

# Ayudando a los niños a comprender la muerte, la pérdida y el dolor (Parte 1)

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES (Apoyo para el duelo)



DIÓCESIS  
CATÓLICA de RALEIGH

***Si usted o un ser querido está de duelo, comuníquese con la oficina parroquial para ver que recursos están disponibles para usted.***

**“Jesús les dijo: «Dejen a esos niños y no les impidan que vengan a mí: el Reino de los Cielos pertenece a los que son como ellos.»” Mateo 19:14**

## Duelo infantil

Cuando los niños pierden a uno de sus padres, un hermano o hermana, o un amigo cercano, necesitan ayuda para entender la muerte y sobrellevar el dolor que sienten y ven en los demás. Con frecuencia, los padres están tan agotados emocionalmente por su propio dolor, que se les hace difícil encontrar palabras y acciones para consolar a un niño. Muchos padres permanecen en silencio en un esfuerzo por proteger a sus hijos; sin embargo, los niños sienten incluso el dolor no expresado. Las explicaciones claras y honestas ayudan a los niños a aceptar la angustia emocional y a desarrollar una comprensión de la muerte, de la pérdida y del dolor.

Hay acciones específicas que los padres y otros adultos pueden tomar, para ayudar a los niños que están en duelo.

1. Comprenda que cada niño vive el duelo individualmente, de manera personal y a su propio ritmo. El grado de pérdida afectará al niño dependiendo su edad y cómo entienda que la muerte es “real” y permanente. Permita que el niño sea su maestro a través de su experiencia individual.
2. Comparta información precisa y honesta sobre la muerte. Explique la causa de la muerte. No tenga miedo de usar las palabras “muerto” y “muriendo”. Los niños a menudo se confunden con términos como “falleció”, “se fue a un lugar mejor” o “nos dejó”. Explíquelo a los niños pequeños que la muerte significa que el cuerpo de la persona deja de funcionar y que ya no hablará, no caminará, no se moverá, no verá ni sentirá nada. La persona muerta ya no puede comer, beber ni reír. Déjele saber que la muerte es permanente y que la persona no regresará.
3. Hable con el niño acerca de sus propios sentimientos. Explíquelo que los sentimientos de tristeza, soledad, rabia, aislamiento, confusión y culpa son sentimientos naturales tras la muerte de un ser querido. Trate de ayudar al niño a entender que, experimentar todas

estas emociones diferentes, es parte del duelo. Anime al niño a hablar sobre sus sentimientos, pero sin forzarlo.

4. Comparta sus emociones con el niño. Hable sobre sus propias tristezas y sentimientos. El niño puede aprender de usted, que, llorar abiertamente y expresar una amplia gama de sentimientos, es bueno para él. Usted puede ser un gran modelo para seguir, para darle permiso al niño de llorar.
5. Déjele saber al niño que nada de lo que ha dicho o hecho contribuyó a la muerte de ese ser querido. Los niños a menudo creen que pueden causar cosas malas a otros, y necesitan escuchar repetidamente que no son responsables.
6. Si el niño ha perdido a uno de sus padres, asegúrele que el padre sobreviviente continuará amándolo y cuidándolo.
7. Los niños pequeños a menudo preguntan: “¿Moriré yo también?” Dígame que la muerte no es contagiosa y ayúdelo a entender que el hecho de que una persona haya muerto no significa que él, u otras personas cercanas a él, también morirán de inmediato. Dígame que la mayoría de las personas mueren a medida que envejecen.
8. Hable con el niño sobre el funeral y el velorio. Explíquelo claramente lo que sucederá. Deje que el niño sea parte de la planificación de estas actividades, pero sin forzarlo. Ayude al niño a entender que es un miembro valioso de la familia.

## Puntos clave:

- Deje que el niño le enseñe sobre su experiencia de duelo.
- Sea claro en su explicación de la muerte.
- Hable sobre los sentimientos naturales del niño.
- Comparta sus emociones y sentimientos con el niño.
- Explíquelo que ellos no son responsables de la muerte.

***Por favor véase parte 2 para información adicional.***

“

*Hay cuatro claves para ayudar a los niños a aceptar la pérdida: información, expresión emocional, ternura y recuerdos.*

**Charles Smith, “Wonder to Wisdom”**

”