

GUÍA PARA FAMILIAS

¿Cómo se lo explico?

Guía para acompañar a tu hijo cuando alguien muere

Doctora Valeria González · Neurodesarrollo Infantil · mentedesarrollo.com.mx

Guía para acompañar a tu hijo cuando alguien muere

Si estás leyendo esto probablemente alguien importante para tu familia murió hace poco. O tal vez tu hijo empezó a preguntar por la muerte y no sabes hasta dónde contarle. En los dos casos estás haciendo algo valiente: buscar las palabras en lugar de esquivar el tema.

Hablar de la muerte con un niño da miedo porque sentimos que lo vamos a lastimar. Pero los niños ya saben que algo pasó. Lo notan en las caras, en los silencios, en el cambio de rutina. Cuando nadie les explica, llenan el hueco con su imaginación. Y lo que imaginan casi siempre es más aterrador que la verdad.

Esta guía está organizada por los momentos que vas a vivir con tu hijo: cuando le das la noticia, cuando te hace las preguntas difíciles, cuando hay que decidir si va al funeral, las noches de los días siguientes. En cada momento te explico qué está pasando en su cabeza según su edad y qué puedes decir, con frases que puedes usar tal cual o adaptar a tu familia.

En las frases de ejemplo vas a encontrar espacios así: _____. Ahí va el nombre de la persona que murió o el dato que corresponda a tu familia. Adapta también las palabras si era mujer u hombre.

No necesitas leerla de corrido. Puedes ir directo al momento que estás viviendo hoy y regresar a los demás cuando los necesites.

Y una cosa antes de empezar: tú también estás de duelo. Al final hay un espacio para ti.

Antes de decir nada: lo que tu hijo necesita entender

Para un adulto la muerte es una idea completa. Para un niño es una idea que se va armando por partes a lo largo de los años. Entender cuáles son esas partes te ayuda a saber qué explicarle y por qué a veces parece que "no entendió" aunque se lo dijiste.

Hay cuatro ideas que todo niño necesita ir construyendo:

1. Todos los seres vivos se mueren

Las plantas, los animales y las personas. Esta es la idea que más tarda en llegar, porque implica aceptar que también les puede pasar a mamá, a papá y a uno mismo. Los niños pequeños suelen creer que la muerte solo le pasa a algunos.

2. La muerte es para siempre

Quien muere no regresa. En las caricaturas y en los juegos los personajes mueren y vuelven a levantarse, así que es natural que un niño pequeño piense que la muerte es temporal. Por eso es tan importante decirle con claridad que la persona no va a volver.

3. El cuerpo deja de funcionar

Cuando alguien muere ya no respira, su corazón ya no late, ya no come, no siente frío ni dolor, no ve ni escucha. Esta idea calma mucho a los niños que se preocupan por si la persona tiene hambre o está sola en la oscuridad.

4. Toda muerte tiene una causa

Siempre hay una razón física: una enfermedad muy grave, un accidente, un cuerpo que ya estaba muy viejito. Si el niño no conoce la causa la inventa. Y con frecuencia la inventa en su contra: "se murió porque me porté mal".

Lo que vas a notar y lo que necesita de ti en cada edad

0 a 2 años

Lo que vas a notar: todavía no entiende la palabra muerte, pero sí siente la ausencia. Si quien murió lo cuidaba, lo va a buscar, puede dormir o comer peor, llorar más o estar más irritable. También percibe la tristeza de los adultos que lo rodean.

Lo que necesita de ti: que su rutina siga igual y que los brazos que lo cuidan sigan ahí. A esta edad la seguridad se transmite con horarios, contacto y voces conocidas más que con palabras.

3 a 6 años

Lo que vas a notar: pregunta lo mismo una y otra vez, pregunta cuándo va a regresar la persona o si puede ir a visitarla. A veces juega a que alguien se muere. Puede parecer que no le afectó y de pronto llorar por algo pequeño.

Lo que necesita de ti: explicaciones de una o dos frases, siempre con las mismas palabras. Le ayudan los ejemplos concretos de su mundo, como una planta que se secó o un pajarito que encontraron. Y necesita escuchar seguido quién lo va a cuidar.

