

Cómo explicar la muerte de un ser querido a un niño



PASO 1: PREPÁRESE

- Pensar en hablar con los niños sobre esto probablemente sea lo más difícil del mundo. Es completamente comprensible querer protegerlos de esta noticia.
 - Si hay otro adulto en casa con usted, comparta las noticias con ellos primero para que puedan hablar con los niños juntos.
 - Escriba una lista simple de lo que le sucedió a [Nombre] después de que fuera al hospital. Puede usar esto para apoyar sus conversaciones con los niños.
- Tómese un minuto para respirar tan lenta y profundamente como pueda.
 - Intente concentrarse en los próximos minutos y en cómo desea que los niños escuchen las noticias de la muerte de su ser querido.
 - Sabemos que incluso los niños muy pequeños (menores de 2 años) a menudo ya saben que algo está sucediendo y necesitan una explicación de lo que ven y escuchan a su alrededor.

PASO 2: PREPARE LA INFORMACIÓN

- Tome un minuto para pensar en lo que cada uno de los niños sabe sobre lo que ha estado sucediendo. ¿Cuál ha sido su comprensión y experiencia con distintas enfermedades y la muerte hasta ahora?
 - Como todos están aislados en sus casas, los niños estarán muy atentos a cualquier llamada telefónica y estarán esperando noticias sobre cómo está su pariente. Esto significa que deberá contarles las noticias lo antes posible, para que no se preocupen por lo que ha sucedido.
- Aunque necesita hablar con ellos lo antes posible después de nuestra llamada telefónica, es útil mirar este [folleto de la Sociedad Británica de Psicología](#)
 - No es un texto largo y explica lo que los niños entienden sobre la enfermedad a diferentes edades y niveles de madurez.

PASO 3: PREPARE EL CONTEXTO

- Piense en qué parte de la casa quiere hablar con los niños.
- Dependiendo de la edad de los niños, decida si quiere contárselo a todos juntos o si los niños muy pequeños pueden distraerse con la televisión o un juguete mientras hablan primero con los hermanos mayores.
- Si los niños tienen un juguete especial o chupete, vea si puede tener esto a mano.

PASO 4: COMENZANDO

- Pida a los niños que dejen de hacer lo que están haciendo y vengan a sentarse. Esto les preparará para la conversación que se avecina.
 - Intente hablar lo más despacio que pueda y con pausas entre frases. A menudo, las personas hablan rápido cuando están molestas y nerviosas.
- «¿Puedes venir aquí y sentarte conmigo un minuto? Necesito hablar contigo»
 - «El doctor del hospital me acaba de llamar»

PASO 5: EXPLIQUE LO QUE HA PASADO

- Hable MUY lento y de forma honesta.
 - Para evitar cualquier confusión, debe ser muy claro que la persona ha muerto; use las palabras que su familia normalmente utiliza para hablar de la muerte.
 - Evite 'se ha dormido' o 'se ha ido a las estrellas' ya que los niños pequeños se confundirán y pensarán que la persona puede regresar.
 - Después de que les haya dicho a los niños que [Nombre] ha muerto, haga una PAUSA durante unos segundos para que puedan asimilar lo que ha dicho.
 - Espere hasta que sienta que los niños están listos para recibir más información.
 - Tenga en cuenta que la angustia de los niños hace que les sea más difícil asimilar información.
- « [Nombre] se puso cada vez peor/empeoró después de que fuera al hospital y murió»
 - Para los niños más pequeños, es posible que deba repetir que la persona ha muerto y que no regresará.
 - Para los niños más pequeños:
 - «[Nombre] estaba tan frágil que su cuerpo dejó de funcionar. Su corazón se detuvo y no pudo respirar más. [Nombre] ha muerto»
 - O: «Los médicos le dieron a [Nombre] toda la ayuda que pudieron, pero nada funcionó. Simplemente no podían hacer que mejorase, y murió»
 - Para un niño mayor:
 - «[Nombre] tenía una infección realmente grave en los pulmones. Esto significa que los pulmones no tenían suficiente oxígeno. Incluso con todas las medicinas y máquinas, los médicos tampoco pudieron ayudarlo. Lo siento mucho, [Nombre] ha muerto»

