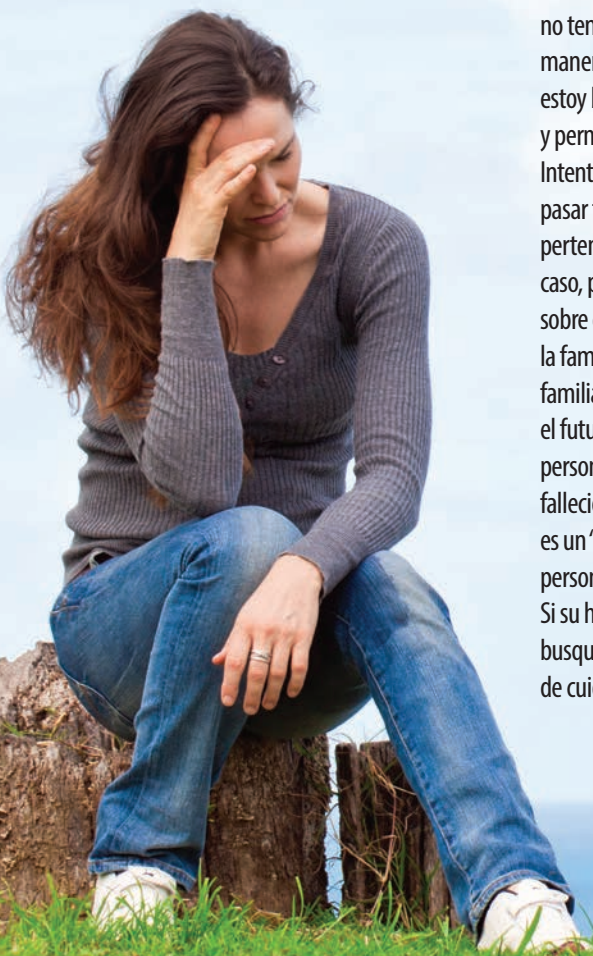
Los niños a esta edad están más conscientes de sí mismos, tienden a colocarse en el centro del interés o la actividad (parecen bastante egocéntricos), son muy literales respecto de su comprensión e interpretación del mundo y muy curiosos. Su percepción sobre la muerte es que es temporal y que alguien puede volver a la vida. Desearán adquirir el lenguaje y los conceptos que tienen sentido para ellos. Explíqueles que la muerte significa que el cuerpo se detiene por completo; deja de respirar, comer, caminar. Es importante hacer hincapié en que la muerte no es lo mismo que dormir. Utilice la palabra "morir". Otras palabras son más confusas: alguien "se fue": ¿a dónde se fue?, ¿va a volver? Quizá deseen saber por qué las personas mueren o cuándo usted o ellos morirán. Utilice varias veces las palabras

A black and white close-up photograph of a child's face, showing the eye, nose, and mouth. The child has a serious expression. The image is partially obscured by the text on the right.

“muy” y “mucho” en su respuesta. “Las personas suelen morir después de haber estado muy, muy, muy enfermas por mucho, mucho, mucho tiempo”. “Las personas suelen morir cuando son muy, muy, muy, muy ancianas”. Está bien preguntarle al niño lo que piensa; de esta manera es que usted puede comprenderlo mejor y evitar malentendidos. Está bien compartir sus emociones; diga que se siente triste, enojado o feliz. Ayude a su hijo a saber que todos los sentimientos son adecuados. Explique lo que está sucediendo si lleva a su hijo a un velorio o un funeral: puede pensar que velorio significa que la persona va a despertar (ya que la palabra velorio en inglés, “wake”, también significa despertar).

Niños de 6 a 9 años

Los niños a esta edad son conscientes de sí mismos en su relación con otras personas y de ser parte de un grupo tal como la familia o la escuela. Están comenzando a desarrollar su capacidad para evaluar las cosas y distinguir lo bueno de lo malo y a formar sus propias opiniones. También sienten culpa; esto puede añadir complejidad a sus pensamientos y a sus sentimientos acerca de la muerte. Estos niños pueden ya aceptar el hecho de la muerte; saben distinguir entre la fantasía y la realidad y saben que la muerte es para siempre pero aún les cuesta aceptar la muerte o reaccionar ante ella de manera racional. La muerte de un ser querido puede ser un gran trauma. Ahora saben que si una persona que conocen puede morir, también le puede suceder lo mismo a otra persona conocida, e incluso a ellos. Pueden comenzar a crear muchos hábitos y repetir la conducta que creen que los protegerá de cualquiera de estos acontecimientos., saben que muchas cosas cambiaron y se preocupan por la manera en que esos cambios los afectarán: ¿las personas los tratarán diferente? ¿deberán mudarse? Y se dan cuenta de que experimentan muchos nuevos sentimientos que pueden ser molestos. Es posible que intenten ignorar estos sentimientos. Esté dispuesto a hablar con sus hijos de 6 a 9 años de edad. Ellos desearán saber lo que sucedió; un libro como “Lifetimes” puede ser útil. Esté alerta a sus reacciones emocionales; déjelos que hablen sin interrumpirlos. Responda las preguntas de manera sencilla y con hechos de manera que los reconforte. Ofrezcales la mayor estabilidad posible. Cuanto más seguros se sientan, más pronto desaparecerá su ansiedad y su confusión.



