



Together hope grows.

# Consejos útiles para adultos que están ayudando a los niños que pasan por un período de duelo.

## LA VERDAD.

Sea honesto al hablar con los niños acerca de la muerte. A pesar de que no sea necesario que ellos conozcan todos los detalles, es importante para ellos recibir explicaciones verdaderas. No mienta sobre la muerte o lo que significa morir. En caso de que no tenga una respuesta, está bien decir, “no sé”.

## DE UNA EXPLICACIÓN CONCRETA.

Los niños no son capaces de procesar el lenguaje figurativo, como los adultos. Diga “murió” en lugar de decir “paso a otra vida”, “lo/la perdimos”, o “se fue a dormir”. Explique que cuando alguien muere, él o ella ya no tiene que comer, dormir o ir al baño. Si la persona murió de una enfermedad, explique que su enfermedad es diferente al enfermarse, como un resfriado o la gripa.

## NO NIEGUE LOS HECHOS.

Está bien que los niños lo vean llorar y que sepan cómo se siente. Si usted niega o trata de ocultar sus emociones en frente de ellos, también ellos tratarán de ocultar sus emociones.

## ESPERE MUCHAS EMOCIONES.

Los niños pasando por un periodo de duelo experimentarán una variedad de emociones como tristeza, enojo, culpa, confusión, celos, e incluso la felicidad. Hágalos saber que está bien y es normal que se sientan así como se sientan emocionalmente. También espere que estas emociones aparezcan y desaparezcan rápidamente. Un minuto, pueden estar muy tristes y llorando, y al día siguiente pueden estar jugando y riendo.

## SEA TODO OÍDOS (PRESTE SU ATENCIÓN).

Es importante que los niños cuenten su historia y expresen sus emociones. Visítelos regularmente y hágalos saber que usted está allí para escucharlos. Hágalos preguntas y deje que ellos hablen.

## ANÍMELOS A JUGAR.

El jugar es una válvula de escape y saludable para los niños. No es raro que los niños pequeños jueguen al funeral o al cielo, al igual que jugar a la escuela o la casa. Anime las actividades que ayuden a los niños expresar sus emociones.

## PERMITA OPCIONES.

Después de la muerte, el mundo de un niño se sentirá fuera de control. Ofreciendo opciones le ayudará a los niños a recuperar algún sentido de control y promoverá una experiencia de duelo saludable.

## RUTINA.

Debido a un sentimiento “fuera de control,” también es importante mantener lo más que se pueda una rutina. Esto proporcionará a los niños un sentido de estabilidad y seguridad y confirma a los niños que los adultos en sus vidas continuarán cuidándolos.