6 a 9 años

Lo que vas a notar: hace preguntas muy directas sobre el cuerpo, el entierro o la cremación, a veces en momentos incómodos. Puede volverse más miedoso por la salud de la familia o más callado cuando se habla de la persona.

Lo que necesita de ti: respuestas reales y sencillas, sin detalles que asusten. Que le digas en voz alta que no fue su culpa, aunque no lo pregunte. Y que le preguntes si quiere participar en la despedida.

9 a 12 años

Lo que vas a notar: puede no querer hablar del tema o cuidar mucho que nadie se enferme ni tome riesgos. También puede hacer preguntas sobre las creencias de la familia y lo que pasa después de morir.

Lo que necesita de ti: que estés disponible sin presionarlo. Le ayuda escucharte hablar de lo que tú sientes y saber que, aunque algo cambió, su vida va a seguir y alguien se va a hacer cargo de lo que necesite.

Adolescentes

Lo que vas a notar: puede mostrarse muy afectado o parecer indiferente. Puede buscar más a sus amigos que a la familia o pasar mucho tiempo solo.

Lo que necesita de ti: la verdad completa y que lo tomes en cuenta en las decisiones y en las despedidas. También necesita permiso para apoyarse en sus amigos. Escuchar cómo vives tu propio dolor le enseña que se puede seguir adelante.

Un dato que tranquiliza

La edad es una guía, no una regla. Hay niños de cinco años que entienden mucho y niños de ocho que todavía esperan que la persona regrese. La mejor forma de saber dónde está tu hijo es preguntarle: "¿Tú qué crees que pasa cuando alguien se muere?". Lo que te conteste te dice qué necesita aprender.

MOMENTO 2

Cómo darle la noticia

Este es el momento que más asusta. Lo que sigue te ayuda a prepararlo para que, aunque duela, tu hijo se sienta acompañado y no confundido.

Quién

Lo ideal es que se lo diga la persona en quien más confía, casi siempre alguno de sus papás o quien lo cuida todos los días. Si tú estás muy afectado puedes pedirle a otro adulto cercano que te acompañe, pero conviene que estés ahí.

Cuándo

Lo antes posible. Si se entera por un primo, por una conversación que escuchó o por las caras de los adultos, va a sentir que le ocultaron algo. Eso le quita confianza justo cuando más la necesita.

Dónde

En un lugar tranquilo de la casa, sin televisión, sin prisas y sin otras personas entrando y saliendo. Siéntate a su altura, míralo a los ojos y tómalolo de la mano o abrázalo.

Cómo

Primero prepáralo con una frase que le avise que vas a decir algo importante y triste. Después dile lo que pasó con la palabra "murió". Explica la causa en pocas palabras. Dile que no va a regresar. Y termina con lo que más necesita escuchar: que él va a estar cuidado.

No tienes que explicarlo todo de una vez. Puedes decir lo esencial y dejar que él pregunte. Las explicaciones se van completando en los días siguientes, con cada pregunta que haga.

Qué decir según su edad

3 a 6 años

"Mi amor, te tengo que contar algo muy triste. _____ murió. Estaba muy muy muy enfermo y su cuerpo dejó de funcionar. Ya no respira, ya no come, ya no siente dolor. Y ya no va a regresar. Estamos tristes porque queremos mucho a _____. Yo estoy aquí contigo y te voy a seguir cuidando."

Usa el "muy muy muy" para que entienda la diferencia con enfermarse poquito. Si no, puede pensar que cualquier gripa termina así.

6 a 9 años

"Te quiero contar algo importante. _____ murió _____ (cuándo y dónde). Tenía una enfermedad muy grave: _____. Los doctores hicieron todo lo que pudieron, pero su cuerpo ya no pudo seguir. Nada de lo que tú hiciste o pensaste tuvo que ver. Puedes preguntarme lo que quieras, ahora o cuando tengas ganas."

A esta edad conviene dar un poco más de detalle de la causa, sin entrar en descripciones que asusten. Y es importante decir en voz alta que no fue su culpa, aunque no lo haya preguntado.

