

## Estrategias para hablar con los niños sobre el duelo y la pérdida

### *Consejos para ayudarlo a apoyar a los niños en duelo*

- **Intente evaluar lo que los niños entienden y qué significa la pérdida para ellos**
  - Cuando ocurre una pérdida, los niños pueden no tener una imagen clara de los que va a pasar. Ellos podrían haber presenciado conductas no familiares y confusas de los adultos. Comience por hacerles preguntas abiertas. Por ejemplo:
    - “Puede que hayas notado que tu mamá ha estado triste últimamente. ¿Sabes por qué?”
    - “Quiero hablar contigo sobre la muerte y morir. ¿Me puedes decir qué sabes sobre eso?”
  - Asegúrese de que sepan que la muerte no fue por su culpa y dígales que seguirán siendo cuidados.
- **Ofrezca información clara y honesta sobre la situación**
  - Informe a los niños sobre una pérdida o muerte tan pronto como pueda. Hágalo en un lugar donde se sientan seguros y amados. Asegúrese de poder controlar sus propias emociones cuando transmita la noticia. Ver a los cuidadores angustiados o inconsolables puede ser aterrador para los niños.
  - Usted podría sentir la necesidad de proteger a sus hijos del dolor, pero al no dar información clara permite que los niños se imaginen lo que pasó y se sientan preocupados o asustados.
  - NO use eufemismos. Los niños pueden pensar de manera concreta. Frases como “ya no está con nosotros” o “se durmió” pueden fácilmente dejar a los niños pensando en cosas que no tienen nada que ver con la muerte.
  - Explique palabras y conceptos desconocidos con un lenguaje adecuado a la edad de desarrollo:
    - “Su cuerpo ya no funciona y no vamos a poder hablar con ellos nunca más”.
    - “El suicidio es cuando alguien hace algo para que su cuerpo ya no funcione”.
  - Comparta sus propios pensamientos y sentimientos sobre la pérdida cuando esté tranquilo y descansado.
- **No juzgue, valide y trate de mantener las rutinas**
  - Los niños pueden responder de maneras frívolas, egoístas, inapropiadas, etc. Sea paciente y evite hacer algo que los haga sentir avergonzados, equivocados o apenados.
  - Los niños podrían oscilar entre el duelo y un comportamiento más normal en un abrir y cerrar de ojos. También es posible que no comiencen a sentir la pena hasta tiempo después de que ocurrió la pérdida. Permítales ir a su propio ritmo.
  - Mantener las rutinas y actividades ayudarán a apoyar el proceso de sanación más adelante.
- **Busque apoyo y ofrezca el espacio para el recuerdo y conmemoración**
  - Incluya a la familia en su sistema de apoyo. Diga a los niños que está bien si quieren hablar con alguien más sobre sus sentimientos.
  - Algunos adolescentes querrán hablar en los servicios conmemorativos, mientras que otros prefieran no ir. Evite presionarlos y apoye su decisión.
  - Anímelos a participar en cualquier tipo de conmemoración con el que se sientan cómodos.

El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro, dedicada a transformar las vidas de niños y familias que enfrentan problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para brindar los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del desarrollo del cerebro y empoderamiento de los padres, profesionales y legisladores para apoyar a los niños cuando y en dónde más lo necesiten. Junto a nuestros colaboradores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Aprenda más en [childmind.org/español](http://childmind.org/español).