Cómo explicar la muerte de un ser querido a un niño

PASO 6: ENFRENTANDO LA REACCIÓN DE LOS NIÑOS A LAS NOTICIAS

- Está bien hablar con los niños sobre lo molesta y triste que es esta noticia para todos.
- Compartir sus sentimientos puede ser útil, pero a los niños les puede resultar aterrador verle completamente abrumado por la angustia.
- Es útil si describe su emoción, por ejemplo, explique que se siente triste y que está llorando porque puede sentirse mejor después.
- Los niños más pequeños pueden enfocarse más en los aspectos prácticos de cómo la situación cambiará su vida cotidiana; '¿Quién jugará al fútbol conmigo?' Es posible que no muestren una reacción inmediata a las noticias (por ejemplo, querer ir a jugar), pero esto no necesariamente significa que no escucharon las noticias o que solo están pensando en sí mismos.

Los niños pueden tener reacciones diferentes a las noticias. Estos son algunos ejemplos, con sugerencias sobre cómo puede responder:

Llorando o posiblemente gritando:

- «*Sé que es muy, muy triste. Es difícil asimilarlo todo*»

Diciendo repetidamente 'No te creo, estás equivocado, no es verdad':

- «*Sé que es muy difícil para ti asimilarlo*»

Quedarse muy callado:

- «*Lo sé, es realmente difícil creer que esto está sucediendo, ¿verdad?*»
- «*Sé que es triste y molesto pensar en esto, pero es mejor que compartamos nuestros sentimientos y hablemos de nuestras preocupaciones en lugar de luchar tu solo con estos sentimientos*»

PASO 7: PREPARÁNDOSE PARA LAS PREGUNTAS FRECUENTES DE LOS NIÑOS

- Puede ser útil pensar cómo responderá preguntas comunes que los niños puedan hacer.
- Debe pensar en la edad de los niños y en lo que pueden entender. Piense en lo que ya saben y comprenden.
- Pregúnteles si quieren más información o si tienen preguntas sobre lo que ha sucedido.

- Los niños a menudo quieren saber qué causó la muerte y les preocupa que haya sido por algo que pensaron, dijeron o hicieron.
- Es importante repetir que [Nombre] tenía Coronavirus, fue atendido por el equipo médico y que no fue culpa de nadie.
- Los niños pueden preguntarle si usted va a morir, quién los cuidará y si ellos también pueden contagiarse.
- «*Sé que esta ha sido una conversación muy difícil. Ha habido mucho que asimilar; ¿Hay algo que quieras preguntar o que no hayas entendido?*»
- Concéntrese en la información práctica y los pasos que se están tomando para detener la propagación del Coronavirus (p. ej. lavarse las manos, distanciarse ...)
- Mencione a otras personas especiales en su familia, así como a sus amigos, y recuérdelos que todos los quieren y cuidan.

PASO 8: TERMINANDO LA CONVERSACIÓN

- Asegúreles que no tendrán que manejar esto solos.
- Es realmente útil para los niños tener a alguien con quien hablar fuera de la familia. Poder compartir sus sentimientos sin preocuparse por molestarle a usted es importante. Puede ayudar a los niños a pensar a quién quieren y en quién confían para apoyarlos.
- Es posible que deba volver a tener esta conversación varias veces, especialmente con niños más pequeños. Esto es normal, y con el tiempo entenderán lo que ha sucedido.

- «*Sé que todo esto es demasiado en este momento. Lo que sí sé con certeza es que te quiero mucho. Lo superaremos juntos, sea cual sea lo que nos depare el futuro*»
- «*¿Pensamos con quién más podrías hablar sobre el tema?*»
- «*¿Quieres pensar si quieres que se lo cuente a tus amigos, o es algo que quieres hacer tu?*»

PASO 9: CÚIDESE

- Es importante que se cuide a sí mismo. Estas conversaciones son las más difíciles que tendrá que tener, y son emocionalmente agotadoras. Póngase en contacto con un amigo o pariente para hablar sobre cómo se siente.
- Conecte con otras personas, grupos, y organizaciones que puedan ayudarlo a usted y a su familia.