9 a 12 años

"Necesito contarte algo difícil. _____ murió _____ (cuándo). Lo que pasó fue _____ (la causa). Sé que es mucho para escucharlo de golpe. Yo también estoy muy triste y no tengo todas las respuestas. Vamos a pasar por esto juntos. ¿Quieres que te cuente lo que sé o prefieres quedarte un rato conmigo?"

Deja que elija cuánto quiere saber en ese momento. A esta edad necesitan sentir que se respeta su ritmo.

Adolescentes

"Tengo que darte una noticia muy dura. _____ murió. Lo que pasó fue esto: _____ (la causa, con honestidad). Vas a sentir muchas cosas y todas están bien. Vamos a decidir juntos cómo despedirnos y quiero que me digas qué necesitas."

Habla con la verdad completa. Un adolescente se va a enterar de los detalles por otro lado y es mucho mejor que los escuche de ti.

¿Qué hago ahora?

Después de darle la noticia quédate con él. Algunos niños lloran, otros se quedan callados y otros se van a jugar como si nada. Las tres reacciones son normales. Que siga jugando no quiere decir que no le importó: es su forma de tomar un respiro de algo muy grande.

Si la muerte fue muy difícil de explicar

En muertes violentas, por suicidio o en circunstancias que todavía no entiendes, no es necesario dar todos los detalles a un niño pequeño. Lo que sí es necesario es no inventar una causa falsa. Puedes decir: "Murió de una forma muy triste y repentina. Cuando seas más grande y quieras saber más, te lo voy a contar". Si tienes dudas sobre cómo abordarlo, este es un buen momento para pedir acompañamiento profesional.

MOMENTO 3

Las preguntas difíciles y cómo responderlas

Los niños preguntan lo mismo muchas veces y a veces en el momento menos esperado: en el coche, en la comida, justo antes de dormir. Que repita la pregunta no quiere decir que no te escuchó. Está acomodando la idea poco a poco. Contesta con calma cada vez, con las mismas palabras.

Detrás de cada pregunta casi siempre hay una preocupación. Si la descubres, tu respuesta le llega mucho más.

"¿Tú también te vas a morir?"

Lo que en realidad pregunta: ¿quién me va a cuidar?

No le digas que nunca te vas a morir, porque no es verdad y algún día lo va a descubrir. Tampoco le contestes con un sí seco, porque lo deja con mucho miedo. Puedes decir:

"Todos los seres vivos se mueren algún día, pero yo estoy sano y espero vivir muchísimos años, hasta que tú seas grande y yo esté muy muy muy viejito. Y siempre va a haber alguien que te cuide."

"¿Cuándo va a regresar?"

Lo que en realidad pregunta: ¿de verdad es para siempre?

Contesta con claridad y con cariño: *"Ya no va a regresar. Cuando alguien muere no puede volver a estar vivo. Sé que extrañas mucho a _____. Yo también."* Si lo vuelve a preguntar mañana, contesta igual.

"¿Tiene frío? ¿Tiene hambre? ¿Está solo?"

Lo que en realidad pregunta: ¿está sufriendo?

Esta pregunta es muy común en niños pequeños y se responde con la tercera idea, la del cuerpo que deja de funcionar: *"No, mi amor. Cuando alguien muere su cuerpo ya no siente nada. No siente frío ni hambre ni miedo ni dolor. No está sufriendo."*

"¿Fue mi culpa?"

Lo que en realidad pregunta: ¿lo que pensé o hice causó esto?

Muchos niños no lo preguntan pero lo piensan, sobre todo si se habían enojado con esa persona, si sintieron celos o si alguna vez dijeron "ojalá te murieras". Dilo aunque no te lo pregunte: *"Nada de lo que tú dijiste, pensaste o hiciste hizo que se muriera. Los enojos y las peleas no hacen que la gente se muera. Murió porque su cuerpo estaba muy enfermo."*

"¿Qué le pasa al cuerpo?"

Lo que en realidad pregunta: quiero entender.

