

# Hablar de la muerte con los niños



Muchas personas son tímidos de hablar sobre la muerte, particularmente con niños. Puesto que la muerte es parte inevitable de la vida, es útil aprender a hablar de ella incluso con niños, de este modo los podremos ayudar a afrontarla. En primer lugar, es bueno que sepan que está bien hablar de la muerte y el duelo. Al hablar con ellos sabremos lo que saben y lo que no saben, y es posible que descubramos las falsas ideas, las preocupaciones y el temor que puedan tener. Si les ofrecemos la información que necesitan, así como comprensión y consuelo, podemos ayudarlos a atravesar el proceso del duelo. La siguiente es una lista de sugerencias para hablar con los niños acerca de la muerte y el dolor.

- Escuche las claves que le dan los niños. Entérese de lo que saben. No presuponga que tienen miedo ni que son conscientes de lo ocurrido.
- Comunicarse con los niños sobre la muerte resulta más fácil cuando ellos sienten que tienen permiso para hablar de ella y creen que sus opiniones y sus preguntas nos interesan genuinamente. Anímelos a hablar escuchando con atención, escuchando sus opiniones y respondiendo a sus preguntas con honestidad.
- Preste atención siempre que quieran hablar o preguntar algo. Es importante que sepan que si quieren preguntar algo los vamos a escuchar.
- Recuerde que cada niño es diferente. La comunicación con ellos sobre la muerte y el dolor dependerá de la edad y de sus propias experiencias. Para los niños muy pequeños, miran la muerte como algo temporal. Es probable que les preocupe más la separación de su ser querido que la muerte.
- No siempre es fácil “oír” lo que los niños preguntan o lo que quieren saber en realidad. A veces es necesario responder con otra pregunta para entender la preocupación del niño.
- Responda a las preguntas directamente. Los niños pequeños no más pueden absorber información en una cantidad limitada. Responda con honestidad, sencillez, brevedad y repetidamente si es necesario. No les dé más información de la que piden o necesitan.
- Es normal que los niños se sientan culpables y enojados cuando muere un familiar cercano. Necesitan tener el consuelo de que son y seguirán siendo amados y atendidos. Les ayuda mucho recibir amor y apoyo. Bríndeles consuelo físico frecuentemente.
- Algunos niños necesitan lamentar la muerte de vez en cuando hasta que llegan a la adolescencia. Es necesario entenderlos y apoyarlos en su proceso de duelo y darles permiso para mostrar sus sentimientos abiertamente y con libertad.
- Es muy importante que los niños entiendan sus respuestas y el significado que tienen. Utilice palabras y expresiones que no se presten a confusión.
- Reconozca el temor de los niños y tómeselo en serio, aun cuando pueda ser exagerado en los ojos de un adulto. No intente desvalorizar sus ideas o sentimientos y ofrézcales mucha seguridad y confianza.
- Hábleles con calma y trate de controlar sus propias emociones. El desespero de los adultos puede interferir en la capacidad de superación del niño.
- Si se siente tan afligido que no puede hablar de la muerte, ofrezca al niño una explicación sincera. Tal vez necesite o desee tomarse un tiempo “de descanso” o pedirle ayuda a otra persona.



Bo's Place

**Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.**

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



Otros detalles que tener en cuenta cuando hablamos con los niños de la muerte y el duelo:

- Las reacciones de los niños son variadas... algunos querrán hablar de sus sentimientos, otros serán más retraídos y también habrá quienes se enojen y lo demuestren de algún modo.

*POR LO TANTO...*

Conéctese con ellos y obsérvelos. No los presione ni insista en que interactúen con usted en determinados momentos. Continúe hablando con ellos de lo que hacen y cómo se sienten. Comparta con ellos la diversidad de sentimientos que quizá esté experimentando en su propio duelo, al hacerlo le da palabras con las que describir sus experiencias. Las reacciones de los niños cambiarán con el tiempo. Pueden parecer retraídos, pero a las dos horas mostrarse más que dispuestos a hablar con usted.

*POR LO TANTO...*

Mantenga abiertas las posibilidades de que se conecten con usted. Sea receptivo a sus intentos de hablar.

- Para algunos niños, la conversación cara a cara, sentados frente a frente, puede ser demasiado intensa, pueden sentir miedo o sentirse abrumados.

*POR LO TANTO...*

Pruebe otras alternativas, como salir a caminar, o pasear en coche, o cualquier otra actividad física que les permita tener una conversación "casual". Estar uno al lado del otro en lugar de frente a frente puede reducir la intensidad de la conversación y permitir que algunos niños tengan mayor sensación de control y de seguridad en sí mismos para hablar de pensamientos y sentimientos muy fuertes y a menudo confusos.

- Para muchos niños, tener algo que hacer les permite recuperar la sensación de control sobre lo que tal vez consideren un mundo "descontrolado". Es probable que estén experimentando muchos sentimientos muy fuertes e intensos. Expresar esos sentimientos tan intensos les puede resultar abrumador.

*POR LO TANTO...*

Sugiera alguna actividad que pueda hacer, sobre todo que implique entrar en contacto con otra persona. Por ejemplo, hacer algo artístico, escribir un poema, hacer una grabación auditiva o un video, cocinar algo, etc. Cualquier cosa que produzca un resultado tangible.

- Es normal que cuando la aflicción es intensa, los niños hagan una regresión y recurran a métodos de afrontarla más infantiles para su edad. No se sorprenda si lo hacen y actúan como cuando eran más pequeños. Quizá estén más pegados al adulto, más temerosos, llorosos, desalentados, etc.

*POR LO TANTO...*

Aumente el nivel de consuelo que les ofrezca. Obsérvelos.

- Dígales lo contento/a que está de que formen parte de su vida y lo especiales que son para usted. Estos mensajes nunca son excesivos. Aun cuando haya tenido momentos de dificultad con ellos, hable de esos momentos y después reafirme sus sentimientos hacia ellos y cuánto significan para usted.

*POR LO TANTO...*

Transmita el mensaje claramente..."Eres muy importante para mí".

- Recuerde que son muchos los niños que reaccionan tardíamente a la muerte de un ser querido. Los niños superan las situaciones angustiosas de maneras muy distintas. Algunos las afrontan de inmediato y sin rodeos. Otros intentan negarlas o tapparlas.

*POR LO TANTO...*

Preste atención a cómo están los niños las primeras semanas o los primeros meses tras la muerte del ser querido. Pídale abiertamente, de vez en cuando, que hablen con usted sobre cómo están sobrellevando la muerte y su dolor.

