

## Lo que no debemos decir nunca

Ahora tienes que ser fuerte.  
Ya verás como el tiempo lo cura todo.  
Esto te hará más fuerte.  
No llores, que te hace daño/que nada te lo devolverá.  
Las cosas pasan porque tiene que pasar.  
No te sientas mal, ha vivido una larga vida.  
Ha dejado de sufrir.  
Está en otro lugar.  
Ahora eres el/la hombre/mujer de la casa.  
Ahora en el cielo estará mejor.  
A él no le gustaría verte así.

## Palabras que ayudan

Siento mucho lo que estás pasando.  
Ten seguro que estaré a tu lado.  
Siempre puedes contar conmigo.  
Es normal estar triste y llorar.  
Es normal estar enfadado.  
Dale seguridad de que no le abandonarás.  
Manifiéstale tu amor.

## Recuerda que...

El paso del tiempo solo, no cura nada, sino lo que hacemos durante ese tiempo.

En la elaboración del duelo infantil es determinante como la familia gestione emocionalmente la pérdida, se adapte a las nuevas circunstancias y a los nuevos roles familiares y se retomen rutinas y horarios normalizados.

*Invitar a hablar, acoger, responder con sinceridad, compartir tiempo y emociones con el niño, normalizar, mantener los roles de los niños, expresar emociones.*

*“Gracias por tu reloj, por tu oído y tu corazón”  
(tiempo, escucha y atención)*

*Alejandra Abad. Paciente de Duelo*

## + Información

### Libros que pueden ayudar a niñas y niños:

- *“Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido”, de W.C. Kroen*
- *“Cuando los niños sufren”, de J.W. James, R. Friedman y L. Landon Matthews*
- *“El otoño de Freddy y la hoja”, de Leo Buscaglia*

### Páginas Web:

[www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com)  
[www.secpal.com](http://www.secpal.com)  
[www.fundacionmlc.org](http://www.fundacionmlc.org)

### Servicio de Información:

**Cruz Roja Española Almería**  
950 25 71 66



## Conocer y Entender El Duelo infantil

De 0 a 10 meses  
De 10 meses a 2 años

*“El niño que vive con la verdad,  
es capaz de afrontar la vida”*

*Arnaldo Pangrazzi*



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

fundación  
SOLIDARIDAD

Carrefour



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

fundación  
SOLIDARIDAD

Carrefour

## ¿Qué es el duelo infantil?

Duelo significa pérdida, dolor.

Es el proceso que vivimos cuando perdemos a un ser querido, al que se tiene que adaptar el niño y el resto de la familia.

Hablar de la muerte y del dolor que conlleva la pérdida es un paso esencial para convertirse en un adulto sano.

### El duelo en bebés de 0 a 10 meses

- La madre es la principal conexión con el mundo exterior.
- Es su principal vínculo con la vida y la fuente de consuelo, estabilidad y seguridad.
- Aunque no identifican a las personas de su entorno hasta aproximadamente los 12 meses, sí reconocen el tacto, la calidez, el olor y el comportamiento de su madre.
- Viven en el presente, y la muerte de su madre es un cambio repentino.
- Se muestran inquietos cuando sus hábitos alimentarios, de sueño, etc., cambian.
- La muerte de un hermano, el padre u otro familiar cercano puede no ser tan traumática como el fallecimiento de la madre.
- Perciben la pérdida por el cambio de actitud en su entorno, captan el dolor de quienes les rodean (el llanto, ruidos, ausencia de rostros sonrientes, de abrazos, de mirarlos...).

### El duelo en bebés de 10 a 24 meses

- Tienen la capacidad de expresar miedo, rabia, amor, cólera y celos.
- Reconocen claramente a las personas que hay en su entorno.
- Pueden reconocer los estados de ánimo y las emociones de los demás.
- Cerca de los 24 meses, tienen un importante desarrollo de la memoria, el lenguaje y la socialización.
- El lenguaje es un área de especial interés para ellos, les gusta oír voces familiares y repetir palabras y frases conocidas.
- No entienden el concepto de muerte, tienen conciencia de la falta de alguien importante.
- Viven la muerte de la madre como una grave pérdida, aunque la muerte de otro familiar puede que nos les afecte en gran medida.
- No comprenden qué es la muerte, la viven como una separación. La pérdida, sobre todo si es de la madre, provoca un cambio repentino.

## ¿Cómo dar la noticia?

Deben enterarse por un miembro de la familia, siendo más adecuado por los padres directamente y lo antes posible.

Evitar mentiras o ideas irreales sobre la pérdida (se ha marchado, está de viaje, se ha ido, el señor se lo ha llevado, vive en el cielo...).

Se les debe informar de la muerte de un padre o una madre tan pronto como puedan comprenderla. Lo cual sucede cuando empiezan a preguntarse por qué no tienen un papá o una mamá.

Al final de este periodo empiezan a expresar preocupación por la tristeza que ven a su alrededor.

Explícale con suavidad que ha ocurrido algo muy triste.

Explícale que es normal *llorar*, y que pasado un tiempo todos se sentirán mejor.

*Necesita tiempo* para ir elaborando la noticia. Repite frases sencillas como “*papá ha muerto*”. *Explicar* que nada de lo que ellos hayan dicho, hecho o pensado ha causado la muerte del ser amado. “*Nadie tiene la culpa*”.

Usa palabras sencillas y sinceras: “Tenía una enfermedad *muy, muy, muy* grave”.

Evita frases como “papá se ha ido a dormir y no se va a despertar”

### Preguntas que pueden hacer

No te preocupes si te hace la misma pregunta una y otra vez. En muchos casos sólo está ejercitando el uso del lenguaje.

La percepción del tiempo es diferente a la de los adultos, viven en presente.

## Reacciones normales al inicio de la pérdida

Llorar.

Cambian hábitos alimentarios o de sueño, a veces sin razón aparente.

Experimentar rabietas o ataques de ira.

Dificultades para dormir.

Pérdida de apetito.

Mostrar conductas regresivas.

Búsqueda de la persona fallecida.

Experimentar tristeza, cólera.

Repetición de frases o preguntas.

Pueden ir a alguna habitación de la casa a buscar a la persona fallecida.

Señalan en las fotos a la persona fallecida, indentificándola

Si se les ha explicado que la persona fallecida está en otro lugar, pueden pedir ir a ese lugar

*Si estas reacciones se intensifican o mantienen a largo plazo, pedir ayuda.*

### Recomendaciones

*Prepararles con antelación:* en algunas ocasiones es recomendable introducir la figura de un cuidador sustituto que realice las tareas de la persona fallecida (abuelos, tíos...).

*Mantén el contacto físico,* abrazándole y tranquilizándole.

*Pasa tiempo con él.*

*Minimiza los sonidos y sucesos inhabituales a su alrededor.*

*Ofrécele amor y apoyo incondicional.*

*Explícale las cosas y motivos de la tristeza que percibe. Refuerza vuestro vínculo.*

*Mantén las rutinas habituales* tanto como te sea posible.

*Repite frases sencillas como “Papá ha muerto”.* Pueden ayudarlo a comprender que ha ocurrido algo muy importante como es una muerte y que ésta es la razón de los cambios en el hogar.