Es una pregunta típica de los seis a los nueve años y no es morbo ni falta de respeto. Responde con datos simples: *"El cuerpo se pone en una caja especial que se llama ataúd y se entierra en el panteón. Con mucho tiempo el cuerpo se va deshaciendo y se vuelve parte de la tierra."* Si fue cremación: *"El cuerpo se convierte en cenizas con mucho calor. Como ya no siente nada, no le duele."*

"¿Dónde está ahora?"

Lo que en realidad pregunta: ¿lo puedo encontrar?

Aquí entran las creencias de tu familia. Primero lo que pasó con el cuerpo y después lo que ustedes creen: *"Su cuerpo está en el panteón. En nuestra familia creemos que tenía un alma, una parte que no se ve ni se toca. Creemos que esa parte está en paz. No la podemos ver ni visitar, pero siempre podemos recordar a ____."* Si no tienes una creencia clara también está bien decir: *"Nadie sabe con seguridad. Yo pienso que..."*

"¿Por qué se tuvo que morir?"

Lo que en realidad pregunta: esto no es justo.

No necesitas tener la respuesta. A veces la mejor respuesta es la honesta: *"No lo sé. Yo también me lo pregunto. Hay cosas que nadie puede controlar y la muerte es una de ellas."*

"Ahora que se murió, ¿qué va a pasar con nosotros?"

Lo que en realidad pregunta: ¿mi mundo se va a desmoronar?

Cuando muere alguien muy cercano los niños se preocupan por cosas muy concretas: quién lo va a llevar a la escuela, si va a seguir yendo a fútbol, si va a haber fiesta de cumpleaños. Contesta esas dudas una por una y con honestidad: *"Vas a seguir en tu escuela y con tus amigos. Ahora te va a llevar ____ los martes. Tu cumpleaños lo vamos a festejar como siempre."*

¿Qué hago ahora?

Cuando no sepas qué contestar puedes ganar tiempo con una pregunta: "¿Tú qué crees?". Su respuesta te va a decir qué le preocupa y te da unos segundos para pensar. Y si contestaste algo de lo que luego te arrepientes, puedes regresar: "Ayer te dije algo que no era cierto. Te lo quiero explicar mejor".

MOMENTO 4

Frases que confunden y qué decir en su lugar

Estas frases las decimos con todo el amor del mundo para suavizar el golpe. A muchos nos las dijeron en la infancia. El problema es que los niños las entienden al pie de la letra. Y lo que para nosotros es una forma bonita de decirlo, para ellos se vuelve una idea que asusta o que confunde.

Lo que solemos decir	Lo que el niño entiende	Qué decir en su lugar
"Se quedó dormido y no despertó."	Si me duermo, a lo mejor tampoco despierto. Aparece el miedo a dormir.	"Murió. Su cuerpo dejó de funcionar. Dormir es diferente: cuando dormimos el cuerpo descansa y en la mañana despertamos."
"Se fue de viaje" o "se fue".	Va a regresar. ¿Por qué se fue sin despedirse de mí?	"Murió y no va a regresar."
"Dios se lo llevó porque era muy bueno."	Si soy bueno, ¿me va a llevar a mí también? Puede dar miedo portarse bien o miedo a Dios.	"Murió porque estaba muy enfermo. En nuestra familia creemos que ahora está en paz."
"Te está viendo desde el cielo."	Si me ve, ¿por qué no viene? ¿Me está vigilando? Algunos niños sienten miedo de noche.	"Ya no nos puede ver. Pero siempre podemos recordar a ____."
"Lo perdimos."	Entonces lo podemos encontrar si lo buscamos.	"Murió." La palabra correcta, aunque cueste, es la que menos confunde.

Lo que solemos decir	Lo que el niño entiende	Qué decir en su lugar
"No llores, tienes que ser fuerte."	Mi tristeza molesta. Tengo que esconderla.	"Puedes llorar todo lo que necesites. Yo también estoy triste."
"Ahora tú eres el hombre de la casa."	Tengo que hacerme cargo de cosas de adulto y no puedo estar triste.	"Sigues siendo un niño. Los adultos nos vamos a encargar de todo."
"Ya no pienses en eso."	De esto no se habla.	"Puedes hablar de él cuando quieras. Me gusta recordarlo contigo."

