

## 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 tienen que pasar.  
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.  
Si te apetece hablar, siempre voy a estar disponible.  
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



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

FUNDACIÓN  
SOLIDARIDAD

Carrefour



## Conocer y Entender El Duelo infantil

De 10 a 12 años  
Adolescentes

*“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

## ¿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 10 a 12 años

- Su concepto de muerte se parece al de los adultos.
- Saben que la muerte es permanente.
- Entienden el significado de los rituales.
- Pueden comprender cómo ocurrió la defunción.
- Entienden el impacto que la pérdida tendrá en ellos.
- Pueden presentar una alta negación ante lo ocurrido, sus sentimientos y emociones, dicen no sentir nada.
- Piensan sobre su propia muerte, aunque pueden bloquear o sublimar esos sentimientos para evitar afrontarlos.
- 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.

### El duelo en adolescentes

- Son capaces de pensar y razonar en abstracto.
- Conocen sus valores personales, sus cualidades y sus defectos.
- La comprensión de la muerte es similar a la de un adulto, aunque su estado emocional está más alterado, habitualmente.
- La muerte tiende a agitar su estado emocional.
- Reflexionan sobre su propia mortalidad.
- Se cuestionan el significado de la vida.
- Viven el duelo como los adultos, con cambios en las emociones, los sentimientos y los pensamientos. Con la dificultad añadida de estar en un entorno de amistades que puede no entenderlos ni aceptarlos en esa nueva situación de tristeza.

## ¿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".

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.

**Preguntas de búsqueda de sentido, como los adultos.** ¿Por qué le ha pasado a esa persona, no se lo merecía, no es justo, no lo entiendo...?

## Reacciones normales al inicio de la pérdida

Llorar.

Experimentar rabietas o ataques de ira.

Dificultades para dormir.

Pérdida de apetito.

Mostrar conductas regresivas.

Mostrar ambivalencia.

Negación de lo ocurrido, de sus sentimientos.

Idealización de la persona fallecida.

Experimentar tristeza, cólera, culpabilidad,

nostalgia, miedo y confusión.

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.

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.*

*Garantízale que vuestras conversaciones quedarán entre vosotros.*

*Refuerza vuestro vínculo, asegúrale que estarás a su lado.*

*Animale a salir con sus amigos.*

*Sé paciente con sus emociones.*

*Fomenta su autoestima.*

*No introduzcas cambios innecesarios en su vida.*