Preadolescentes de 10 a 12 años

Los niños a esta edad saben que la muerte es permanente. Saben por qué y cómo se produce la muerte y pueden reconocer el impacto que ésta tiene sobre ellos y sus familiares. Valoran la importancia de la ceremonia, pero es posible que tengan preguntas sobre las creencias y las prácticas religiosas o culturales. Pueden pensar la manera en que la muerte de un ser querido afectará su futuro. Son muy conscientes de su propia mortalidad, pero suelen negar o desplazar esos pensamientos para no tener que afrontarlos. La negación puede ser una manera de sobrellevar el dolor: “No siento nada”, “Yo estoy bien”. Dedique tiempo a cada uno de sus hijos y permítalos hablar sobre lo que les está pasando. Intente no juzgarlos ni corregirlos. Quizá deseen pasar tiempo a solas con fotografías, música u otras pertenencias de la persona que falleció. En ese caso, puede ofrecerles una oportunidad para hablar sobre ello si lo desean. Ayúdelos a comprender que la familia ha cambiado, pero que sigue siendo una familia. Pregúnteles cuáles son sus inquietudes para el futuro y tranquilícelos de manera adecuada. Si otra persona comienza a asumir el rol de la persona que falleció, garantícele a su hijo preadolescente que no es un “reemplazo” (nadie puede reemplazar a esa persona especial), Si su hijo está muy enojado o se comporta mal, busque ayuda profesional y vea en esto una manera de cuidarlo y protegerlo.

Adolescentes

Los adolescentes piensan de un modo abstracto y razonan de forma lógica, tienen valores personales, fortalezas y debilidades que son muy importantes para ellos. La muerte es exactamente lo opuesto a todo lo que es importante para ellos en este momento de sus vidas. Su comprensión en un nivel cognoscitivo es semejante a la de los adultos, pero sus respuestas emocionales sufren cambios y trastornos constantes. Se sienten llenos de energía y están convencidos de que son invulnerables, de modo que una muerte puede aumentar su confusión emocional. Sus sentimientos pueden variar entre negación, culpa, enojo, temor y regresión, hasta tener un pensamiento más infantil. Se preocupan por la manera en que esto afecta sus vidas y su futuro. Cuando se enfrentan con la realidad de la mortalidad, pueden sentirse deprimidos y retraídos. Responda las preguntas con sinceridad y sencillez. Proporcióneles la información que pidan; y espere que le hagan otras preguntas. Permítales participar tanto como lo deseen en todos los rituales, las ceremonias, las reuniones familiares y la toma de decisiones. Aliéntelos a que permanezcan en contacto con sus amigos y que continúen con sus actividades tanto como sea posible. Y esté alerta a los signos de la depresión: mucho sueño, cambios en los patrones de alimentación o expresiones de impotencia. Aliéntelos a que hablen con usted, con un asesor escolar o con otro adulto en quien confíen.

Preguntas típicas que los adultos tienen sobre cómo hablar con sus hijos

¿Cómo se lo decimos?

Con sencillez, cariño y palabras sinceras. No dude en utilizar la palabra “muerte”. Las expresiones como “se fue” son confusas y aumentan la ansiedad de los niños. No diga que un ser querido está durmiendo; esto puede asustarlos y hacer que no quieran acostarse.

¿Cómo respondemos al “por qué”?

Admita que usted también se lo pregunta. Ésta es una pregunta difícil. Pero puede decir que la muerte es parte de la vida de todos los seres vivos. Les sucede a todos los seres vivos en algún momento. Pero no podemos controlar el momento en que sucederá. No es culpa de nadie; ni de la persona que falleció ni de ellos. Nada de lo hayan dicho o hecho provocó la muerte de esta persona especial. Si su fe religiosa o cultura explica la función de Dios en la muerte de una manera única, puede recordarles eso a sus hijos. Sea conciso y permita que se tomen su tiempo para escuchar y hacer más preguntas.

(continued next page)



¿Cómo analizo con mis hijos la muerte a la luz de nuestra fe?