Si ya le dijiste alguna de estas frases

No pasa nada. Lo puedes corregir cuando quieras con algo así: "¿Te acuerdas que te dije que _____ se quedó dormido? Te lo quiero explicar mejor. En realidad murió. Eso es muy diferente a dormir". Los niños agradecen que les expliquemos de nuevo.

MOMENTO 5

El funeral, el panteón y la ofrenda

Las despedidas ayudan a los niños igual que a los adultos. Ver que la familia se reúne, que se dice adiós y que todos están tristes juntos le da sentido a lo que pasó. Dejarlo fuera de todo, aunque sea para protegerlo, lo puede hacer sentir excluido o confundido.

¿Debe ir al funeral?

Depende de su edad y sobre todo de lo que él quiera. Más o menos desde los ocho años un niño puede ir si lo desea. Los más pequeños pueden participar en una parte breve o en una despedida más sencilla en casa. Nunca lo obligues a ir y nunca le prohíbas ir si de verdad quiere.

Cómo prepararlo antes de ir

1. **Cuéntale qué va a ver.** "Va a haber mucha gente, algunos van a estar llorando. El cuerpo de _____ va a estar en una caja que se llama ataúd. Su cuerpo ya no se mueve ni siente nada".
2. **Cuéntale qué va a pasar.** Si habrá misa, rezos, si van a enterrarlo o si va a haber cremación.
3. **Dale una persona que lo cuide.** Un adulto de confianza que esté solo pendiente de él, que pueda salir con él si se cansa o se asusta.
4. **Dale un papel.** Llevar una flor, poner un dibujo, decir una frase. Participar le da un lugar en la despedida.
5. **Acuerden una señal.** Si quiere irse, puede apretarte la mano dos veces. Saber que tiene una salida lo tranquiliza.

La ofrenda de Día de Muertos

Nuestra tradición es una oportunidad muy valiosa para que los niños recuerden con amor. Solo hay que cuidar una cosa: que la ofrenda no le haga pensar que la persona va a regresar físicamente.

Puedes explicarle así: "La ofrenda es nuestra manera de recordar a las personas que queremos y que ya murieron. Ponemos su foto, la comida que le gustaba y flores de cempasúchil. Su cuerpo no va a venir a comerse el pan porque ya no funciona. Pero cuando ponemos sus cosas nos acordamos de _____ y de cuánto amor le tenemos."

Si en tu familia creen que el alma visita estos días, también lo puedes contar después de la parte del cuerpo.

¿Qué hago ahora?

Pídele a tu hijo que elija una cosa para poner en la ofrenda: un dibujo, un juguete que le recuerde a esa persona, una carta. Mientras la pone pregúntale: "¿Qué te acuerdas de _____?". Escuchar sus recuerdos te va a decir mucho de cómo está viviendo la pérdida.

MOMENTO 6

Los días y las semanas después

El duelo de los niños no se parece al de los adultos. No están tristes todo el tiempo. Pueden llorar un rato y después irse a jugar. Pueden parecer tranquilos durante semanas y de repente desbordarse por algo pequeño. Es su forma de procesar algo tan grande: por partes, en pequeñas dosis.

Estas son las reacciones más comunes y cómo puedes responder a cada una.

Vuelve a conductas de cuando era más pequeño

Pide el chupón, se vuelve a hacer pipí, quiere que le des de comer o habla como bebé. Está buscando la seguridad de cuando era más chico. Respóndele con paciencia y sin regaños, dale un poco más de cuidado estos días. Casi siempre se acomoda solo en unas semanas.

Le cuesta dormir

Tiene miedo a la oscuridad, pide dormir contigo o se despierta en la noche. Mantén la misma rutina de siempre, deja una luz tenue si lo necesita y acompáñalo un poco más. Si le dijeron que la persona "se quedó dormida", explícale la diferencia entre morir y dormir.

