Pitt | School of Education
Office of Child Development

El Pesar por la Muerte

Ayudándole a tu niño a manejar la muerte

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Es normal que los niños se sientan afligidos cuando muere alguien cercano a ellos. También es normal que los niños pequeños piensen que esa persona aún vive, especialmente en las primeras semanas después de la muerte.

Los niños pequeños no entienden la muerte muy bien. Ellos la ven como algo temporal y reversible. Muchos personajes de caricatura parecen morir, y regresan a la vida.

Después de la edad de 5 años, empiezan a ver la muerte como algo permanente. Pero aún se les dificulta entender que es algo que les puede ocurrir a ellos o a cualquier persona que conocen.

Manejar la muerte en la familia puede ser difícil para los niños. Una razón es porque los miembros de familia en sí pueden estar muy afligidos y no disponibles para cuidar las necesidades emocionales de los niños.

Es importante que les ayudes a los niños a manejar su aflicción. Evitar ese pesar o negar la muerte no es sano a la larga.

AL REVÉS
CÓMO LE PUEDES AYUDAR A UN NIÑO AFLIGIDO

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

AYUDÁNDOLE A TU NIÑO A MANEJAR LA MUERTE

Entiende las etapas de una pérdida

El comportamiento del niño puede afectarse por la muerte. Muchas veces los niños pasan estas etapas básicas de una pérdida:

- Negar. Los niños pueden recibir un shock y no entender su pérdida. Pueden escapar a la fantasía para manejar el dolor.
- Enojo. Cuando entre la realidad, los niños buscan culpar a alguien, incluso al muerto.
- Remordimiento. Algunos niños se culpan a si mismos por la pérdida. Algunos buscan negociar con Dios para revivir al muerto.
- Aceptación. Si el proceso se completa, los niños aceptan la realidad y empiezan a ajustarse.

No obligues a los niños a asistir un funeral

Los niños pueden beneficiarse de asistir un funeral, pero no se les debe forzar. Ellos no entienden la muerte. Forzar a un niño asistir a un funeral puede dificultarles el manejo de su aflicción.

Como alternativa puedes hacer otra cosa para conmemorar la muerte. Por ejemplo, pueden poner una veladora para el difunto, o tú y tu niño pueden visitar juntos la tumba.

Simpatiza con un niño enojado

Tu niño puede sentir enojo por la pérdida de un amado. Puede demostrar su enojo con juego rudo, o irritándose con otros familiares.

Permítele al niño contarte sobre su enojo. Simpatiza con sus sentimientos.

Asegúrale al niño que la muerte no es su culpa

Los niños pequeños tienden a creer que controlan todo lo que ocurre a su alrededor. Pueden creer que la muerte es su culpa.

Escucha los sentimientos de tu niño. Si se siente culpable, asegúrale que no causó la muerte.

¿QUÉ DEBES SABER SOBRE CÓMO DUERMEN LOS INFANTES?

Platica sobre la muerte con tu niño

Hablar acerca de la muerte le ayudará al niño a manejar su aflicción. Aquí tenemos algunas sugerencias:

- Apunta al hecho que la muerte le pasa a todos en algún punto. Usa ejemplos de la naturaleza para que el niño entienda.
- Di que está bien desear que regrese le difunto.
- Di que los sentimientos de enojo y culpabilidad son normales. Ayúdale a tu niño a expresar sus sentimientos.

No asustes a tu niño

Cuando hables con tu niño acerca de la muerte:

- No digas que el difunto está dormido. No es verdad y puede asustar a los niños a la hora de dormir.
- No digas que el difunto no está realmente muerto. Ayúdale a aceptar la realidad.
- No digas que Dios se lo llevó, quieres que el niño piense en Dios como una fuente de alivio, no como un enemigo.

Cuida las señas de peligro

La Academia Americana de Psiquiatras de Niños y Adolescentes ofrece algunas señas para cuidar. Consulta con tu doctor si tu niño exhibe:

- Depresión por largo tiempo, durante el cual pierde interés por actividades cotidianas.
- Tiene dificultad al dormir, pérdida de apetito por varias semanas o miedo de andar solo.
- Actúa demasiado joven por un periodo extendido.
- Repite que quiere estar con el difunto.
- Se aleja de sus amigos.
- No quiere ir a la escuela o demuestra una caída en su desempeño escolar.