Con sencillez, palabras concretas y oraciones breves. Le sugerimos que evite los conceptos como “Dios se lo llevó” o “Dios lo necesitaba”, ya que los niños más pequeños pueden sentir temor o grandes resentimiento. ¿El Dios en el que cree vela por las personas y se entristece cuando están pasando por un dolor? Dígaselo. ¿Cree que Dios está cerca para poder protegernos y amarnos? Dígaselo. ¿Cree que Dios cuidará bien a la persona que falleció? Dígaselo. Luego, espere hasta averiguar qué más desea saber su hijo.

¿Deben los niños asistir al velorio, al funeral o al entierro?

En la medida en que sea posible, permita que los niños decidan por sí mismos. Explique de manera sencilla de qué se trata cada evento y responda las preguntas brevemente. Permita que

tengan opciones. Por ejemplo, quizá deseen ir a la funeraria, pero no entrar a la sala en la que se encuentra el cuerpo, o bien, pueden decidir asistir al funeral, pero no al entierro. Asegúrese de informarles si el ataúd estará abierto.

¿Es perjudicial para mis hijos llorar y pasar por este proceso?

No, y tampoco se preocupe por mostrar sus propias emociones delante de sus hijos. Es un buen ejemplo para que ellos sepan cómo bregar con sus emociones.

¿Qué sucede si esta pérdida hace que me resulte muy difícil cuidar a mis hijos?

Si cuida de sí mismo y de su dolor, esto no debería suceder. Solicite la ayuda de un familiar o un amigo. Descanse, aliméntese bien y busque el consuelo que necesita. Otra persona puede preparar el almuerzo; de esta manera puede dedicar tiempo y energía a jugar un rato o leer un cuento con sus hijos. Realice con ellos

¿Debo informarles a los maestros de mis hijos lo que sucedió?

Sí, tan pronto como sea posible. Los maestros pueden ayudar a controlar la manera en que sus hijos sobrellevan la pérdida en las próximas semanas o meses. También infórmeles al asesor escolar y recuerde que ellos son un recurso para usted y para sus hijos; puede ayudar en caso de que necesite modificar las tareas o el programa o si su hijo necesita un breve asesoramiento. También puede ser útil informárselo a otras personas en la vida de su hijo (incluso al dentista, al médico de

atención primaria, al líder de los niños exploradores o al maestro de la escuela dominical), de modo que la próxima vez que visite al profesional, ellos puedan ser compasivos y estar alerta a los signos de angustia.

¿Cómo pueden reaccionar mis hijos ante la muerte y cómo debemos responder?

Algunos niños estarán muy tristes y tendrán deseos de llorar, a otros parecerá no afectarles, otros pueden sentirse culpables porque habían estado enojados con el ser querido, otros pueden sentir temor de que ellos también morirán o de que usted morirá. Algunos sufrirán una regresión, es decir, por un tiempo actuarán como un niño más pequeño; se chuparán el pulgar, llevarán consigo una mantita o un animal de peluche. Incluso pueden hacer berrinches o pataletas. Todo esto es normal por un tiempo. Establezca los límites, pero sea paciente. Cuando sienta que no lo puede sobrellevar, llame a un amigo o familiar para que lo ayude.

¿Qué momento es adecuado para que mis hijos vuelvan a jugar?

Cuando tengan ganas. Los niños pasan por el proceso “por partes”. Un minuto lloran y al siguiente se ríen a carcajadas. Los niños se manifiestan a través del juego, este les permite expresar su dolor físicamente y aliviar el estrés que sienten a través del movimiento.

¿Qué es lo más importante que debo hacer por el bien de mis hijos?

No desaparezca. Hágales saber que aunque está triste estará allí para

cuidarlos y amarlos. Responda sus preguntas con honestidad y permítalos el espacio y el tiempo que necesiten para superar el dolor a su manera.

REACCIONES Y TEMORES TÍPICOS DE LOS NIÑOS

REACCIONES: negación, tristeza, ansiedad, dolores físicos, problemas de conducta, enojo/reproche, culpa, indiferencia.

TEMORES: a enfermedades, hospitales, personal médico, a que otras personas mueran, a la muerte misma y a todo lo que conlleva.

MANERAS ÚTILES Y POCO ÚTILES SOBRE CÓMO SE DEBEN COMPORTAR LOS PADRES

ÚTILES: cuídese, ocúpese de sus propios sentimientos, permita a sus otros hijos los expresen a su manera, recuerde al hijo que falleció, pase tiempo con los demás hijos, déles espacio a los demás hijos.

POCO ÚTILES: no utilice dichos trillados, no idealice al hijo que falleció, no compare al hijo que falleció con los demás, no intente reemplazar al hijo que falleció con los otros hijos.

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children de Bryan Mellonie y Robert Ingpen. Bantam Books, 1983.



**For more information, contact
Bereavement Coordinator
Children's National Medical Center
Washington, DC
202-476-3321
www.childrensnational.org**

Follow Us on Facebook
bit.ly/2e10t3K 



Children's National™