Tiene más desbordes emocionales

Se enoja más rápido, grita, avienta cosas o llora por algo que antes no le molestaba. Muchas veces la tristeza de un niño sale como enojo. Ponle nombre a lo que siente: "Creo que estás muy enojado porque extrañas a ____". Y ofrécele formas de sacarlo sin lastimar: golpear un cojín, correr en el patio, dibujar con fuerza.

No se quiere separar de ti

Llora cuando te vas, no quiere ir a la escuela o te pregunta muchas veces a dónde vas. Teme que tú también desaparezcas. Avísale siempre a dónde vas y cuándo regresas. Y cumple lo que dices. Las despedidas cortas y predecibles le dan seguridad.

Juega a que alguien se muere

Hace funerales con sus muñecos, juega a que se muere o entierra juguetes. No te asustes: el juego es la manera en que los niños pequeños procesan lo que no saben decir con palabras. Puedes acercarte y jugar con él. A través del juego puedes preguntarle: "¿Qué siente este muñeco?".

Parece que no le afectó

No llora, no pregunta, sigue como siempre. Algunos niños necesitan tiempo para sentir, otros todavía no entienden que es para siempre y otros notan que los adultos están muy tristes y se guardan lo suyo para no preocuparlos. Dale oportunidades de hablar sin presionarlo: "Hoy me acordé mucho de _____. ¿Tú también?".

Se distrae en la escuela

Le cuesta concentrarse, baja su rendimiento o está más inquieto en clase. Su mente está ocupada con algo muy grande. Habla con su maestra o maestro para que lo sepa y tenga paciencia estas semanas.

Lo que más le ayuda: la rutina

Cuando todo cambió, lo que sigue igual le da seguridad. Mantén sus horarios, sus actividades, sus juegos y sus fiestas. Que regrese a la escuela y vea a sus amigos pronto le dice que su vida sigue en pie.

MOMENTO 7

Actividades para despedirse y recordar

A los niños les cuesta hablar de lo que sienten, pero les resulta mucho más fácil expresarlo haciendo algo con las manos. Estas actividades les dan una forma de despedirse, de recordar y de sacar lo que traen dentro. Elige la que vaya más con tu hijo. No tienes que hacerlas todas.

La caja de los recuerdos

Desde los 3 años · 1 o 2 tardes

Para qué sirve: le da un lugar físico a los recuerdos. Cuando lo extrañe, puede abrir la caja.

Materiales: una caja de zapatos, papeles de colores, pegamento, plumones y objetos que le recuerden a la persona.

1. Expliquen juntos para qué es la caja: "Aquí vamos a guardar cosas que nos recuerden a _____".
2. Que la decore como quiera, con su nombre y el de la persona.
3. Busquen juntos qué guardar: una foto, una prenda pequeña, una receta, un juguete que le regaló, un boleto de un paseo.
4. Mientras guardan cada cosa pregúntale qué recuerda de ese objeto.
5. Pónganla en un lugar donde pueda alcanzarla cuando quiera.

Qué observar: qué recuerdos elige y si los cuenta con alegría o con tristeza. Las dos cosas están bien.

La carta que no alcancé a decir

Desde los 6 años · 20 minutos

Para qué sirve: le permite decir lo que no dijo, pedir perdón por algo que le pesa o despedirse.

Materiales: hojas, colores y un sobre.

1. Propónselo así: "A veces hay cosas que nos hubiera gustado decirle a alguien. ¿Quieres escribirle una carta?".
2. Si le cuesta empezar, dale frases para completar: "Lo que más me gustaba de ti era...", "Me acuerdo cuando...", "Me hubiera gustado decirte...".
3. Los más pequeños pueden dictártela o dibujarla.
4. Decidan juntos qué hacer con ella: guardarla en la caja de recuerdos, ponerla en la ofrenda o llevarla al panteón.

Qué observar: si aparece la culpa ("perdón por haberme enojado contigo"). Es una oportunidad para recordarle que nada de lo que hizo causó la muerte.

El libro de su vida

Desde los 5 años · varios días

Para qué sirve: ayuda a que el niño recuerde a la persona como era en vida y no solo por cómo murió.

