

Lo que no debemos decir nunca

Ahora tienes que ser fuerte.
No llores, que te hace daño/que nada te lo devolverá.
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.
No llores porque eres mayor.
Papá se ha ido a dormir y no se va a despertar.
Dios quería a mamá y se la ha llevado al cielo.

Palabras que ayudan

Ten seguro que estaré a tu lado.
Si te apetece hablar, siempre voy a estar disponible.
Siempre puedes contar conmigo.
Es normal estar triste y llorar.
Es normal estar enfadado.
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
www.secpal.com
www.fundacionmlc.org

Servicio de Información:

Cruz Roja Española Almería
950 25 71 66



www.cruzroja.es 902 22 22 92



Conocer y Entender El Duelo infantil

De 2 a 5 años
De 6 a 9 años

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

Arnaldo Pangrazzi



www.cruzroja.es 902 22 22 92



¿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 niños de 2 a 5 años

- Los niños a esta edad son egocéntricos, curiosos y entienden el mundo que les rodea y el lenguaje de forma muy literal.
- Al hablarles sobre conceptos como la vida o la muerte, debemos utilizar explicaciones basadas en hechos auténticos y en la realidad, ya que cualquier explicación la entenderán tal y como se lo contemos.
- Entienden la muerte como algo temporal.
- Para ellos una persona que ha fallecido es similar a una que duerme, creen que seguirá comiendo, respirando y existiendo y en algún momento despertará.

El duelo en niños de 6 a 9 años

- Entienden algunos conceptos abstractos, comprenden la necesidad de controlar su conducta, diferencian entre lo que es bueno y malo y pueden formarse opiniones.
- Pueden distinguir entre la fantasía y la realidad.
- Pueden experimentar un sentimiento de culpa.
- Entienden el carácter definitivo, irreversible y permanente de la muerte.
- Generalizan sus miedos y temores si algo no han entendido. Miedo a que pueda morir otra persona de la familia, ellos mismos...
- Comprenden mejor la muerte, pero les faltan habilidades personales y sociales para afrontarla.

¿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...).

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

Ten cuidado con las palabras que utilices, porque se las puede tomar al pie de la letra. Evita frases como "papá se la ido a dormir y no se va a despertar".

No tengas miedo a decir: "...ha muerto" o "muerte".

Nada de lo que ellos hayan *dicho, hecho o pensado* ha causado la muerte del ser amado. "*Nadie tiene la culpa*".

Explícale que si está *triste* es normal.

Explícale que es normal *llorar*.

Cuéntale *qué va a pasar* y si quiere participar en el velatorio, funeral y otros rituales.

Explícale que tendrá *cambios de humor* y comportamiento.

Necesita tiempo para ir elaborando la noticia. Dile que estás disponible para todo lo que necesite saber, que *puede preguntar*.

Preguntas que pueden hacer

¿Quién va a cuidar de mí? Los niños que han perdido a uno de sus padres necesitan saber que serán atendidos.

¿Ha pasado por mi culpa? Necesitan saber que no han provocado la muerte con su enfado o sus defectos.

¿Me pasará a mí? Necesitan una información clara sobre la muerte: sus causas y circunstancias. Para evitar miedos.

¿Dónde está papá? Es posible que pregunten reiteradamente porque deseen saber cuándo va a volver la persona fallecida, o la buscan activamente.

¿Qué pasa cuándo se muere? A veces tienen ideas contradictorias entre lo que se le ha explicado en casa, colegio o tema de creencias, explicar el carácter irreversible.

Reacciones normales al inicio de la pérdida

Llorar.

Experimentar rabietas o ataques de ira.

Dificultades para dormir, pérdida de apetito.

Mostrar conductas regresivas, ambivalencia o perplejidad.

Expresan su dolor a través del juego.

Se inquietan por otra posible pérdida.

Negación de lo ocurrido, de sus sentimientos.

Idealización de la persona fallecida.

Búsqueda de la persona fallecida.

Experimentar tristeza, cólera, culpabilidad, nostalgia, miedo y confusión.

Repetición de frases o preguntas.

Falta de interés por el colegio.

Pérdida de interés por salir con sus amigos.

Preocupación por sentirse diferente al resto de sus amigos.

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

Recomendaciones

Antes de ocuparte de tus hijos, necesitas *cuidar de ti*.

Dejarles asistir a los rituales funerarios si así lo desean.

Prepararles con antelación explicándoles que es lo que ocurrirá y lo que van a ver, oír y hacer.

No los obligues a acudir ni hagas que se sientan culpables por no haber ido.

No temas mostrar tus emociones delante de tus hijos.

Ofrécele ocasiones para exteriorizar sus sentimientos.

Dale confianza mediante el contacto físico.

Evita las idealizaciones del fallecido.

Contacta lo antes posible con el colegio o profesores de tu hijo y trasládales la noticia.

Ante conductas regresivas, sentimientos de culpabilidad o miedo a que el padre o la madre que ha sobrevivido también fallezca,

tranquilízale, ten paciencia y establece límites.

Establece una comunicación fluida.

Refuerza vuestro vínculo.

Mantén las rutinas habituales tanto como te sea posible.