

Como ayudar a un niño/a en su duelo



- Ayude al niño/a que entienda que está dispuesto a hablar con él/ella sobre el ser querido que murió. Permita que el niño tome la iniciativa al hablar.
- La mayoría de los niños no quieren sanar lo que duele. (Que bueno, porque sabemos que la muerte no puede ser reparada). Ellos solamente necesitan alguien que los escuchen.
- Anime al niño/a compartir historias y recuerdos de sus seres queridos. Háglele preguntas.
- ¡Permita que el niño/a exprese sus pensamientos y sentimientos relacionados con la muerte de su ser querido, no importa qué comparta, todo es válido!
- **Escuche**
- Afirme los sentimientos del niño/a haciéndole saber que “entiende”. Dígale que sus sentimientos tienen todo el sentido cuando alguien que amamos muere.
- Tómese tiempo para jugar con ellos. Los niños se moverán dentro y fuera de su duelo. En medio de estos tiempos solo quieren ser niños. Dígale al niño/a que tiene el derecho de sentirse feliz.
- **Escuche**
- Use el nombre de la persona que ha murió. Si es posible, comparta sus recuerdos de la persona que murió.
- Hable honestamente con el niño/a sobre la muerte.
- **Escuche**
- Invite al niño/a a ser parte del proceso de duelo familiar. Los niños nunca son demasiado pequeños para sentir su duelo y compartir en la experiencia familiar del duelo.
- No es responsabilidad de un adulto proteger a un niño/a de los sentimientos del duelo. Sin embargo, es muy importante para un adulto amoroso que esté presente para ese niño/a en medio de esos sentimientos difíciles.
- **¡Así es, escuche!**
- Entienda el tiempo y la expresión del duelo de cada niño/a. Así como cada una de nuestras relaciones es única y especial, también lo es la expresión de duelo que resulta de la muerte de un ser querido.
- Recuerde que el duelo se repite a lo largo de la vida de un niño/a. Continúe apoyando al niño/a cuando el dolor reaparezca, incluso después de un largo período de tiempo.