Materiales: un cuaderno, fotos impresas, colores y pegamento.

1. Cada página es un recuerdo: dónde vivía, qué le gustaba comer, qué hacían juntos, una frase que siempre decía.
2. Peguen fotos y dejen que dibuje lo que no tiene foto.
3. Pídele a otros familiares que escriban una página con un recuerdo suyo.
4. Guárdenlo a la mano para leerlo juntos cuando quiera.

Qué observar: qué partes de la vida de esa persona son las más importantes para tu hijo.

El clima de mis emociones

Desde los 4 años · 10 minutos al día

Para qué sirve: le da palabras para decir cómo se siente sin tener que explicarlo todo.

Materiales: una hoja con dibujos de sol, nubes, lluvia, tormenta y arcoíris.

1. Explícale que las emociones son como el clima: cambian durante el día y todas pasan.
2. Cada tarde pregúntale: "¿Cómo estuvo tu clima hoy?". Que señale el dibujo.
3. Pregunta con curiosidad: "¿Qué pasó para que hubiera tormenta?".
4. Comparte también el tuyo: "Hoy yo tuve lluvia en la mañana porque me acordé de _____".

Qué observar: si los días de tormenta se repiten muchas semanas seguidas, es una señal para revisar con calma cómo está.

La vela del recuerdo

Para toda la familia · 10 minutos

Para qué sirve: crea un pequeño ritual familiar que da permiso de hablar de esa persona.

Materiales: una vela y la foto de la persona.

1. Elijan un momento fijo: una vez a la semana, en su cumpleaños o en fechas especiales.
2. Un adulto enciende la vela frente a la foto.
3. Cada quien cuenta un recuerdo o dice algo que le hubiera gustado contarle esa semana.
4. Apaguen la vela juntos.

Qué observar: con el tiempo los recuerdos suelen volverse más alegres. Es una buena señal de que el duelo avanza.

El cuento de nuestra familia

De 3 a 7 años · 30 minutos

Para qué sirve: los niños pequeños entienden mejor a través de historias.

Materiales: hojas dobladas como libro y colores.

1. Escriban juntos un cuento corto con tu familia como protagonista: "Había una vez una familia que quería mucho a _____".
2. Incluyan lo que pasó con palabras sencillas: que se enfermó muchísimo, que murió, que todos estaban tristes.
3. Terminen con cómo lo recuerdan y cómo la familia sigue cuidándose.
4. Que tu hijo haga los dibujos de cada página.
5. Léanlo juntos cuando él lo pida.

Qué observar: cómo dibuja a la persona y a la familia. Si en sus dibujos hay algo que te inquieta, puedes llevarlos a una sesión.

MOMENTO 8

Cuándo conviene pedir ayuda

La mayoría de los niños atraviesan el duelo con el acompañamiento de su familia. Estar triste, extrañar, preguntar mucho o tener algunas noches difíciles es parte de un duelo sano y no necesita tratamiento.

Conviene buscar acompañamiento profesional cuando pasan varias semanas y en lugar de ir mejorando las cosas se mantienen igual o empeoran. Estas son las señales que vale la pena revisar:

- Ya no disfruta nada de lo que antes le gustaba y se aísla de sus amigos.
- Los problemas para dormir o para comer duran más de un mes.
- Las conductas de cuando era más pequeño no ceden o aumentan.
- No se puede separar de ti para nada ni para ir a la escuela.
- Sigue sintiendo que fue su culpa aunque se lo has explicado muchas veces.
- Tiene miedo intenso y constante de que alguien más se muera.
- Su rendimiento escolar baja mucho y no se recupera.
- Los desbordes emocionales son muy frecuentes o muy intensos.
- Actúa como si nada hubiera pasado durante meses y se niega por completo a hablar del tema.

Busca ayuda de inmediato si...

Tu hijo dice que quiere morirse, que quiere irse con la persona que murió o que la vida no vale la pena. Aunque lo diga de pasada, tómallo en serio y busca atención profesional ese mismo día.

Pedir ayuda también es para ti

Si sientes que tu propio dolor no te deja acompañar a tu hijo como quisieras, también es momento de buscar apoyo. Cuidarte a ti es cuidarlo a él.

