

Preguntas Comunes de Niños y el Duelo

Los niños pueden experimentar angustia y temor cuando fallece una persona que ocupa un lugar importante en sus vidas. A menudo, los adultos como los padres, maestros y vecinos preguntan cómo pueden ayudar a un niño que ha sufrido la pérdida de un ser querido. Judi's House, en Denver, ofrece apoyo a los niños y las familias que están de duelo por la pérdida de un ser querido. Ofrecemos servicios en español y en inglés a los niños y jóvenes entre los 3 y 25 años de edad y los adultos que están a cargo de su cuidado. Todos los servicios son gratuitos. Judi's House se concentra en las fortalezas necesarias para fomentar el proceso de curación y evitar que se presenten dificultades en el futuro. A continuación, contestamos algunas preguntas comunes sobre cómo podemos apoyar a los niños que han perdido a un ser querido.

¿A qué edad comienzan los niños a comprender el significado de la muerte?

Los niños comprenden este concepto de diversas maneras en las distintas etapas del desarrollo cognitivo. Si bien es posible que los niños menores de dos años no entiendan la significancia de la muerte, se dan cuenta cuando una persona importante desaparece de sus vidas. A medida que los niños adquieren más vocabulario, comienzan a preguntar de la muerte y por qué las personas se mueren. Los adultos pueden hablar de este tema y contestar con sinceridad las preguntas de los niños para ayudarlos a comprender la realidad física de la muerte. Judi's House ofrece [recursos para adultos \(en inglés y en español\) el conocimiento y capacidad para entender el tema de la muerte en las distintas etapas de su desarrollo y cómo pueden apoyarlos.](#)

¿Debería hablar con los niños sobre la muerte?

Sí. Los niños esperan que los adultos de confianza les enseñen, o son modelos de, cómo expresarse acerca de su duelo y la muerte del ser querido. Cuando usted habla sobre el tema de la muerte, le comunica al niño que es permitido y deseable expresar nuestros pensamientos y sentimientos, aun cuando sea difícil hacerlo. Si usted no es la persona que está principalmente a cargo del cuidado del niño, pregunte a los padres o guardianes legales cómo quieren que se comunique ese mensaje al niño.

¿Cómo hablo con los niños sobre la muerte?

Puede ser confuso y difícil explicar el tema de la muerte a los niños. Para los niños, comprender el tema de la muerte se puede parecer un rompecabezas. Para los adultos, es difícil encontrar las palabras para explicar lo sucedido de una manera que los niños entiendan. En Judi's House, sabemos que es importante usar lenguaje concreto para contestar cómo y por qué murió su ser querido. Conviene comunicar estos mensajes de a poco, y saber que los niños le harán más preguntas cuando necesiten más piezas para completar el rompecabezas. Considere la posibilidad de hablar sobre la pérdida cuando el niño esté dibujando o jugando para que él o ella pueda expresarse de distintas maneras. Sea abierto y conteste sus preguntas con sinceridad. Es perfectamente aceptable decir que no sabe algo, si es el caso. Judi's House ofrece sugerencias [para hablar con los niños sobre el tema de la muerte](#).

¿Qué debo hacer frente a las reacciones del niño?

Los niños pueden tener una amplia variedad de reacciones cuando están de duelo por la pérdida de un ser querido. Es normal, por ejemplo, que se sientan tristes, enojados, cansados, distraídos, que se aíslen o estén ansiosos. Mientras que algunos niños no parecen verse para nada afectados, otros experimentan emociones y demuestran comportamientos muy intensos. Es posible que su primer instinto sea tratar de "arreglar" o mejorar la situación. Si bien esto ayude a corto plazo, el niño podría interpretar que sus sentimientos no son adecuados o que son malos. Podría comenzar a reprimir su aflicción. Para ayudar al niño a expresar su pena, Judi's House recomienda que se lo escuche, se trate su comportamiento con normalidad y se le dé el ejemplo de cómo expresar el dolor frente a la pérdida. Ofrecemos asimismo una [lista con las reacciones más comunes que tienen los niños cuando sufren una pérdida](#). Es útil proporcionar tanta estabilidad y constancia como sea posible, incluyendo la continuación de cumplir las normas y expectativas siempre esperadas en la casa. Muchas veces, la mejor manera de ayudar a un niño a que se sienta mejor es simplemente permitirle expresar cómo se siente.

¿Qué debo hacer si yo mismo estoy triste o tengo ganas de llorar?

Usted podría tener una reacción emocional por diversos motivos. Es posible que usted esté lamentando la misma pérdida que sufrió el niño o una pérdida diferente. El hecho de ver a un niño angustiado puede hacer que se sienta incómodo o triste. Estas reacciones son normales y naturales frente a una pérdida. Es perfectamente aceptable que exprese con sinceridad su tristeza, ira o incomodidad. De este modo, usted da el ejemplo de cómo está tratando de superar la pérdida, muestra empatía

y compasión. Es también una oportunidad de demostrar cómo enfrentarse con emociones difíciles de manera saludable.

¿Deberían ir los niños a los funerales o velatorios?

Para muchos, los funerales, ceremonias o celebraciones de la vida de una persona son rituales importantes del proceso del duelo que brindan la oportunidad de despedirse de la persona que falleció y poner en relieve la importancia de su vida. La decisión de llevar a los niños a los funerales depende de cada familia. Conviene preguntar al niño si desea asistir al funeral y hacer que participe en las conversaciones sobre el servicio funerario, incluyendo lo que sucederá antes, durante y después de la ceremonia. Podría ser útil ir de visita al lugar en el cual estará la ceremonia y describir al niño quiénes se encontrarán presentes, cómo estarán vestidos y qué podrá ver (por ejemplo, un ataúd, una urna, fotos del difunto, efusión de emociones). Es posible que el niño tenga muchas preguntas, que se deben contestar abiertamente y con sinceridad. Si el niño asiste a la ceremonia, identifique un amigo o vecino adulto que pueda brindarle apoyo si el niño necesita salir o tomar un descanso. Tómese el tiempo necesario después de la ceremonia para hablar con el niño y asegúrese de dejarle claro que puede acudir a usted si tiene alguna pregunta o desea comunicarle algún pensamiento.

Para obtener más información sobre Judi's House visite nuestro sitio web en www.judishouse.org Si cree que su familia se beneficiaría de servicios para enfrentarse con una pérdida, no dude en llamar al 720-941- 0331.

©2023 Judi's House/JAG Institute