COMO HABLAR DE LA MUERTE CON SUS HIJOS

La muerte es un proceso natural de la vida que todos vamos a experimentar en algún momento. Todos los padres de familia podemos sentirnos confundidos de cómo manejar este tema con nuestros hijos porque es un tema difícil de hablar para nosotros como adultos. Es importante que nuestros hijos sepan que pueden hablar con los padres de cualquier cosa y que como padres vamos a escucharlos, respetarlos y tratar de guiarlos lo mejor posible.

Lo que hablamos a nuestros hijos sobre la muerte va a variar dependiendo de la edad que tenga el niño o niña. También depende de nuestras experiencias como adultos y de nuestra cultura y la religión que practicamos.

¿Qué sienten los niños cuando hay una muerte en la familia?

Niños menores de 2 años

- Van a sentir la perdida
- Se dan cuenta que los adultos están tristes y menos activos
-
- Puede que cambien sus hábitos de comida, dormir, hacer siestas, ir al baño.

Niños de 2-6 años

- La familia es el centro de la vida del niño o niña
- El niño siente que él tiene mucho poder y puede sentirse culpable
- Imita a los adultos, puede que haga juegos de funeral o de pretender la muerte de la persona
- No se puede imaginar como es la vida sin esa persona que se ha ido
- No logra entender qué significa la muerte
- Piensa que la gente que esta muerta puede hacer cosas

Relaciona eventos que no están relacionados (pensar que porque no se comió la comida el abuelito se enfermo y murió)

¿Puede un niño visitar a alguien que esta muriendo?

La decisión final sobre si llevar a un niño a visitar a alguien que esta muriendo es de los padres y depende del interés del niño en hacer la visita, la madurez del niño, el tipo de enfermedad que tiene la persona que esta muriendo y la circunstancia. Si el niño es muy cercano a la persona y entiende qué es lo que esta pasando una visita puede ser valiosa para despedirse de la persona y para aminorar el misterio de la muerte y desarrollar formas más realistas para sobrellevar el dolor de la muerte. Antes de llevar al niño a visitar a la persona hay que prepararlo:

- Explicarle como se ve la persona
- Aclarar que la mayoría de gente que esta en el hospital se mejora y que esta es una excepción
- Explicar el tipo de aparatos que van a haber en el cuarto

- Practicar lo que puede hablar con la persona

¿Puede un niño visitar a alguien que esta muriendo?

La decisión final sobre si llevar a un niño a visitar a alguien que esta muriendo es de los padres y depende del interés del niño en hacer la visita, la madurez del niño, el tipo de enfermedad que tiene la persona que esta murien-do y la circunstancia. Si el niño es muy cercano a la persona y entiende qué es lo que esta pasando una visita puede ser valiosa para despedirse de la persona y para aminorar el misterio de la muerte y desarro-llar formas más realistas para sobrellevar el dolor de la muerte. Antes de llevar al niño a visitar a la persona hay que prepararlo:

- Explicarle como se ve la persona
- Aclarar que la mayoría de gente que esta en el hospital se mejora y que esta es una excepción
- Explicar el tipo de aparatos que van a haber en el cuarto
- Practicar lo que puede hablar con la persona

¿Pueden los niños ir al funeral?

Los funerales cumplen una valiosa función para aceptar y sobrellevar la perdida de alguien querido. La decisión final sobre llevar o no a un niño a un funeral es de los padres y se debe de hacer tomando en cuenta la madurez del niño, la cercanía de la persona que falleció y la situación.

- Hable de que es lo que se hace en el funeral y porque se hace.
- Comparta experiencias de cuando usted ha ido a un funeral.
- Comparta sus sentimientos cuando usted ha tenido una perdida en la familia.
- Busque libros que hablen sobre el tema.

Panfleto preparado por
Gabriela Diéguez, MSW

¿Qué hacer con nuestros niños cuando ha habido una muerte cercana en sus vidas?

- Hablar con los niños sobre lo que sienten
- Recalcar que todos los sentimientos son normales y que uno de adulto también se siente como ellos
- Dejar que el niño oiga que los adultos conversan sobre la muerte para sentir que es normal hacer preguntas y hablar con los padres sobre el tema
- Responder con sinceridad las preguntas de los niños
- Aclarar que uno no tiene todas las respuestas y que se puede buscar mas ayuda juntos con otros adultos
- Aclarar que los niños no son culpables de lo que ha sucedido

Dar tiempo y oportunidad para que el niño este de luto (llore, haga dibujos a la persona que se fue, visite la tumba, hable con la persona que se fue, etc.)