MOMENTO 9

El regreso a la escuela

La escuela es una parte muy grande de la vida de tu hijo. Avisarle a su maestra o maestro lo que pasó ayuda a que entienda si lo ve distinto estas semanas. La escuela tiene su propia forma de trabajar con los alumnos, así que tu papel es informar y preparar a tu hijo desde casa.

Mensaje para avisar lo que pasó

Hola, maestra _____. Le escribo para avisarle que el _____ (fecha) murió _____ (quién es para el niño), una persona muy cercana a _____ (nombre del niño). Ya hablamos con él en casa y sabe lo que pasó. Se lo comparto para que esté al tanto por si estas semanas lo nota distinto. Quedo a sus órdenes para cualquier cosa que quiera comentarme. Gracias.

Cómo prepararlo desde casa para regresar

Ensayen qué contestar si le preguntan

A muchos niños les preocupa qué decir si un compañero pregunta. Ayúdale a elegir una frase corta y ensáyenla juntos: "Sí, _____ murió. Estoy triste, pero no quiero hablar de eso ahorita." O si prefiere contarle: "_____ murió porque estaba muy enfermo." Saber qué decir le quita mucha ansiedad.

Dile que puede sentirse triste en la escuela

Explícale que es normal acordarse de esa persona en clase o sentir ganas de llorar en el recreo. Pregúntale qué le ayudaría en ese momento: respirar, pensar en un recuerdo bonito o acercarse con un amigo. Que tenga un plan le da seguridad.

Pregúntale cómo le fue con calma

Los primeros días pregúntale cómo se sintió, además de qué hizo. Con preguntas concretas es más fácil que conteste: "¿En qué momento del día te acordaste de _____?", "¿Alguien te preguntó algo?".

Anticipa las fechas difíciles

Festivales como el Día de las Madres o del Padre y las actividades sobre la familia pueden ser difíciles si la persona que murió era una de ellas. Platícalo con tu hijo antes de que llegue la fecha y pregúntale cómo quiere vivirlo. Puede hacer su manualidad para otra persona importante o para recordar a quien murió.

Si notas cambios en la escuela

Si las semanas pasan y su rendimiento o su ánimo en la escuela no mejoran, revisa las señales del momento anterior. Ese es un buen motivo para buscar acompañamiento profesional.

PARA CERRAR

Y tú, ¿cómo estás?

Acompañar a un hijo en su duelo mientras atraviesas el tuyo es de las cosas más difíciles que le pueden tocar a una familia. No tienes que hacerlo perfecto. No tienes que tener todas las respuestas ni estar fuerte todo el tiempo.

Que tu hijo te vea triste no lo daña. Le enseña que la tristeza es parte de querer a alguien y que se puede sentir dolor y seguir adelante. Lo que sí le ayuda es que le pongas palabras a lo que sientes: "Estoy triste porque extraño a _____. Ya se me va a pasar. No es por algo que tú hiciste".

Date permiso de llorar, de pedir ayuda a tu familia y de descansar. Busca a alguien con quien hablar de tu propia pérdida. Tu hijo va a estar mejor en la medida en que tú también te cuides.

El duelo no se trata de olvidar. Se trata de aprender a llevar a esa persona en los recuerdos, en las historias que se cuentan en la mesa, en las cosas que nos enseñó. Eso es lo que tu hijo va a aprender contigo.

Si necesitas acompañamiento

Si tu familia está pasando por una pérdida muy difícil o quieres revisar el caso de tu hijo con calma, podemos platicarlo en una sesión en línea y armar un plan para tu casa.

Tu regalo: un cuaderno para tu hijo

Con esta guía te llevas el cuaderno "Mi libro para recordar a mi mascota", para que tu hijo lo llene si lo que murió fue la mascota de la familia: para recordarla, entender lo que pasó y despedirse a su manera.

Doctora Valeria González · Neurodesarrollo Infantil

@menteydesarrollo · mentedesarrollo.com.mx

Esta guía es orientativa y no sustituye una valoración profesional individual.